❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · 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 מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?

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

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

ד. להעביר צילום מסך לקבוצת השכבה

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

ב. "די, יש מועד ב'." ג. "גם אני נכשלתי ותראי אותי." ד. "פשוט תלמדי יותר."

💡 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. לצחוק על זה כדי להקליל ב. "פעם הבאה פשוט אל תבוא." ג. "תתבגר, כולם שותים."

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

💡 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. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

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

ד. להגיד לו שזה אנוכי

💡 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. אחריות = לפתור את הבעיה לבד ב. אמפתיה = לתת עצות טובות ג. אין הבדל

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

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

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

ד. לא לענות עד הבוקר בלי הודעה

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

7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?

א. לשתוק ב. לחסום את כולם

✔ ג. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש" ד. לצחוק על המצב

💡 ניתוח חוזר יכול להשאיר אותנו תקועים בכאב. הארנב נותן מקום לרגש לפני הניתוח.

8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?

א. אין סכנה, יותר אנשים יעזרו ב. זה עוזר להפיץ מודעות ג. זה מראה אכפתיות

✔ ד. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

💡 מצוקה משתפים עם מבוגר/ת אחראי/ת – לא עם קבוצה. הפצה פוגעת באמון ובפרטיות.

9. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?

✔ א. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

ב. להפסיק לדבר איתם ג. לפרסם ברשת שקשה לה ד. להמשיך לבד, זה התפקיד

💡 נאמני חוסן זקוקים לליווי. העברת האחריות למבוגר/ת מגינה גם עליהם וגם על החברים.

10. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?

א. "גם לי לא הלך." ב. "תפסיק להתבכיין." ג. "ממילא זה לא היה בשבילך."

✔ ד. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

💡 תקווה אמיתית לא מבטלת את הכאב – היא מוסיפה לו אופק, בקצב של האדם.

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא לא אוהב חיות ב. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד 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.

12. מורה רואה תלמידת י"א שבוכה בשירותים לפני מבחן. מה הצעד הראשון?

✔ א. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?"

ב. "תירגעי, זה רק מבחן" ג. שולחת אותה לכיתה

ד. מתקשרת מיד להורים בלי לדבר איתה

💡 נוכחות ותוקף קודם; אחר כך, לפי הצורך, התאמות ופנייה ליועצת.

✍️ 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 · 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 מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?

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

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

ד. להעביר צילום מסך לקבוצת השכבה

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

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

ב. "די, יש מועד ב'." ג. "גם אני נכשלתי ותראי אותי." ד. "פשוט תלמדי יותר."

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

א. לצחוק על זה כדי להקליל ב. "פעם הבאה פשוט אל תבוא." ג. "תתבגר, כולם שותים."

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

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

א. להבטיח לשמור בסוד ב. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

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

ד. להגיד לו שזה אנוכי

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

א. אחריות = לפתור את הבעיה לבד ב. אמפתיה = לתת עצות טובות ג. אין הבדל

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

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

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

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

ד. לא לענות עד הבוקר בלי הודעה

7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?

א. לשתוק ב. לחסום את כולם

ג. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש" ד. לצחוק על המצב

8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?

א. אין סכנה, יותר אנשים יעזרו ב. זה עוזר להפיץ מודעות ג. זה מראה אכפתיות

ד. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

9. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?

א. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי ב. להפסיק לדבר איתם

ג. לפרסם ברשת שקשה לה ד. להמשיך לבד, זה התפקיד

10. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?

א. "גם לי לא הלך." ב. "תפסיק להתבכיין." ג. "ממילא זה לא היה בשבילך."

ד. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

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

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

12. מורה רואה תלמידת י"א שבוכה בשירותים לפני מבחן. מה הצעד הראשון?

א. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?" ב. "תירגעי, זה רק מבחן"

ג. שולחת אותה לכיתה ד. מתקשרת מיד להורים בלי לדבר איתה

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