❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 מילון בתמונות

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה?

א. 🪶 היען ב. 🐰 הארנב **✔ ג. 🐔 התרנגולת** ד. 🐘 הפיל

💡 התרנגולת דוחקת לדבר מיד. כוונה טובה – אבל לפעמים עוד לא מוכנים למילים.

2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד

✔ ב. כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן

ג. כי הוא לא אוהב חיות ד. כי הן היו רעות

💡 כל חיה הביאה פתרון משלה. הילד היה צריך קודם מישהו שיהיה איתו – בלי פתרון.

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת?

א. זה פותר את הבעיה ב. זה גורם לצחוק ג. אין סכנה, זה מרגיע

✔ ד. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

💡 התעלמות לא מעלימה את הכאב. הארנב נותן מקום לרגש, וכך הוא יכול לעבור.

4. נועה כותבת בקבוצה: "אני כזאת אפס, נכשלתי שוב." מה התגובה הכי "ארנבית"?

א. מתעלמים כדי לא להביך אותה ב. "די, את לא אפס! תפסיקי."

✔ ג. שולחים לה הודעה פרטית: "ראיתי מה כתבת. אני כאן אם בא לך לדבר."

ד. "גם אני נכשלתי, לא נורא."

💡 פנייה פרטית נותנת נוכחות ומקום, בלי להקטין ובלי להעביר את השיחה אליך.

5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?

✔ א. שותקים איתו, ואחרי רגע: "זה נשמע ממש קשה."

ב. מחליפים נושא כדי לשמח אותו ג. ממלאים את השקט בעצות

ד. מספרים על חבר אחר שעבר את זה

💡 שתיקה בנוחות ושיקוף קצר נותנים לו לבחור אם להמשיך.

6. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת "לא לספר לאף אחד". מה נכון?

א. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר ב. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך

ג. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה

✔ ד. אומרים: "אני שמחה שסיפרת. זה גדול מדי לשתינו – בואי נלך יחד ליועצת."

💡 כשיש סכנה לא מבטיחים סוד. מלווים את החברה למבוגר/ת – זו הדרך הכי אמיתית לשמור עליה.

7. מה זה "שיקוף רגש"?

א. להראות לאדם את הפנים שלו במראה ב. לחזור מילה במילה על מה שנאמר

✔ ג. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש ד. לתת עצה שמתאימה לרגש

💡 שיקוף = "נשמע שזה ממש תסכל אותך" – מחזירים את הרגש כדי שהאדם ירגיש שהבינו אותו.

8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?

א. נתן את העצה הכי טובה ב. הצחיק את הילד ג. בנה במקומו מגדל חדש

✔ ד. התקרב, ישב צמוד וחיכה

💡 הארנב כמעט לא דיבר: הוא היה נוכח וחיכה שהילד יהיה מוכן.

9. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?

א. שולחת אותו מיד הביתה ב. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן"

ג. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות"

✔ ד. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."

💡 נוכחות ותוקף לפני חקירה או פתרון. מכאן אפשר להמשיך לפי הצורך.

10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?

א. "תתגבר." ב. "אל תרגיש ככה." ג. "זה לא נורמלי שאתה עדיין עצוב."

✔ ד. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה."

💡 נרמול מסביר שהתגובה טבעית ומובנת – ומוריד בושה.

11. למה עצה מהירה עלולה לא לעזור ברגע של משבר?

א. כי עצות תמיד שגויות　　ב. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן

✔ ג. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות　　ד. כי אסור לתת עצות

💡 כשהרגש מציף קשה לחשוב על פתרונות. קודם ויסות והקשבה, ואז אפשר לחשוב יחד.

12. נאמן חוסן הקשיב לחבר והרגיש אחר כך כבד מאוד. מה כדאי?

א. לשמור את זה לעצמו　　ב. להפסיק להיות נאמן חוסן　　ג. לפרסם ברשת שקשה לו

✔ ד. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת

💡 נאמני חוסן לא נשארים לבד עם משהו כבד – משתפים מבוגר/ת מלווה.

✍️ אתגר: כתבו מצב משלכם מבית הספר ושלוש תגובות אפשריות – אחת מהן "ארנבית".

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה?

א. 🪶 היען ב. 🐰 הארנב ג. 🐔 התרנגולת ד. 🐘 הפיל

2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד

ב. כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן

ג. כי הוא לא אוהב חיות ד. כי הן היו רעות

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת?

א. זה פותר את הבעיה ב. זה גורם לצחוק ג. אין סכנה, זה מרגיע

ד. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

4. נועה כותבת בקבוצה: "אני כזאת אפס, נכשלתי שוב." מה התגובה הכי "ארנבית"?

א. מתעלמים כדי לא להביך אותה ב. "די, את לא אפס! תפסיקי."

ג. שולחים לה הודעה פרטית: "ראיתי מה כתבת. אני כאן אם בא לך לדבר."

ד. "גם אני נכשלתי, לא נורא."

5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?

א. שותקים איתו, ואחרי רגע: "זה נשמע ממש קשה." ב. מחליפים נושא כדי לשמח אותו

ג. ממלאים את השקט בעצות ד. מספרים על חבר אחר שעבר את זה

6. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת "לא לספר לאף אחד". מה נכון?

א. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר ב. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך

ג. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה

ד. אומרים: "אני שמחה שסיפרת. זה גדול מדי לשתינו – בואי נלך יחד ליועצת."

7. מה זה "שיקוף רגש"?

א. להראות לאדם את הפנים שלו במראה ב. לחזור מילה במילה על מה שנאמר

ג. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש ד. לתת עצה שמתאימה לרגש

8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?

א. נתן את העצה הכי טובה ב. הצחיק את הילד ג. בנה במקומו מגדל חדש

ד. התקרב, ישב צמוד וחיכה

9. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?

א. שולחת אותו מיד הביתה ב. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן"

ג. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות" ד. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."

10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?

א. "תתגבר." ב. "אל תרגיש ככה." ג. "זה לא נורמלי שאתה עדיין עצוב."

ד. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה."

11. למה עצה מהירה עלולה לא לעזור ברגע של משבר?

א. כי עצות תמיד שגויות ב. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן

ג. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות ד. כי אסור לתת עצות

12. נאמן חוסן הקשיב לחבר והרגיש אחר כך כבד מאוד. מה כדאי?

א. לשמור את זה לעצמו ב. להפסיק להיות נאמן חוסן ג. לפרסם ברשת שקשה לו

ד. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת

✍️ אתגר: כתבו מצב משלכם מבית הספר ושלוש תגובות אפשריות – אחת מהן "ארנבית".