# ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

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

## 📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

✔ **א. 🐔 התרנגולת** ב. 🪶 היען ג. 🐰 הארנב 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 הוא לא אוהב חיות ג. כי הן היו רעות

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

💡 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. אין סכנה, זה מרגיע ב. זה גורם לצחוק

✔ **ג. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום** ד. זה פותר את הבעיה

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

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

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. מספרים על חבר אחר שעבר את זה

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

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

💡 שתיקה בנוחות ושיקוף קצר נותנים לו לבחור אם להמשיך.

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

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

ב. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה ג. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך

ד. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר

💡 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. הצחיק את הילד ב. נתן את העצה הכי טובה **✔ ג. התקרב, ישב צמוד וחיכה**

ד. בנה במקומו מגדל חדש

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

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

**✔ א. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."** ב. שולחת אותו מיד הביתה

ג. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות" ד. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן"

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

**10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?**

**✔ א. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה."** ב. "תתגבר." ג. "אל תרגיש ככה."

ד. "זה לא נורמלי שאתה עדיין עצוב."

💡 נרמול מסביר שהתגובה טבעית ומובנת – ומוריד בושה.

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

**✔ א. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות** ב. כי עצות תמיד שגויות

ג. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן 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. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת** ב. לפרסם ברשת שקשה לו

ג. להפסיק להיות נאמן חוסן ד. לשמור את זה לעצמו

💡 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 · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

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

**2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?**

א. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד ב. כי הוא לא אוהב חיות ג. כי הן היו רעות

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

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

א. אין סכנה, זה מרגיע ב. זה גורם לצחוק ג. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

ד. זה פותר את הבעיה

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

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

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

ד. "גם אני נכשלתי, לא נורא."

**5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?**

א. מספרים על חבר אחר שעבר את זה

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

ד. ממלאים את השקט בעצות

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

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

ב. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה ג. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך

ד. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר

**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. הצחיק את הילד  ב. נתן את העצה הכי טובה  ג. התקרב, ישב צמוד וחיכה

ד. בנה במקומו מגדל חדש

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

א. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."  ב. שולחת אותו מיד הביתה

ג. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות"  ד. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן"

**10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?**

א. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה."  ב. "תתגבר."  ג. "אל תרגיש ככה."

ד. "זה לא נורמלי שאתה עדיין עצוב."

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

א. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות  ב. כי עצות תמיד שגויות

ג. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן  ד. כי אסור לתת עצות

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

א. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת  ב. לפרסם ברשת שקשה לו

ג. להפסיק להיות נאמן חוסן  ד. לשמור את זה לעצמו

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

_____

_____