

חוברת תרגול

🐰 הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

מסלול: 🔵 תיכון · עולים חדשים

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: haarnav-hakashuv-hosen.sites.tab.bot

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
👂	**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		
👩‍🏫	**יועצת**	אשת מקצוע בבית הספר שמקשיבה ועוזרת		
🧱	**מתמוטט**	נופל, קורס		
❤️	**רגש**	מה שמרגישים: שמחה, עצב, כעס, פחד		
➡️	**להפנות**	לשלוח או ללוות מישהו לעזרה		
🤐	**סוד**	משהו שלא מספרים לאחרים		
📌	**מחויבות**	הבטחה שאני עומד/ת בה		

📖 תזכורת – מה למדנו?

📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן

- ▶️ לצפייה ביוטיוב
- לפני שמספרים את הסיפור – סבב קצר: "ספרו על פעם שמשהו שבניתם 'התמוטט' – תוכנית, מבחן, חברות, משחק. מה מישהו אמר או עשה אז, שעזר לכם? ומה דווקא לא עזר?"
- 💡 אפשר לענות במילה אחת או בהצבעה על פרצוף-רגש.
- כותבים על הלוח שתי עמודות: עזר 🐰 / לא עזר 🌀 . נחזור אליהן בסוף.
- 🧱 ילד בונה מגדל.

🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות

- כל התגובות האלה באות מכוונה טובה. הבעיה היא התזמון : כשמשהו רק עכשיו התמוטט, האדם עוד לא מוכן לפתרונות. קודם צריך שמישהו יהיה איתו.
- דוחקת לדבר מיד
- "נו, ספר/י! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!"
- לחץ, הצפה – עוד לא מוכנים למילים
- "איזה חוצפה! בוא/י נלך לצעוק עליו!"

👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן

- קודם אמפתיה: מתקרבים, שותקים, משקפים ("נשמע שזה ממש כואב לך"). לא מתקנים, לא מסבירים, לא משווים.
- מחכים לאות: "מה היה עוזר לך עכשיו?" – הצד השני מחליט מתי הוא מוכן.
- אחר כך עזרה: רק אז מציעים יחד צעד מעשי קטן – או הולכים יחד למבוגר/ת כשצריך.
- כמו בסיפור: הארנב לא בנה את המגדל במקום הילד – הוא ישב לידו עד שהילד היה מוכן לבנות שוב בעצמו.
- גוף פונה אל האדם, טלפון בכיס, קשר עין נעים (לא בוהה), גובה עיניים. "אני כאן, יש לי זמן."

👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?
- דבר אחד קטן שעושה לי טוב השבוע: _____
- מי הארנב שלי – למי אני פונה כשקשה לי?

👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?
- דבר אחד קטן שעושה לי טוב השבוע: _____
- מי הארנב שלי – למי אני פונה כשקשה לי?

🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי

- שאלון קצר לפתיחת שיחה – לא תווית. כולנו מתנהגים לפעמים כמו כל אחת מהחיות. התשובות נשארות במכשיר שלכם.
- מזמינים כל אחד/ת למלא לבד, ומשתפים רק אם רוצים – למשל רק את "הטיפ הארנבי" שקיבלו.
- דיון: "איזו חיה הכי מוכרת לכם מהשבוע? מתי היא עזרה ומתי פחות?"
- לא משווים בין תלמידים ולא קוראים לאף אחד/ת בשם של חיה.
- בחנ"מ: גרסה של 5 שאלות עם 4 תשובות ואייקונים; אפשר לענות בהצבעה.

💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי

- שאלון קצר לתחילת שנה, לשיחה אישית או לפתיחת עבודה עם נאמני החוסן. בוחרים גרסה, עונים על מה שנוח (כל שאלה – רשות), ומדפיסים או שומרים. התשובות נשמרות רק במכשיר שלכם.
- הרעיון: כמו בסיפור, כל אחד צריך "ארנב" אחר. השאלון עוזר לספר למחנך/ת או לצוות מה עוזר לי, איך יודעים שקשה לי, ואיך לגשת אליי .
- מסבירים מראש מי יקרא את השאלון ומה יקרה איתו.
- קוראים כל שאלון ומחזירים לכל תלמיד/ה משפט אישי קצר: "קראתי. אני זוכר/ת את האור האדום שלך."
- שומרים את השאלונים במקום מוגן, וחוזרים אליהם באמצע השנה ובסופה.

🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?
- דבר אחד קטן שעושה לי טוב השבוע: _____
- מי הארנב שלי – למי אני פונה כשקשה לי?

🖨️ דפי עבודה להורדה

- חמש ערכות מסודרות להדפסה – תלמידים חט"ב, תלמידים חט"ע, חנ"מ (חט"ב וחט"ע), צוות, ושאלוני "מי מקשיב לי?" – כל אחת ב-PDF (להדפסה מיידית) וב-Word (לעריכה).
- כל דפי חט"ב בגרסה מעמיקה: לחץ בגרויות, לחץ חברתי, רשתות ("החיות ברשת"), חבר/ה במשבר ושאלה ישירה, מתי פונים למבוגר/ת, תרחישים ותרגול לגיל
- אותם שני חלקים בגרסה פשוטה: תמונות, בחירה, בנק משפטים מחזקים ו"אני רוצה שיחה אישית"
- חט"ב · חט"ע · נאמני חוסן תלמידים · נאמני חוסן מורים
- 🎞️ לעמוד המצגות – מצגת לנאמני החוסן התלמידים בחט"ב, מצגת לחט"ע ומצגת לסדנת הצוות, עם הערות מנחה, מסך מלא והדפסה, וקובצי PowerPoint לעריכה.

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: "אני לא אספר לאף אחד, מבטיח/ה" – אחרי שסיפר/ה על מחשבות לפגוע בעצמו/ה · "זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון." · "תחסום אותו ותשכח מזה, יאללה." · להעביר צילום מסך של ההודעה שלו/ה לקבוצה "כדי שיעזרו" · "אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?" · "זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד." · "חחח, ראית מה כתבו עלייך? איזה מביך." · "די, זה רק בגרות, אף אחד לא זוכר את הציונים האלה." · לשלוח סרטון מוטיבציה ולהמשיך לגלול · להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה · לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה." · "את/ה פשוט צריך/ה לנהל זמן יותר טוב." · "נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך." · "מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?" · "תעשה כמו כולם ותשתה קצת, תשתחרר." · לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?"

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות

תרגיל 2: 🔗 התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. "נו, תעלה/י הכול לקבוצה, נדבר על זה עכשיו!"	____	א. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה

2. "אני אכתוב לו בפרטי ונראה מי פה הגבר!"	____	ב. 🐰 הארנב – נוכחות
3. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת."	____	ג. 🐰 הארנב – שיקוף רגש
4. "חחח, ממילא כולם שכחו מזה עד מחר."	____	ד. 🐍 הנחש – נקמה
5. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה."	____	ה. 🐰 הארנב – שאלה פתוחה
6. "פשוט תעבור/י מגמה, מחר אני מסדר לך את זה."	____	ו. 🐻 הדוב – כעס במקומו
7. "בוא/י נפרסם עליו משהו ונראה איך הוא ירגיש."	____	ז. 🪶 היען – להתעלם
8. "אני פה. לא הולך/ת לשום מקום."	____	ח. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה
9. "נשמע שאת/ה מרגיש/ה שכולם מצפים ממך ליותר מדי."	____	ט. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
10. "מה הכי היה עוזר לך השבוע?"	____	י. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ב. להעביר צילום מסך לקבוצת השכבה

ג. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

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

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

א. "פשוט תלמדי יותר."

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

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

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

א. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם." ב. לצחוק על זה כדי להקליל

ג. "תתבגר, כולם שותים." ד. "פעם הבאה פשוט אל תבוא."

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

א. להבטיח לשמור בסוד ב. להגיד לו שזה אנוכי

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

ד. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות 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

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

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

ב. לא לענות עד הבוקר בלי הודעה ג. לשלוח לה רשימת טיפים ד. לענות באימוג'י אחד

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

א. לצחוק על המצב ב. לשתוק ג. לחסום את כולם

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

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

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

ג. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב ד. זה מראה אכפתיות

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

א. לפרסם ברשת שקשה לה ב. להפסיק לדבר איתם

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

ד. להמשיך לבד, זה התפקיד

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

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

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

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

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

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

ד. כי הן היו רעות

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

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון? ← התשובה: לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת. למה?

2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית? ← התשובה: "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?". למה?

3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר? ← התשובה: "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם.". למה?

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות? ← התשובה: להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)

☐	אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד
☐	כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"
☐	לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי
☐	בודקים שוב למחרת
☐	לא מפיצים צילומי מסך לאחרים
☐	פונים מיד למבוגר/ת (יועצת / נאמן/ת חוסן מורה / הורה)
☐	מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט

2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

☐	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"
☐	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
☐	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
☐	ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד"

3. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

☐	ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי"
☐	נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה"
☐	ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב"

4. לחץ חברתי: כשחבר/ה מבקש/ת ממך לשמור סוד מסוכן

☐	"אני לא יכול/ה להבטיח לשמור את זה בסוד, כי אכפת לי ממך"
☐	אם החבר/ה מסרב/ת ויש סכנה – פונים בכל זאת
☐	מציעים ללכת יחד למבוגר/ת
☐	"תודה שסמכת עליי"
☐	מקשיבים עד הסוף
☐	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה

5. הסיפור לפי הסדר

☐	הארנב מתקרב ויושב צמוד
☐	הילד בונה מגדל גבוה
☐	החיות מגיעות עם עצות ותיקונים
☐	הילד מוכן לבנות מחדש
☐	הילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו
☐	המגדל מתמוטט
☐	הילד שולח את כולן

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.

_____

_____

2. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חברה לפני בגרות: "אם אני לא מקבלת 100 – ההורים שלי יהרגו אותי."

_____

_____

3. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמידת י"ב בוכה לפני בגרות: "כל העתיד שלי תלוי בזה."

4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמיד מצטיין מתחיל להגיש באיחור ונראה מותש.

5. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) איזו חיה הכי מתוגמלת בחברה שלנו – ולמה?

6. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) מתי תיקון מהיר הוא דווקא נכון?

7. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) ספר/י דקה על לחץ של מבחן או החלטה. בן/בת הזוג משקף/ת רגש וצורך.

8. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) כתבו יחד "הודעת ארנב" לחבר/ה שהעלה/תה סטורי מדאיג.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב – גם בגרסת הודעת טקסט.

2. איזו תגובה "פחות עוזרת" הכי נפוצה ברשת? למה?

3. כתבו לכל חיה "תגובה ברשת" אופיינית, ואז תגובת ארנב במקומה.

4. למה "לא מפיצים צילומי מסך" חשוב גם כשהכוונה טובה?

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

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

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

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

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

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

א. לחסום את כולם ב. לשתוק ג. לצחוק על המצב

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

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

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

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

ד. "גם אני נכשלתי ותראי אותי."

4. 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. לצחוק על זה כדי להקליל ד. "פעם הבאה פשוט אל תבוא."

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

א. להבטיח לשמור בסוד ב. להגיד לו שזה אנוכי

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

ד. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

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

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

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

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

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

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

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

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

ג. מתקשרת מיד להורים בלי לדבר איתה

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

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת." + 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה

_____

_____

2. "נו, תעלה/י הכול לקבוצה, נדבר על זה עכשיו!" + 🐔 התרנגולת – לדבר מיד

_____

_____

3. "בוא/י נפרסם עליו משהו ונראה איך הוא ירגיש." + 🐍 הנחש – נקמה

_____

_____

4. "פשוט תעבור/י מגמה, מחר אני מסדר לך את זה." + 🦘 הקנגורו – לתקן מהר

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן			
🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות			
👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן			
👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר			
👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים			
🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי			
💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי			
🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה			
🖨️ דפי עבודה להורדה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 **מפתח תשובות למורה – תיכון · עולים חדשים**

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות
"זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון."	"אני לא אספר לאף אחד, מבטיח/ה" – אחרי שסיפר/ה על מחשבות לפגוע בעצמו/ה
"אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?"	"תחסום אותו ותשכח מזה, יאללה."
"זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד."	להעביר צילום מסך של ההודעה שלו/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"
להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה	"חחח, ראית מה כתבו עלייך? איזה מביך."
לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה."	"די, זה רק בגרות, אף אחד לא זוכר את הציונים האלה."
"נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך."	לשלוח סרטון מוטיבציה ולהמשיך לגלול
"מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?"	"את/ה פשוט צריך/ה לנהל זמן יותר טוב."
לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?"	"תעשה כמו כולם ותשתה קצת, תשתחרר."

תרגיל 2: 🔗 התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

פריט	האות	בן הזוג
1. "נו, תעלה/י הכול לקבוצה, נדבר על זה עכשיו!"	י	א. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה
2. "אני אכתוב לו בפרטי ונראה מי פה הגברו!"	ו	ב. 🐰 הארנב – נוכחות
3. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת."	א	ג. 🐰 הארנב – שיקוף רגש
4. "חחח, ממילא כולם שכחו מזה עד מחר."	ח	ד. 🐍 הנחש – נקמה
5. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה."	ז	ה. 🐰 הארנב – שאלה פתוחה
6. "פשוט תעבור/י מגמה, מחר אני מסדר לך את זה."	ט	ו. 🐻 הדוב – כעס במקומו
7. "בוא/י נפרסם עליו משהו ונראה איך הוא ירגיש."	ד	ז. 🪶 היען – להתעלם
8. "אני פה. לא הולך/ת לשום מקום."	ב	ח. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה
9. "נשמע שאת/ה מרגיש/ה שכולם מצפים ממך ליותר מדי."	ג	ט. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
10. "מה הכי היה עוזר לך השבוע?"	ה	י. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

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

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

2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?
✔ ב. "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. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם."

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?
✔ ג. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?
✔ 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. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?
✔ ד. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?
✔ ג. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

9. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?
✔ ג. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

10. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?
✔ א. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?
✔ ג. 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?"

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון? ← התשובה: לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת. למה?
💡 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? ← התשובה: "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?". למה?
💡 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? ← התשובה: "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם.". למה?
💡 שיקוף ותוקף מחזקים את היכולת לעמוד מול לחץ חברתי בפעם הבאה.

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות? ← התשובה: להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת. למה?
💡 אמירה כזו היא סימן לסכנה: לוקחים ברצינות, לא נשארים לבד עם זה ופונים מיד למבוגר/ת. שאלה ישירה ואכפתית לא "מכניסה רעיון לראש".

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

1. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)

4	אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד
2	כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"
1	לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי
7	בודקים שוב למחרת
6	לא מפיצים צילומי מסך לאחרים
5	פונים מיד למבוגר/ת (יועצת / נאמן/ת חוסן מורה / הורה)
3	מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט

2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

3	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"
4	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
1	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
2	ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד"

3. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

2	ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי"
1	נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה"
3	ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב"

4. לחץ חברתי: כשחבר/ה מבקש/ת ממך לשמור סוד מסוכן

3	"אני לא יכול/ה להבטיח לשמור את זה בסוד, כי אכפת לי ממך"
5	אם החבר/ה מסרב/ת ויש סכנה – פונים בכל זאת
4	מציעים ללכת יחד למבוגר/ת
2	"תודה שסמכת עליי"
1	מקשיבים עד הסוף
6	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה

5. הסיפור לפי הסדר

5	הארנב מתקרב ויושב צמוד
1	הילד בונה מגדל גבוה
3	החיות מגיעות עם עצות ותיקונים
7	הילד מוכן לבנות מחדש
6	הילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו
2	המגדל מתמוטט
4	הילד שולח את כולן

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

1. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חברה לפני בגרות: "אם אני לא מקבלת 100 – ההורים שלי יהרגו אותי."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמידת י"ב בוכה לפני בגרות: "כל העתיד שלי תלוי בזה."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמיד מצטיין מתחיל להגיש באיחור ונראה מותש.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) איזו חיה הכי מתוגמלת בחברה שלנו – ולמה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) מתי תיקון מהיר הוא דווקא נכון?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

7. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) ספר/י דקה על לחץ של מבחן או החלטה. בן/בת הזוג משקף/ת רגש וצורך.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

8. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) כתבו יחד "הודעת ארנב" לחבר/ה שהעלה/תה סטורי מדאיג.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב – גם בגרסת הודעת טקסט.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. איזו תגובה "פחות עוזרת" הכי נפוצה ברשת? למה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו לכל חיה "תגובה ברשת" אופיינית, ואז תגובת ארנב במקומה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. למה "לא מפיצים צילומי מסך" חשוב גם כשהכוונה טובה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✍️ משפט משלי

1. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת." + 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "נו, תעלה/י הכול לקבוצה, נדבר על זה עכשיו!" + 🐔 התרנגולת – לדבר מיד

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. "בוא/י נפרסם עליו משהו ונראה איך הוא ירגיש." + 🐍 הנחש – נקמה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. "פשוט תעבור/י מגמה, מחר אני מסדר לך את זה." + 🦘 הקנגורו – לתקן מהר

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.