

📘

חוברת תרגול

🐰 הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

מסלול: 🟢 נוער חנ"מ

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: sipurim-mechazkim-arnav.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן

- להבחין בין עזרה שלא עוזרת (תיקון, עצה מהירה, הקטנה, העברה אלייך) לבין הקשבה .
- לתרגל ארבע מיומנויות: נוכחות, שקט, שיקוף, שאלה פתוחה – ועוד שתיים: תיקוף ושאלה "מה יעזור לך?".
- לדעת מתי לא שומרים לבד ופונים למבוגר/ת.

📖 הסיפור כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער

- ▶️ לצפייה ביוטיוב
- 🧱 ילד בונה מגדל.
- 💥 המגדל נופל.

🐰 איך להיות הארנב בשביל חבר/ה

- "תן/י לי, אני אכתוב לה ונסגור את זה."
- "אתה לא מסוגל/ת לבד."
- "פשוט תתעלם/י." "תחסום/תחסמי אותו."

👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה

- מתקרבים, מניחים את הטלפון, מסתכלים
- "אני כאן. יש לי זמן."
- לא ממלאים שתיקה; סופרים בלב עד 5

🎭 משחקי תפקידים מחיי בני הנוער

- קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים.
- המספר/ת מדבר/ת 2 דקות, בגוף ראשון.
- הארנב מקשיב/ה, משקף/ת ושואל/ת – בלי עצות .

✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי והארנב שאני

- ✉️ מכתב תודה לארנב שלי: מישהו שישב לידי כשהמגדל שלי נפל. מה הוא/היא עשה/תה, ומה זה נתן לי?
- 🧱 המגדל שנפל: רגע שבו משהו "התמוטט". אילו "חיות" הגיעו? מה עזר לבנות מחדש?
- 🐰 הארנב שאני רוצה להיות: פעם שבה הקשבתי באמת – או שממש רציתי לתקן. מה אעשה אחרת?

🤝 פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים" וכרטיס יציאה

- בונים (5'): כל קבוצה בונה מגדל גבוה. על כל קומה כותבים דבר אחד שעוזר לנו כשקשה – אדם, פעולה או מקום.
- ההתמוטטות (3'): המנחה מפיל/ה בעדינות מגדל אחד. הקבוצה השכנה מגיבה פעם אחת כמו "החיות" – ואז כמו הארנב.
- בונים מחדש יחד (7'): בונים שוב בעזרת הקבוצה השכנה. כלל: מותר רק לשאול "איך אפשר לעזור?" ולחכות לתשובה.

📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский

- 📖 המילון מתאים במיוחד לתלמידות ולתלמידים עולים: לכל מושג – תרגום לאנגלית ולרוסית והסבר קצר בעברית קלה. במסלול "עולים" אפשר גם ללחוץ על מילה מסומנת בדפים ולראות פירוש.
- לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש
- להיות שם, קרוב, בלי להסתכל בטלפון

🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

- 📝 החוברת המלאה ב־Word
- 📖 הסיפור כמשל: המגדל שלי – 📄 Word 📝 · PDF
- 🐰 להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה – 📄 · PDF 📝 Word

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מקשיבים או מתקנים? מיון תגובות

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: "מה הכי קשה לך בזה עכשיו?" · "אני פה. רוצה לספר מה קרה?" · "אני אדבר עם המורה במקומך." · "בוא/י נכתוב לו הודעה ונסגור את זה עכשיו." · "אני לא ממהר/ת לשום מקום." · "וואו, זה נשמע ממש מתסכל." · "תן/י לי את הטלפון, אני אמחק את הפוסט." · "בוא/י נלך עכשיו לאחראית השכבה ונגמור עם זה, בלי לשאול אותך."

🐰 הקשבה	🔧 תיקון	💡 עצה מהירה	🤏 הקטנה

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מתקן למשפט ארנבי

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

פריט	האות	בן הזוג
1. "אל תבכה/י, זה לא שווה את זה."	____	א. "ספר/י לי עוד – מה קרה אצלך?"
2. "זה רק מבחן."	____	ב. "נראה שזה לא יוצא לך מהראש."
3. "גם לי קרה, תקשיב/י מה היה אצלי..."	____	ג. "מה את/ה חושב/ת שיעזור לך?"
4. "פשוט תדבר/י איתו."	____	ד. "זה בסדר לבכות. אני לידך."

5. "תפסיק/י לחשוב על זה."	____	ה. "זה באמת נשמע כבד בשבילך."
6. "את/ה מגזים/ה."	____	ו. "רואים כמה השקעת. זה מאכזב."

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

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

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

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?"

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

א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

ב. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח

ג. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?"

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

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

ב. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות" ג. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

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

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

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

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

א. תיקון ב. לשאול מה צריך ג. הקטנה

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

א. "יש עוד מלא דגים בים." ב. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."

ג. "הוא לא היה שווה אותך בכלל."

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב? ← התשובה: מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?". למה?

_____

_____

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף? ← התשובה: "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?". למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

☐	מקשיבים בלי לקטוע
☐	מתקרבים ומתיישבים ליד החבר/ה
☐	אומרים "אני כאן" ונותנים שקט
☐	משקפים: "שמעתי ש..."

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

☐	אומרים בכנות: "את זה אני לא שומר/ת לבד"
☐	מציעים ללכת יחד
☐	פונים ליועצת או לנאמני החוסן המורים
☐	שמים לב לסימן מדאיג או למצוקה מתמשכת

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

☐	משהו שבנינו מתמוטט
☐	מגיעות תגובות שממהרות לתקן
☐	מגיע/ה מישהו/י שפשוט מקשיב/ה
☐	הרגשות עוברים, אחד אחרי השני

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ומשימות הקשבה

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.

2. (🔴 תרחישים לחט"ע) לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.

3. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?

4. (👂 משימות הקשבה בזוגות) ספרו דקה על משהו שהרגיז אתכם. בן/בת הזוג עונה רק בשיקוף.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו תגובה אחת מכל סוג "מתקן" וכתבו במקומה תגובה ארנבית.

2. מתי לדעתכם עצה דווקא כן עוזרת? תנו דוגמה.

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

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

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

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

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

ב. "גם אני נכשלתי פעם." ג. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר."

3. 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.

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

א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

ב. ללכת – כנראה היא רוצה להיות לבד

ג. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "את/ה מגזים/ה." + "זה באמת נשמע כבד בשבילך."

_____

_____

2. "למה לא אמרת קודם?" + "טוב שסיפרת לי עכשיו."

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן			
📖 הסיפור כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער			
🐰 איך להיות הארנב בשביל חבר/ה			
👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה			
🎭 משחקי תפקידים מחיי בני הנוער			
✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי והארנב שאני			
🤝 פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים" וכרטיס יציאה			
📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский			
🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – נוער חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מקשיבים או מתקנים? מיון תגובות

🐰 הקשבה	🔧 תיקון	💡 עצה מהירה	🤏 הקטנה
"מה הכי קשה לך בזה עכשיו?"	"אני אדבר עם המורה במקומך."		
"אני פה. רוצה לספר מה קרה?"	"בוא/י נכתוב לו הודעה ונסגור את זה עכשיו."		
"אני לא ממהר/ת לשום מקום."	"תן/י לי את הטלפון, אני אמחק את הפוסט."		
"וואו, זה נשמע ממש מתסכל."	"בוא/י נלך עכשיו לאחראית השכבה ונגמור עם זה, בלי לשאול אותך."		

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מתקן למשפט ארנבי

פריט	האות	בן הזוג
1. "אל תבכה/י, זה לא שווה את זה."	ד	א. "ספר/י לי עוד – מה קרה אצלך?"
2. "זה רק מבחן."	ו	ב. "נראה שזה לא יוצא לך מהראש."
3. "גם לי קרה, תקשיב/י מה היה אצלי..."	א	ג. "מה את/ה חושב/ת שיעזור לך?"
4. "פשוט תדבר/י איתו."	ג	ד. "זה בסדר לבכות. אני לידך."
5. "תפסיק/י לחשוב על זה."	ב	ה. "זה באמת נשמע כבד בשבילך."
6. "את/ה מגזים/ה."	ה	ו. "רואים כמה השקעת. זה מאכזב."

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?
✔ ב. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?
✔ ג. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?
✔ א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?
✔ א. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

✔ ב. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"

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

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

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

✔ ב. לשאול מה צריך

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

✔ ב. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב? ← התשובה: מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?". למה?

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

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף? ← התשובה: "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?". למה?

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

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

3	מקשיבים בלי לקטוע
1	מתקרבים ומתיישבים ליד החבר/ה
2	אומרים "אני כאן" ונותנים שקט
4	משקפים: "שמעתי ש..."

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

2	אומרים בכנות: "את זה אני לא שומר/ת לבד"
3	מציעים ללכת יחד
4	פונים ליועצת או לנאמני החוסן המורים
1	שמים לב לסימן מדאיג או למצוקה מתמשכת

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

1	משהו שבנינו מתמוטט
2	מגיעות תגובות שממהרות לתקן
3	מגיע/ה מישהו/י שפשוט מקשיב/ה
4	הרגשות עוברים, אחד אחרי השני

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ומשימות הקשבה

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🔴 תרחישים לחט"ע) לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (👂 משימות הקשבה בזוגות) ספרו דקה על משהו שהרגיז אתכם. בן/בת הזוג עונה רק בשיקוף.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו תגובה אחת מכל סוג "מתקן" וכתבו במקומה תגובה ארנבית.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. מתי לדעתכם עצה דווקא כן עוזרת? תנו דוגמה.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?
✔ א. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?
✔ א. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

3. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?
✔ א. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

4. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?
✔ א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

✍️ משפט משלי

1. "את/ה מגזים/ה." + "זה באמת נשמע כבד בשבילך."
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "למה לא אמרת קודם?" + "טוב שסיפרת לי עכשיו."
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.