

חוברת תרגול

🐰 הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

מסלול: 🟣 תיכון · רגיל

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

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

🐰 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. 🐰 הארנב – שיקוף רגש
2. "אני אכתוב לו בפרטי ונראה מי פה הגבר!"	____	ב. 🪶 היען – להתעלם

3. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת."	____	ג. 🐻 הדוב – כעס במקומו
4. "חחח, ממילא כולם שכחו מזה עד מחר."	____	ד. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
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. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה
7. "בוא/י נפרסם עליו משהו ונראה איך הוא ירגיש."	____	ז. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד
8. "אני פה. לא הולך/ת לשום מקום."	____	ח. 🐰 הארנב – נוכחות
9. "נשמע שאת/ה מרגיש/ה שכולם מצפים ממך ליותר מדי."	____	ט. 🐍 הנחש – נקמה
10. "מה הכי היה עוזר לך השבוע?"	____	י. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה

🌿 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. להעביר צילום מסך לקבוצת השכבה

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

ג. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ד. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

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

א. "די, יש מועד ב'."

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

ג. "פשוט תלמדי יותר." 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. "פעם הבאה פשוט אל תבוא." ב. "תתבגר, כולם שותים." ג. לצחוק על זה כדי להקליל

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

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

א. להגיד לו שזה אנוכי ב. להבטיח לשמור בסוד

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. אין הבדל ב. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

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

ד. אמפתיה = לתת עצות טובות

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

א. לשלוח לה רשימת טיפים

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

ג. לענות באימוג'י אחד ד. לא לענות עד הבוקר בלי הודעה

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

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

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. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב ב. זה עוזר להפיץ מודעות

ג. זה מראה אכפתיות ד. אין סכנה, יותר אנשים יעזרו

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

א. להפסיק לדבר איתם ב. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

ג. להמשיך לבד, זה התפקיד ד. לפרסם ברשת שקשה לה

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

א. "תפסיק להתבכיין." ב. "גם לי לא הלך."

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

ד. "ממילא זה לא היה בשבילך."

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

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

ב. כי הן היו רעות ג. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד ד. כי הוא לא אוהב חיות

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

א. "תירגעי, זה רק מבחן" ב. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?"

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)

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

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

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

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

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

5. הסיפור לפי הסדר

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

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

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

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

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

3. 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. זה מראה אכפתיות

ד. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

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

א. להפסיק לדבר איתם ב. להמשיך לבד, זה התפקיד

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

ד. לפרסם ברשת שקשה לה

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

א. "ממילא זה לא היה בשבילך."

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

ג. "תפסיק להתבכיין." ד. "גם לי לא הלך."

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

א. אמפתיה = לתת עצות טובות ב. אין הבדל

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

ד. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

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

א. להגיד לו שזה אנוכי ב. להבטיח לשמור בסוד

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

ד. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

8. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

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

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

ד. כי הן היו רעות

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

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

_____

_____

2. "נשמע שאת/ה מרגיש/ה שכולם מצפים ממך ליותר מדי." + 🐰 הארנב – שיקוף רגש

_____

_____

3. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה." + 🪶 היען – להתעלם

_____

_____

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

_____

_____

✅ 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 · רגיל**

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

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

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

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

🌿 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?

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

6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?
✔ ב. "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"?
✔ א. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

9. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?
✔ ב. 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?
✔ ג. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?
✔ א. 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?
✔ ב. 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)

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

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

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

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

1	מקשיבים עד הסוף
4	מציעים ללכת יחד למבוגר/ת
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
2	"תודה שסמכת עליי"
6	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה

5. הסיפור לפי הסדר

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

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. 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."

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

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

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

✔ ד. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

4. 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

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

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

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

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

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

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

8. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

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

✍️ משפט משלי

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "נשמע שאת/ה מרגיש/ה שכולם מצפים ממך ליותר מדי." + 🐰 הארנב – שיקוף רגש

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה." + 🪶 היען – להתעלם

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.