# ❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

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

## 📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

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

ב. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."  ג. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

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. "זה רק מבחן אחד."  ב. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר."

**✔ ג. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"**  ד. "גם אני נכשלתי פעם."

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

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

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

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

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

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

א. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות"  ב. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות

ג. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

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

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

**5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?**

**✔ א. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"** ב. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

ג. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" ד. "אני פה איתך"

💡 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. שומר את זה בסוד כי הבטיח ב. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים"

ג. מחכה שזה יעבור מעצמו

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

💡 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. הקטנה ב. העברה אליי **✔ 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. "יש עוד מלא דגים בים." ב. "תמחקי את כל התמונות שלו."

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

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

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

**✔ א. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה**

ב. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה ג. אף פעם, אסור לספר על עצמך

ד. במקום לשאול שאלות

💡 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. מתעלמים, זה לא העניין שלך ג. שומרים סוד – הבטחה זו הבטחה

ד. מספרים לכל הכיתה כדי שיעזרו

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

**11. מהו הסימן הכי טוב לכך שהקשבת טוב?**

א. פתרת לו/לה את הבעיה  ב. השיחה הסתיימה מהר  ג. נתת לו/לה עצה ממש טובה

**✔ ד. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה**

💡 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 רגיל

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

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

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

ב. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת." ג. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

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

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

א. "זה רק מבחן אחד." ב. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר."

ג. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?" ד. "גם אני נכשלתי פעם."

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

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

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

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

א. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות" ב. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות

ג. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

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

**5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?**

א. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור" ב. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

ג. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" ד. "אני פה איתך"

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

א. שומר את זה בסוד כי הבטיח  ב. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים"

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

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

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

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

א. "יש עוד מלא דגים בים."  ב. "תמחקי את כל התמונות שלו."

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

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

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

ב. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה  ג. אף פעם, אסור לספר על עצמך

ד. במקום לשאול שאלות

**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. מתעלמים, זה לא העניין שלך  ג. שומרים סוד – הבטחה זו הבטחה

ד. מספרים לכל הכיתה כדי שיעזרו

**11. מהו הסימן הכי טוב לכך שהקשבת טוב?**

א. פתרת לו/לה את הבעיה  ב. השיחה הסתיימה מהר  ג. נתת לו/לה עצה ממש טובה

ד. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה

**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.**