🐰 הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה

חוברת עבודה מלאה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

🗒️ תוכן העניינים

1. 📖 הסיפור כמשל: המגדל שלי
2. 🐰 להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה
3. 👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה – לגזור ולשמור
4. 🎭 משחקי תפקידים בשלשות: מספר/ת · ארנב · צופה
5. ✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי, והארנב שאני
6. 🤝 פעילות קבוצתית: מגדל הארנבים
7. 🚪 כרטיס יציאה
8. 📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский

> 💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📖 הסיפור כמשל: המגדל שלי

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

תזכורת: בסיפור מגדל קוביות מתמוטט. חיות שונות מגיעות עם "פתרונות" – לדבר מיד, לכעוס, להיזכר, לצחוק, להתחבא, לנקות, לנקום. רק הארנב מתיישב לידו ומקשיב, עד שנולד כוח לבנות מחדש.

1. מה זה בחיים שלנו? השלימו את טבלת המשל

בסיפור	בחיים של בני ובנות נוער – דוגמה שלי
המגדל	
ההתמוטטות	
החיות הממהרות לעזור	
הארנב	
הבנייה מחדש	

2. מי אני בסיפור?

איזו "חיה" אני בדרך כלל כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי? למה?

איזו "חיה" עוזרת לי הכי פחות כשהמגדל שלי נופל? ומה הייתי רוצה במקום?

3. 🟠 חט"ב: המגדל שלי

ציירו או תארו "מגדל" שבניתם (תחביב, חברות, הישג). מה הכי חשוב בו?

4. 🔴 חט"ע: מעבר למשל

למה לדעתכם קל לנו יותר "לתקן" מאשר להקשיב? מה זה אומר עלינו – ועל הפחד שלנו מכאב של אחרים?

_____

_____

_____

_____

💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🐰 להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

ארבע "עזרות" שלא תמיד עוזרות: 🔧 תיקון (לפתור במקום החבר/ה) · 💡 עצה מהירה ("פשוט תעשה/י...") · 👈 הקטנה ("זה לא נורא") · 🔁 העברה אליי ("גם לי קרה, תקשיב/י..."). ומולן: 🐰 הקשבה – נוכחות, שקט, שיקוף ושאלה פתוחה.

1. סמנו את סוג התגובה: 🐰 / 🔧 / 💡 / 👈 / 🔁

התגובה	סוג
"די, זה רק מבחן, יהיו עוד."	
"תן/י לי את הטלפון, אני אכתוב לה."	
"אני פה. רוצה לספר מה קרה?"	
"פשוט תחסום/תחסמי אותו."	
"גם אני נפרדתי פעם, וזה היה הרבה יותר גרוע..."	
"נשמע שזה ממש פגע בך."	
"בעוד שבוע אף אחד לא יזכור."	
"מה הכי קשה לך בזה עכשיו?"	

2. הפכו כל משפט "מתקן" למשפט ארנבי

משפט מתקן	המשפט הארנבי שלי
"אל תבכה/י, זה לא שווה את זה."	
"את/ה מגזים/ה."	
"למה לא סיפרת לי קודם?"	
"יהיה בסדר, בטוח."	

3. דיון: איך להיות הארנב בשביל חבר/ה?

מתי עצה דווקא כן עוזרת? איך יודעים שהחבר/ה מוכן/ה לשמוע אותה?

🔴 חט"ע: מה ההבדל בין להקשיב לבין להסכים עם כל מה שהחבר/ה אומר/ת?

👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה – לגזור ולשמור

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

גזרו את הכרטיס, קפלו לשניים ושמרו בקלמר או בכיסוי הטלפון.

✂️ 🪑 נוכחות – מתקרבים, מניחים את הטלפון, מסתכלים. "אני כאן."

✂️ 🤫 שקט – לא ממהרים למלא שתיקה. סופרים בלב עד 5.

✂️ 🪞 שיקוף – "שמעתי ש... נכון?" מחזירים במילים שלנו.

✂️ ❓ שאלה פתוחה – "מה הכי קשה בזה?" "ספר/י לי עוד."

✂️ 💛 תיקוף – "הגיוני שתרגיש/י ככה." בלי "אבל".

✂️ 🧭 מה צריך? – "מה יעזור לך עכשיו: שקט, חיבוק, רעיון, ללכת למישהו?"

✂️ 🚩 להפנות – סכנה או מצוקה מתמשכת? לא שומרים לבד. הולכים יחד ליועצת.

✂️ 🚫 לא: לתקן, להקטין, לשפוט, להעביר אליי, להפיץ.

תרגול: באיזו מיומנות אני כבר טוב/ה? באיזו אני רוצה להשתפר?

מיומנות	כבר מצליח/ה 😊	מתאמן/ת 🌱
נוכחות		
שקט		
שיקוף		
שאלה פתוחה		
תיקוף		
לשאול מה צריך		
להפנות למבוגר/ת		

מטרה אחת שלי לשבוע הקרוב בהקשבה:

_____

_____

🎭 משחקי תפקידים בשלשות: מספר/ת · ארנב · צופה

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

איך משחקים: (1) קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים. (2) המספר/ת מדבר/ת 2 דקות. (3) הארנב מקשיב/ה, משקף/ת ושואל/ת – בלי עצות. (4) הצופה ממלא/ת את רשימת התיוג. (5) מחליפים תפקידים.

תרחישים – 🟠 חט"ב

- ☐ כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.
- ☐ השקעתי שבועיים במבחן וקיבלתי ציון נמוך.
- ☐ החבר/ה הכי טוב/ה שלי מבלה עכשיו רק עם חבורה אחרת.
- ☐ כתבו עליי משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת.

תרחישים – 🔴 חט"ע

- ☐ הלחץ של הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.
- ☐ נפרדנו אחרי שנה, ואני לא מצליח/ה להתרכז בכלום.
- ☐ תמונה מביכה שלי הופצה, ואני מתבייש/ת להגיע לבית הספר.
- ☐ ריב גדול עם ההורים על מה שאני רוצה לעשות אחרי התיכון.

רשימת תיוג לצופה

הארנב...	✔ / ✘	דוגמה ששמעתי
ישב/ה קרוב ושם/ה לב		
שתק/ה ונתן/ה זמן		
שיקף/ה במילים שלו/ה		
שאל/ה שאלה פתוחה		
לא נתן/ה עצה ולא הקטין/ה		
שאל/ה מה עוזר עכשיו		

מה הרגיש המספר/ת כשהקשיבו לו/לה? מה היה הכי קשה לארנב?

✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי, והארנב שאני

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בחרו משימה אחת או שתיים. כתבו בגוף ראשון, בכנות. אף אחד לא יקרא בלי רשותכם.

✉️ מכתב תודה לארנב שלי: מישהו שישב לידי כשהמגדל שלי נפל. מה הוא/היא עשה/תה, ומה זה נתן לי?

🧱 המגדל שנפל: ספרו על רגע שבו משהו "התמוטט". אילו "חיות" הגיעו? ומה עזר לבנות מחדש?

🐰 הארנב שאני רוצה להיות: תארו פעם שבה הקשבתם באמת – או פעם שבה ממש רציתם לתקן. מה תעשו אחרת בפעם הבאה?

🔴 **חט"ע – חיבור: "להקשיב זה לא לא לעשות כלום – זה לעשות משהו אחר." הסכימו או חלקו, ונמקו בדוגמה.**

💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

פעילות קבוצתית: מגדל הארנבים

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חומרים: כוסות נייר / קוביות / דפים ממוחזרים, טיימר, כרטיסיות. קבוצות של 4–5. זמן: 20 דקות.

שלב 1 – בונים (5 דק')

כל קבוצה בונה מגדל הכי גבוה שאפשר. על כל קומה כותבים דבר אחד שעוזר לנו כשקשה (אדם, פעולה, מקום).

שלב 2 – ההתמוטטות (3 דק')

המנחה מפיל/ה בעדינות מגדל אחד. הקבוצה שלידה מתבקשת להגיב: קודם כמו "החיות", ואז – כמו הארנב.

שלב 3 – בונים מחדש יחד (7 דק')

בונים מחדש בעזרת קבוצה שכנה. כלל אחד: מותר רק לשאול "איך אפשר לעזור?" ולחכות לתשובה.

שלב 4 – עיבוד (5 דק')

מה הרגשתם כשהמגדל נפל? מה עזר יותר – עצה מהירה או שאלה "איך אפשר לעזור?"

כלל קבוצתי אחד שניקח לכיתה מהיום:

🚪 כרטיס יציאה

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

גזרו לאורך הקו. כל תלמיד/ה ממלא/ת כרטיס אחד ומשאיר/ה למורה.

✂️ כרטיס יציאה – הארנב הקשיב

דבר אחד שלמדתי היום על הקשבה:

_____

משפט ארנבי אחד שאגיד לחבר/ה:

_____

איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢

☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

✂️ כרטיס יציאה – הארנב הקשיב

דבר אחד שלמדתי היום על הקשבה:

_____

משפט ארנבי אחד שאגיד לחבר/ה:

_____

איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢

☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

✂️ כרטיס יציאה – הארנב הקשיב

דבר אחד שלמדתי היום על הקשבה:

_____

משפט ארנבי אחד שאגיד לחבר/ה:

_____

איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢

☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

✂️ כרטיס יציאה – הארנב הקשיב

דבר אחד שלמדתי היום על הקשבה:

_____

משפט ארנבי אחד שאגיד לחבר/ה:

_____

איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢

☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מילון קצר לכל המושגים של היחידה. הוסיפו בעמודה האחרונה מילה בשפה שלכם או ציור.

עברית	English	Русский	הסבר קל	בשפה שלי / ציור
הקשבה	listening	слушание	לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש	
נוכחות	presence	присутствие	להיות שם, קרוב, בלי להסתכל בטלפון	
שיקוף	reflecting	отражение	להגיד במילים שלי מה שמעתי	
תיקוף	validation	признание чувств	להגיד שהרגש הגיוני ומותר	
אמפתיה	empathy	эмпатия	להבין מה מישהו אחר מרגיש	
תמיכה	support	поддержка	עזרה שנותנת כוח	
חוסן	resilience	устойчивость	הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי	
משבר	crisis	кризис	רגע קשה מאוד, כשמשהו "מתמוטט"	
משל	metaphor / parable	притча / метафора	סיפור שמלמד משהו על החיים	
עצה	advice	совет	רעיון מה לעשות	
הקטנה	minimizing	преуменьшение	להגיד שמשהו "לא נורא"	
הפניה	referral	направление к взрослому	ללכת יחד למבוגר/ת שיכול/ה לעזור	

נאמני חוסן	resilience peer leaders	лидеры устойчивости	תלמידים ומורים שתפקידם לתמוך ולהקשיב	
שתיקה	silence	молчание	רגע של שקט, בלי מילים	

כתבו משפט אחד עם שתי מילים מהמילון: