ערכת דפי עבודה · נאמני החוסן התלמידים · חט"ב (ז'–ט')

הארנב הקשיב: כשמשהו מתמוטט – להקשיב לפני שמתקנים



בערכה

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

🎯 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 – סבב עזר/לא עזר	10 – סבב + מגדל כוסות
הסיפור כמשל	8 – הקראה + מי אני בסיפור	15 – הקראה, ארבע פינות, דיון
התגובות	7 – מיון	12 – מיון + התאמה + ניסוח מחדש
הקשבה	10 – 4 מיומנויות + שיקוף	20 – שלשות, 2 סבבים
מתי פונים	7 – רמזור + תרחיש	15 – משחקי תפקידים
גם לי מגיע ארנב	—	10 – מפת תמיכה
סיום	8 – התחייבות + יציאה	8 – התחייבות, מגדל משותף, 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?"		
לשלוח אימוג'י ולהחליף נושא		
"נדבר שוב מחר? אני אבוא לבדוק מה שלומך."		
"תפסיק/י לבכות, זה לא עוזר."		
"בוא/י נלך עכשיו להגיד לו מה אנחנו חושבים עליו!"		
"הנה מה שאת/ה צריך/ה לעשות עכשיו:"		
"תודה שסיפרת לי."		
"זה בסדר להרגיש ככה."		
"חחח, נו באמת, תצחק/י על זה."		
"זה כלום, יש דברים הרבה יותר גרועים."		
"נשמע שזה ממש תסכל אותך."		
"אני כאן. רוצה לשבת קצת ביחד?"		
"למה לא חשבת על זה קודם?"		
להניח את הטלפון ולהסתובב אל החבר/ה		
שתיקה של כמה שניות, עם הנהון		
"גם לי היה ככה, ואצלי היה יותר גרוע..."		

✍️ 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...")

"כולם הלכו למסיבה ואף אחד לא אמר לי."

"אבא שלי שוב במילואים, ואני כל הזמן דואג."

"נכשלתי בנהיגה בפעם השלישית."

"עברנו דירה ואני לא מכיר פה אף אחד."

✅ 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 מהקבוצה לא הגיע שלושה ימים, ובהודעות הוא עונה רק "סבבה".	🐰 חברה בוכה בשירותים אחרי שצילמו אותה בלי רשות והפיצו בקבוצה.
🐰 תלמיד חדש יושב לבד בכל הפסקה ואומר: "לא צריך, אני מסתדר."	🐰 חבר אומר אחרי מבחן: "אין טעם בכלום, אני לא שווה כלום."
🐰 חברה מספרת שבבית צועקים כל ערב ושהיא לא ישנה.	🐰 שני חברים רבו, וכל אחד מהם בא אליך לספר את הצד שלו.
🐰 חבר מספר שמישהו מאיים עליו בהודעות ומבקש: "רק אל תספר."	🐰 חברה מספרת בהתרגשות שהיא לא התקבלה לנבחרת, ומיד צוחקת: "לא משנה."

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

🐰 ספר/י דקה על "מגדל קטן" שנפל השבוע. בן/בת הזוג רק משקף/ת רגש אחד.	🐰 בן/בת הזוג מקשיב/ה 60 שניות בלי מילה אחת – רק גוף ופנים. מה הרגשתם?
🐰 הפכו משפט "מתקן" למשפט "ארנבי": "זה כלום, תתגבר/י."	🐰 שאלו שאלה פתוחה אחת בלבד, והקשיבו לתשובה עד הסוף.
🐰 תרגלו את המשפט: "זה גדול מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו – בוא/י נלך יחד."	🐰 סיימו שיחה במשפט "אני אבדוק מה שלומך מחר" – ותכננו מתי באמת.
🐰 איזו חיה אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?	🐰 מתי הייתי ה"ילד ליד המגדל"?
🐰 מי היה הארנב שלי, ומה הוא עשה?	🐰 איזו תגובה הכי מעצבנת אותי כשקשה לי?

🚦 דף 7 · מתי פונים 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? 😊 🙂 😐 😟