❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?

✔ א. לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת

ב. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ג. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

💡 פנייה פרטית נותנת נוכחות. אמירות כמו "נמאס לי מהכול" יכולות להיות סימן מצוקה – אם עולה סימן לסכנה, מיד מבוגר/ת.

2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?

א. "די, יש מועד ב'." ב. "פשוט תלמדי יותר."

✔ ג. "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?"

💡 שיקוף הפחד ושאלה פתוחה מורידים לחץ יותר מעצה או הקטנה.

3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר?

א. "תתבגר, כולם שותים."

✔ ב. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם."

ג. "פעם הבאה פשוט אל תבוא."

💡 שיקוף ותוקף מחזקים את היכולת לעמוד מול לחץ חברתי בפעם הבאה.

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?

א. להבטיח לשמור בסוד

✔ ב. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

ג. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

💡 אמירה כזו היא סימן לסכנה: לוקחים ברצינות, לא נשארים לבד עם זה ופונים מיד למבוגר/ת. שאלה ישירה ואכפתית לא "מכניסה רעיון לראש".

5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?

א. אין הבדל

✔ ב. אמפתיה = להבין ולהרגיש עם; אחריות = לדעת מתי לערב מבוגר/ת

ג. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

💡 נאמן/ת חוסן מקשיב/ה באמפתיה, אבל לא נושא/ת לבד מצבים מסוכנים – זו האחריות.

6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?

א. לענות באימוג'י אחד ב. לשלוח לה רשימת טיפים

✔ ג. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

💡 גם בטקסט אפשר להיות ארנב: להראות שקראת, לשקף, ולשאול מה עוזר – ואם יש סכנה, לערב מבוגר/ת מיד.

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי התיכון (בגרות, רשת, לחץ חברתי, עתיד) ושלוש תגובות – אחת ארנבית.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?

א. לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת

ב. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ג. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?

א. "די, יש מועד ב'." ב. "פשוט תלמדי יותר."

ג. "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?"

3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר?

א. "תתבגר, כולם שותים."

ב. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם."

ג. "פעם הבאה פשוט אל תבוא."

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?

א. להבטיח לשמור בסוד

ב. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

ג. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?

א. אין הבדל

ב. אמפתיה = להבין ולהרגיש עם; אחריות = לדעת מתי לערב מבוגר/ת

ג. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?

א. לענות באימוג'י אחד ב. לשלוח לה רשימת טיפים

ג. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי התיכון (בגרות, רשת, לחץ חברתי, עתיד) ושלוש תגובות – אחת ארנבית.