❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע · מסלול: נוער עולים חדשים

📘 **מהדורת המורה – עם תשובות**

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – listening · слушание – לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש · 🪑 **נוכחות** – presence · присутствие – להיות שם, קרוב, בלי טלפון · 🪞 **שיקוף** – reflecting · отражение – להגיד במילים שלי מה שמעתי · 💛 **תיקוף** – validation · признание чувств – להגיד שהרגש הגיוני · 💪 **חוסן** – resilience · устойчивость – הכוח לקום אחרי קושי · 📖 **משל** – parable / metaphor · притча – סיפור שמלמד על החיים · 💡 **עצה** – advice · совет – רעיון מה לעשות · 🤏 **הקטנה** – minimizing · преуменьшение – להגיד שמשהו "לא נורא"

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

א. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

ב. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

✔ ג. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

ד. מציע/ה: "בואי נעשה מסיבה יותר טובה!"

💡 קודם נוכחות ותיקוף. הצעות אפשר לשקול אחר כך, אם היא רוצה.

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?

א. "גם אני נכשלתי פעם." ב. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר." ג. "זה רק מבחן אחד."

✔ ד. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

💡 שיקוף מראה שהקשבנו ונותן לו לתקן אותנו אם לא הבנו.

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?

א. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח ✔ **ב. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"**

ג. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?" ד. ללכת – כנראה היא רוצה להיות לבד

💡 שקט ונוכחות נותנים מקום. אם היא תרצה – היא תדבר.

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

א. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

✔ **ב. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת**

ג. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות ד. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות"

💡 פגיעה ברשת היא מצב שבו כדאי לערב מבוגר/ת – יחד, בהסכמה.

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

✔ **א. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"** ב. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?"

ג. "אני פה איתך" ד. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

💡 גם כשזה נכון, הקטנה גורמת להרגיש שהרגש לא לגיטימי.

6. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

א. מחכה שזה יעבור מעצמו

✔ **ב. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."**

ג. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים" ד. שומר את זה בסוד כי הבטיח

💡 ארנב טוב יודע גם להפנות. פונים ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

7. בתרגיל, הארנב שואל: "מה יעזור לך עכשיו?" איזו מיומנות זו?

א. העברה אליי ב. הקטנה ✔ **ג. לשאול מה צריך** ד. תיקון

💡 לפעמים צריך שקט, לפעמים רעיון, לפעמים מבוגר/ת – רק החבר/ה יודע/ת.

8. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?

א. "הוא לא היה שווה אותך בכלל." ✔ **ב. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."**

ג. "תמחקי את כל התמונות שלו." ד. "יש עוד מלא דגים בים."

💡 תיקוף לא אומר שמסכימים עם הכול – רק שהרגש מובן.

9. את/ה רוצה לספר על מקרה דומה שקרה לך. מתי זה יכול לעזור?

א. במקום לשאול שאלות ב. אף פעם, אסור לספר על עצמך

✔ ג. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה

ד. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה

💡 שיתוף קצר יכול לחבר, כל עוד המרכז נשאר החבר/ה.

10. חבר מבקש: "רק אל תספר/י לאף אחד." הוא מספר על משהו מסוכן. מה עושים?

✔ א. אומרים בכנות שאת זה לא שומרים לבד, ומציעים ללכת יחד למבוגר/ת

ב. מספרים לכל הכיתה כדי שיעזרו ג. שומרים סוד – הבטחה זו הבטחה

ד. מתעלמים, זה לא העניין שלך

💡 כנות ואכפתיות: "אני אוהב/ת אותך מדי בשביל לשמור את זה לבד."

11. מהו הסימן הכי טוב לכך שהקשבת טוב?

א. נתת לו/לה עצה ממש טובה

✔ ב. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה ג. פתרת לו/לה את הבעיה

ד. השיחה הסתיימה מהר

💡 המטרה היא שהחבר/ה ירגיש/תרגיש שיש מקום לכל רגש.

12. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. לבנות מגדל גבוה יותר מכולם ב. לשכוח מה קרה

✔ ג. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו ד. לא ליפול אף פעם

💡 חוסן = להתמודד, לעבור את הרגשות ולבנות מחדש – לא לבד.

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✍️ אתגר: 🔴 חט"ע: מתי ארנב צריך גם לשמור על עצמו? הסבירו.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע · מסלול: נוער עולים חדשים

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

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – listening · слушание – לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש · 🪑 **נוכחות** – presence · присутствие – להיות שם, קרוב, בלי טלפון · 🪞 **שיקוף** – reflecting · отражение – להגיד במילים שלי מה שמעתי · 💛 **תיקוף** – validation · признание чувств – להגיד שהרגש הגיוני · 💪 **חוסן** – resilience · устойчивость – הכוח לקום אחרי קושי · 📖 **משל** – parable / metaphor · притча – סיפור שמלמד על החיים · 💡 **עצה** – advice · совет – רעיון מה לעשות · 🤏 **הקטנה** – minimizing · преуменьшение – להגיד שמשהו "לא נורא"

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

א. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

ב. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

ג. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

ד. מציע/ה: "בואי נעשה מסיבה יותר טובה!"

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?

א. "גם אני נכשלתי פעם." ב. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר." ג. "זה רק מבחן אחד."

ד. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?

א. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח ב. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

ג. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?" ד. ללכת – כנראה היא רוצה להיות לבד

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

א. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

ב. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

ג. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות ד. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות"

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

א. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור" ב. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" ג. "אני פה איתך"

ד. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

6. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

א. מחכה שזה יעבור מעצמו ב. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

ג. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים" ד. שומר את זה בסוד כי הבטיח

7. בתרגיל, הארנב שואל: "מה יעזור לך עכשיו?" איזו מיומנות זו?

א. העברה אליי ב. הקטנה ג. לשאול מה צריך ד. תיקון

8. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?

א. "הוא לא היה שווה אותך בכלל." ב. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."

ג. "תמחקי את כל התמונות שלו." ד. "יש עוד מלא דגים בים."

9. את/ה רוצה לספר על מקרה דומה שקרה לך. מתי זה יכול לעזור?

א. במקום לשאול שאלות ב. אף פעם, אסור לספר על עצמך

ג. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה

ד. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה

10. חבר מבקש: "רק אל תספר/י לאף אחד." הוא מספר על משהו מסוכן. מה עושים?

א. אומרים בכנות שאת זה לא שומרים לבד, ומציעים ללכת יחד למבוגר/ת

ב. מספרים לכל הכיתה כדי שיעזרו ג. שומרים סוד – הבטחה זו הבטחה

ד. מתעלמים, זה לא העניין שלך

11. מהו הסימן הכי טוב לכך שהקשבת טוב?

א. נתת לו/לה עצה ממש טובה ב. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה

ג. פתרת לו/לה את הבעיה ד. השיחה הסתיימה מהר

12. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. לבנות מגדל גבוה יותר מכולם ב. לשכוח מה קרה

ג. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו ד. לא ליפול אף פעם

✍️ **אתגר: כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.**

✍️ **אתגר: 🔴 חט"ע: מתי ארנב צריך גם לשמור על עצמו? הסבירו.**