ערכת דפי עבודה · נאמני החוסן התלמידים · חט"ע (י'–י"ב)

הארנב הקשיב: כשמשהו מתמוטט – להקשיב לפני שמתקנים



בערכה

1. מדריך מנחה
2. חבר/ה במשבר – מה צריך לדעת
3. החיות ברשת
4. הסיפור במילים שלנו, סדר ומשל
5. פתיחה: מה עושים כשמשהו מתמוטט?
6. מי אני בסיפור?
7. מיון תגובות
8. בנק משפטי ארנב ותרגול שיקוף
9. כרטיס תצפית לשלשות
10. כרטיסי תרחישים ותרגול בזוגות
11. רמזור: מתי פונים למבוגר/ת
12. מפת התמיכה שלי
13. כתיבה: מהמשל לחיים
14. כרטיס התחייבות וכרטיסי יציאה

יצרה: רוית ראש בן ישי

מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר עצמו. הנוסח, הפעילויות והאיורים כאן מקוריים.

צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🧭 מדריך מנחה – סדנה לנאמני החוסן התלמידים · חט"ע

🎯 מטרות

להבין שנוכחות והקשבה עוזרות יותר מעצות ברגע של משבר.
לתרגל ארבע מיומנויות: נוכחות, שתיקה, שיקוף רגש, לא לתקן.
לדעת מתי ואיך פונים למבוגר/ת – ולא מבטיחים סוד כשיש סכנה.
לחזק את רשת התמיכה האישית של הנאמנים עצמם.

שלב	45 דק'	90 דק'
פתיחה	5 – המגדל שלי (בגרות, זוגיות, עתיד)	10 – זוגות + קיר עזר/לא עזר אנונימי
הסיפור כמשל	8 – הקראה + איזו חיה מתוגמלת בחברה שלנו	15 – הקראה, ארבע פינות, מתי תיקון מהיר נכון
החיות ברשת	7 – טבלה + התאמה	12 – כתיבת "הודעת ארנב"
הקשבה גם בטקסט	10 – 4 מיומנויות + שיקוף	20 – שלשות: פנים אל פנים ובהודעות
חבר/ה במשבר	10 – רמזור + שאלה ישירה	15 – משחקי תפקידים
גם לי מגיע ארנב	—	10 – מפת תמיכה
סיום	5 – התחייבות + יציאה	8 – התחייבות + יציאה

🧺 הכנה וחומרים

הספר או הקראה מוקרנת · המצגת המלווה · כוסות נייר או קוביות · 4 שלטים לפינות (מתקן/ת · מייעצ/ת · מצחיק/ה · מקשיב/ה) · דפי הערכה מודפסים · כרטיסי תרחישים גזורים.

🧡 רגישות

משתפים רק מה שנוח; בתרגולים בוחרים "מגדל קטן" (איחור, ציון, ריב).
משחקי תפקידים רק עם התרחישים המוכנים.
מתאמים מראש עם היועצת לגבי תלמידים שחוו לאחרונה אובדן או פגיעה.
אם מישהו נפתח: מודים, לא חוקרים מול הקבוצה, משוחחים אחר כך ומעדכנים את היועצת באותו יום.

מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר עצמו.
הנוסח, הפעילויות והאיורים כאן מקוריים.

📖 הסיפור במילים שלנו

הארנב הקשיב – בקצרה

ילד בונה מגדל קוביות גבוה ומושלם – ופתאום הכול קורס.
אחת אחרי השנייה מגיעות חיות שבטוחות שהן יודעות מה צריך: התרנגולת רוצה לדבר על זה מיד, הדוב רוצה לצעוק בכעס, הפיל רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה, הצבועים צוחקים, היען מציע להתחבא, הקנגורו רוצה לזרוק הכול ולנקות, והנחש מציע להפיל למישהו אחר.
הילד לא רוצה אף אחת מהעצות, והחיות הולכות.
ואז מגיע ארנב שכמעט לא מדבר: הוא מתקרב, יושב צמוד ומחכה – והילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו, עד שהוא מוכן לבנות מחדש.

מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר עצמו. הנוסח, הפעילויות והאיורים כאן מקוריים.

🔢 מספרו את רגעי הסיפור לפי הסדר (1–6)

מספר	הרגע
	הארנב מתקרב ויושב צמוד
	המגדל מתמוטט
	הילד מוכן לבנות מחדש
	החיות מגיעות עם עצות
	הילד שולח את כל החיות
	הילד בונה מגדל גבוה

🧱 משל ונמשל: מה זה בחיים שלנו?

בסיפור	בחיים שלי / בבית הספר
🧱 המגדל	
💥 ההתמוטטות	
🐾 החיות	
🐰 הארנב	

בסיפור	בחיים שלי / בבית הספר
🏗️ הבנייה מחדש	

🧱 דף 1 · מה עושים כשמשהו מתמוטט?

חשבו על פעם שמשהו שבניתם "התמוטט" (מבחן, תוכנית, חברות, משחק). לא חייבים לכתוב מה קרה – רק מה עזר ומה לא.

🐰 מה עזר לי?	🌀 מה לא עזר לי?

מה למדתי מזה על איך לעזור לאחרים?

🎨 ציירו את "המגדל" שלכם – לפני ואחרי

🪞 דף 2 · מי אני בסיפור?

סמנו: איזו חיה מהסיפור אני בדרך כלל כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?

- ☐ 🐔 התרנגולת – רוצה לדבר על זה מיד
- ☐ 🐻 הדוב – כועס וצועק
- ☐ 🐘 הפיל – חוזר שוב ושוב על איך זה היה
- ☐ 🐾 הצבועים – צוחקים ומקטינים
- ☐ 🪶 היען – מתחבא ומעמיד פנים שלא קרה
- ☐ 🦘 הקנגורו – ממהר לזרוק ולתקן
- ☐ 🐍 הנחש – מציע לנקום
- ☐ 🐰 הארנב – יושב קרוב ומקשיב

למה דווקא התגובה הזאת?

מתי הייתי בעצמי "הילד ליד המגדל"? מי היה הארנב שלי?

מה הכי קשה לי בלהיות ארנב/ה?

איזו תגובה הכי מרגיעה אותי כשקשה לי?

🗂️ דף 3 · ארנב או חיה אחרת?

סמנו ✔: האם זו תגובה של הארנב, או של אחת החיות האחרות בסיפור? ליד כל תגובה של חיה אחרת – כתבו איזו.

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

✍️ בחרו שתי תגובות "פחות עוזרות" ונסחו אותן מחדש כתגובות של ארנב

💬 דף 4 · בנק משפטי ארנב ותרגול שיקוף

במקום...	אפשר לומר...
"אל תבכה/י"	"זה בסדר לבכות. אני כאן."
"יהיה בסדר"	"זה באמת קשה עכשיו."
"אני יודע/ת בדיוק מה את/ה מרגיש/ה"	"ספר/י לי, אני רוצה להבין."
"למה לא עשית...?"	"מה הכי מטריד אותך בזה?"
"תשכח/י מזה"	"רוצה לספר עוד, או פשוט לשבת קצת?"
"הנה מה שאת/ה צריך/ה לעשות"	"מה היה עוזר לך עכשיו?"

🪞 כתבו שיקוף רגש לכל משפט ("נשמע ש...")

"אם אני לא מקבלת 100 בבגרות, ההורים שלי יתאכזבו ממני."

"כולם יודעים מה הם עושים אחרי י"ב, רק אני לא."

"בן הזוג שלי כועס כשאני יוצאת עם חברות."

"ראיתי מה כתבו עליי בקבוצה. אני לא רוצה לבוא מחר."

✅ בדקו את השיקוף

יש בו רגש?

אין בו עצה, הקטנה או השוואה?

הוא קצר?

✍️ שלושה משפטים: ארנב · מתקן · חופר

לכל מצב (בדיוני) כתבו שלושה משפטים, ואז השוו: מה כל משפט עושה למי ששומע?

המצב	🐰 משפט ארנב	🦘 משפט מתקן	🐘 משפט חופר
לא התקבלתי לנבחרת / למגמה / לתפקיד שרציתי			
פרידה כואבת מבן/בת זוג או מחבר/ה קרוב/ה			
ציון נמוך מאוד אחרי שבועות של למידה			

איך יודעים שהגיע הזמן להתחיל "לבנות מחדש"? מי מחליט?

> 💛 **מסר מסכם**
> להיות חבר/ה טוב/ה לא אומר שיש לך את כל התשובות. לפעמים הכוח הכי גדול הוא לתת למישהו להרגיש שהוא לא לבד.

👀 דף 5 · כרטיס תצפית לשלשות

מספר/ת · ארנב/ה · צופה. הצופה ממלא/ת בזמן התרגול.

מה ראיתי אצל הארנב/ה	✔ / כמה פעמים	דוגמה
🧍 נוכחות: גוף פונה, בלי טלפון, קשר עין		
🤫 שתיקה בנוחות		
🪞 שיקוף רגש		
❓ שאלה פתוחה: "מה היה עוזר לך?"		
🔧 ניסיון לתקן / לייעץ		
🙋 השוואה לעצמו/ה		

המספר/ת: "הרגשתי ש..."

דבר אחד שהארנב/ה עשה/תה ממש טוב:

🃏 דף 6 · כרטיסי תרחישים (לגזירה)

אחרי כל תרחיש מחליטים: 🟢 מקשיבים ומלווים · 🟡 מתייעצים · 🔴 פונים מיד למבוגר/ת.

🐰 חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.	🐰 חברה לפני בגרות: "אם אני לא מקבלת 100 – ההורים שלי יהרגו אותי."
🐰 במסיבה לחצו על חבר לשתות, ומאז הוא מתבייש לבוא לבית הספר.	🐰 חברה מספרת שבן הזוג בודק לה את הטלפון ולא נותן לה לפגוש חברות.
🐰 חבר מרגיש שכולם יודעים לאן הולכים אחרי י"ב, רק הוא לא.	🐰 חברה כותבת לך באמצע הלילה: "אין לי כוח יותר. אל תספר/י לאף אחד."
🐰 חבר עובד אחרי הלימודים כדי לעזור בבית ונרדם בשיעורים.	🐰 שמועה מפוברקת על חברה מסתובבת ברשת, והיא מפסיקה להגיע.

👥 כרטיסי תרגול בזוגות ושאלות "מי אני בסיפור?" (לגזירה)

🐰 ספר/י דקה על לחץ של מבחן או החלטה. בן/בת הזוג משקף/ת רגש וצורך.	🐰 כתבו יחד "הודעת ארנב" לחבר/ה שהעלה/תה סטורי מדאיג.
🐰 תרגלו את המשפט: "אני לא יכול/ה להבטיח סוד, כי אכפת לי ממך."	🐰 הפכו תגובה של "פיל" (ניתוח בלי סוף) לתגובה של ארנב.
🐰 שאלו שאלה פתוחה על העתיד – והקשיבו בלי לייעץ.	🐰 תרגלו: "זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו – בוא/י נדבר עם היועצת יחד."
🐰 איזו חיה הכי מתוגמלת בחברה שלנו – ולמה?	🐰 מתי תיקון מהיר הוא דווקא נכון?
🐰 איך כל אחת מהחיות נראית בתגובות ברשת?	🐰 מה ההבדל בין להקשיב לבין להסכים?

🚦 דף 7 · חבר/ה במשבר – מתי פונים למבוגר/ת?

🔴 לחט"ע: מה חשוב לדעת

לחץ בגרויות: לא מקטינים ולא מגדילים – משקפים ושואלים מה הכי מלחיץ.
לחץ חברתי: תוקף לקושי להגיד לא, בלי הטפה.
רשתות: סטורי מדאיג → פרטי, לא פומבי. לא מפיצים צילומי מסך.
יחסים פוגעניים: מקשיבים, לא מאשימים, מעודדים לפנות למבוגר/ת.
"עדיף שלא אהיה" / "אין טעם": לוקחים ברצינות. מותר לשאול ישירות ובעדינות "את/ה חושב/ת לפגוע בעצמך?" – ומיד הולכים יחד למבוגר/ת.
אמפתיה ואחריות: מרגישים עם – ולא נושאים לבד.

🐾 החיות ברשת – כתבו לכל חיה תגובה ברשת, ואז תגובת ארנב

החיה	תגובה ברשת	🐰 תגובת ארנב במקומה
🐔 התרנגולת		
🐻 הדוב		
🐾 הצבועים		
🦘 הקנגורו		

🚦 רמזור והדרך למבוגר/ת

🟢 מקשיבים
עצב, אכזבה, ריב, לחץ – מקשיבים, משקפים, בודקים שוב מחר.

🟡 מתייעצים
מצוקה שנמשכת ימים: לא אוכל/ת, לא ישן/ה, מתבודד/ת, מפסיק/ה להגיע – מתייעצים עם נאמן/ת חוסן מורה.

🔴 פונים מיד
מחשבות לפגוע בעצמו/ה ("אין טעם", "עדיף שלא אהיה") · פגיעה מאדם אחר · סכנה לאחרים · סוד שמסכן מישהו.

הדרך למבוגר/ת

1. 👂 מקשיבים עד הסוף
2. 🙏 "תודה שסיפרת לי"
3. 🚫 לא מבטיחים לשמור בסוד
4. 🤝 "זה גדול מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו – בוא/י נלך יחד"
5. 👩‍🏫 יועצת / נאמן/ת חוסן מורה
6. 🔁 חוזרים מחר: "איך את/ה היום?"

המבוגרים שלי בבית הספר

תפקיד	שם	איפה מוצאים
יועצת		
נאמן/ת חוסן מורה		
מחנך/ת		

🐰 דף 8 · גם לי מגיע ארנב – מפת התמיכה שלי

המפה שלכם. אף אחד לא אוסף אותה.

💛 המעגל הכי קרוב
אנשים שאפשר לבכות לידם

💚 המעגל השני
חברים, משפחה, מאמן/ת, שכנים

💙 מבוגרים בבית הספר
יועצת, מחנך/ת, נאמני חוסן

🧡 מה מרגיע אותי לבד
מוזיקה, הליכה, נשימה, חיה

ולמי אני יכול/ה להיות ארנב/ה?

✍️ דף 9 · כתיבה: מהמשל לחיים

בחרו משימה אחת וכתבו 6–10 שורות.

☐ 💌 מכתב מהילד לארנב

☐ 🎬 הסצנה הבאה בסיפור – הפעם הילד הוא הארנב של מישהו

☐ 🐰 מכתב לארנב שלי בחיים

פתיחי משפטים

יקר הארנב, כשהמגדל שלי נפל הרגשתי… · כל החיות רצו ש… · אבל אתה… · הדבר שהכי עזר לי היה…

למחרת, הילד ראה ש… · פתאום הגיע/ה… · הוא לא אמר כלום, רק…

לארנב שלי, זוכר/ת את היום ש…? · לא אמרת הרבה, אבל… · בזכותך הבנתי ש…

🤝 דף 10 · כרטיס התחייבות

🤝 להיות ארנב/ה לחבר/ה

שם: _____

☐ לשים לב למי שנשאר/ת לבד

☐ להקשיב עד הסוף לפני שאני מדבר/ת

☐ לשקף רגש במקום לתת עצה

☐ לשאול "מה היה עוזר לך?"

☐ לא להבטיח סוד כשיש סכנה, וללוות למבוגר/ת

☐ לבדוק שוב למחרת

☐ לבקש עזרה גם לעצמי כשכבד לי

ומשהו משלי: _____

חתימה: _____ תאריך: _____

🚪 כרטיסי יציאה 3-2-1 (לגזירה)

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟