שאלוני "מי מקשיב לי?"

שאלון היכרות אישי בארבע גרסאות



בערכה

1. 👩‍🎓 כיתות ז'–ט'
2. 🎓 חט"ע (י'–י"ב, בדגש על י"א ותקופת בגרויות)
3. 🐰 לנאמני החוסן התלמידים
4. 👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים

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.

💌 מי מקשיב לי? · 👩‍🎓 כיתות ז׳–ט׳

כל שאלה – רשות. מה שנכתב נשאר בין הכותב/ת למחנך/ת או לצוות (חוץ ממצבי סכנה). שם (רשות): _____

1. איך אני מגיע/ה השנה? (מזג האוויר שלי) (בחרו אחד)

☐ ☀️ שמש – מלא/ת אנרגיה
☐ ⛅ חלקית – קצת כך וקצת כך
☐ 🌧️ גשום – קצת כבד לי
☐ 🌪️ סוער – הרבה קורה אצלי
☐ 🌈 אחרי סערה – מתחיל/ה להתבהר

2. כשהמגדל שלי נופל, התגובה שלי מזכירה לי לפעמים את… (החיות הן רק פתיחה לשיחה, אפשר לדלג) (אפשר כמה)

☐ 🐔 כמו התרנגולת – חייב/ת לדבר על זה מיד
☐ 🐻 כמו הדוב – מתעצבן/ת ומתפרץ/ת
☐ 🐘 כמו הפיל – חושב/ת שוב ושוב איך זה היה
☐ 🐾 כמו הצבועים – צוחק/ת כדי שלא יראו
☐ 🪶 כמו היען – מתחבא/ת ומעמיד/ה פנים שהכול בסדר
☐ 🦘 כמו הקנגורו – זורק/ת הכול וממשיך/ה הלאה
☐ 🐍 כמו הנחש – רוצה שגם למישהו אחר ייפול

3. איזו חיה אני צריך/ה לידי כשקשה? מה עוזר לי? (אפשר כמה)

☐ 🐰 ארנב – שמישהו פשוט יישב לידי
☐ לדבר ולפרוק
☐ הודעה קצרה "אני כאן"
☐ קצת מרחב לבד, ואז שיבדקו
☐ הומור עדין
☐ לעשות משהו עם הידיים או עם הגוף
☐ עצה מעשית – אבל רק אחרי שהקשיבו לי

4. ה"אור האדום" שלי – איך אפשר לזהות שקשה לי?

_____

_____

5. איך הכי נכון לגשת אליי? (בחרו אחד)

☐ 💬 הודעה פרטית
☐ 🗣️ שיחה קצרה בהפסקה
☐ 🚶 הליכה ושיחה
☐ ⏳ לתת לי זמן ואז לבדוק
☐ 🤝 דרך חבר/ה שאני סומך/ת עליו/ה

6. מי הארנבים שלי? (אנשים שאני יכול/ה לפנות אליהם)

_____

_____

7. דבר אחד שאני רוצה להשיג השנה

_____

_____

8. משהו שחשוב לי שהמחנך/ת יידע/תדע עליי

_____

_____

9. שיחה אישית (אפשר כמה)

☐ ☎️ אני רוצה שיחה אישית עם המחנך/ת

💌 מי מקשיב לי? · 🎓 חט"ע (י'–י"ב, בדגש על י"א ותקופת בגרויות)

כל שאלה – רשות. מה שנכתב נשאר בין הכותב/ת למחנך/ת או לצוות (חוץ ממצבי סכנה). שם (רשות): _____

💌 לפני שמתחילים
בסיפור, המגדל של הילד קורס – וכל חיה מגיעה עם "פתרון" משלה, עד שמגיע ארנב שפשוט יושב ומקשיב. בכיתה י"א המגדלים גבוהים במיוחד: בגרויות, עבודות, ציפיות והחלטות על העתיד. השאלון עוזר לך לחשוב מה עוזר לך כשקשה, ולספר לצוות איך להיות בשבילך "ארנב". כל שאלה – רשות, אפשר לדלג. התשובות אישיות: הן נשארות אצל המחנך/ת ולא משותפות בכיתה (חוץ ממצב של סכנה). החיות מהסיפור הן רק פתיחה לשיחה – לא תווית.

חלק 1 · מה עוזר לי כשקשה?

1. כשנוחת עליי עומס פתאומי, הגוף שלי… (אפשר כמה)

- ☐ 💓 הלב דופק מהר
- ☐ 🤕 כאב בטן או ראש
- ☐ 😵 עייפות
- ☐ 💪 מתח בכתפיים ובלסת
- ☐ 🌙 קשה להירדם
- ☐ 🙂 לא מרגיש/ה משהו מיוחד

2. והמחשבות שלי… (אפשר כמה)

- ☐ 🌀 רצות בלי סוף
- ☐ 🎯 קשה להתרכז
- ☐ 🗣️ "אני לא אצליח/ה"
- ☐ 🧊 קופא/ת
- ☐ 📋 מתחיל/ה מיד לתכנן
- ☐ ⏳ דוחה הכול

3. לפעמים התגובה שלי מזכירה לי חיה מהסיפור (רק לשיחה, אפשר לדלג): (אפשר כמה)

- ☐ 🐔 התרנגולת – חייב/ת לדבר על זה מיד
- ☐ 🐻 הדוב – מתעצבן/ת
- ☐ 🐘 הפיל – מנתח/ת שוב ושוב מה השתבש
- ☐ 🐾 הצבועים – הופך/ת הכול לבדיחה
- ☐ 🪶 היען – נעלם/ת ומעמיד/ה פנים שהכול בסדר
- ☐ 🦘 הקנגורו – ממהר/ת להמשיך הלאה
- ☐ 🐍 הנחש – מתעצבן/ת על אחרים
- ☐ 🐰 הארנב – עוצר/ת ומבקש/ת שמישהו יהיה איתי

4. ערוצי ההתמודדות שעובדים אצלי (גש"ר מאח"ד): (אפשר כמה)

- ☐ 🏃 גוף – תנועה, ספורט, נשימה, שינה
- ☐ 🧠 שכל – תכנון, רשימות, לפרק למשימות קטנות
- ☐ ❤️ רגש – לדבר, לבכות, לכתוב
- ☐ 🙏 מערכת אמונות – ערכים, אמונה, משמעות
- ☐ 👫 חברה – להיות עם אנשים שאני אוהב/ת
- ☐ 🎨 דמיון – יצירה, מוזיקה, הומור, לדמיין הצלחה

5. רגע קשה שעברתי בעבר – ואיזה כוח שלי עזר לי לעבור אותו:

_____

_____

6. הקול הביקורתי שבתוכי אומר לפעמים:

_____

_____

7. מה הייתי אומר/ת לחבר/ה טוב/ה שמרגיש/ה ככה? (משפט מחזק לעצמי):

8. צעד קטן ראשון שאני יכול/ה לעשות היום:

9. 2–3 אנשים בטוחים שלי (בבית, בבית הספר, מחוץ לבית הספר):

10. תמונה טובה של סוף השנה – איך אני רוצה להרגיש ביוני?

חלק 2 · מה אני מבקש/ת מהצוות?

11. כשקשה לי, אני בדרך כלל צריך/ה: (בחרו אחד)

☐ 🐰 הקשבה – שמישהו יהיה איתי
☐ 🧰 עזרה מעשית – תכנון, גמישות, הארכה
☐ ⏳ מרחב – ואז שיבדקו מה שלומי
☐ 🔀 תלוי במצב

12. מה לא עוזר לי: (אפשר כמה)

☐ "יהיה בסדר"
☐ השוואה לאחרים
☐ שיחה מול כל הכיתה
☐ לחץ לדבר מיד
☐ "זה רק מבחן"
☐ טיפים לפני שהקשיבו לי

13. ה"אורות האדומים" שלי – סימנים שמורה יכול/ה לשים לב אליהם:

14. הדרך המועדפת לפנות אליי כשקשה: (בחרו אחד)

☐ 💬 הודעה פרטית
☐ 🗣️ שיחה פנים אל פנים
☐ ⏳ קודם מרחב, אחר כך שיחה
☐ ☕ שיחה לא רשמית
☐ 🤝 דרך חבר/ה או נאמן/ת חוסן

15. מה עוזר לי לסמוך על מבוגר/ת?

16. מה הייתי מבקש/ת מהחברים ומהמורים כדי שבכיתה יהיה רגוע יותר בתקופת המבחנים?

17. שיחה אישית (אפשר כמה)

☐ ☎️ אני רוצה שיחה אישית עם המחנך/ת

💌 מי מקשיב לי? · 🐰 לנאמני החוסן התלמידים

כל שאלה – רשות. מה שנכתב נשאר בין הכותב/ת למחנך/ת או לצוות (חוץ ממצבי סכנה). שם (רשות): _____

1. איזה ארנב/ה אני? (ואיזו חיה מהסיפור מתעוררת בי כשמישהו מספר לי על קושי?) (בחרו אחד)

- ☐ 👂 מקשיב/ה בשקט
- ☐ 🫂 חם/ה ומחבק/ת
- ☐ 🧭 עוזר/ת למצוא כיוון
- ☐ 😄 מביא/ה אור והומור עדין
- ☐ 🔦 שם/ה לב למי שנשאר בצד

2. מה הכי קשה לי בתפקיד? (אפשר כמה)

- ☐ לשתוק ולא לתת עצה
- ☐ לשמוע דברים כבדים
- ☐ לדעת מתי לפנות למבוגר/ת
- ☐ לא לקחת את זה הביתה
- ☐ לפנות למישהו שלא מכיר אותי
- ☐ להחזיק סוד שמכביד

3. איך אני מזהה שחבר/ה צריך/ה ארנב?

---

4. משפט הארנב שלי – מה אני אומר/ת כשאני ניגש/ת

---

5. תומכים בחבר/ה או פונים למבוגר/ת? סמנו מצבים שחייבים לעבור למבוגר/ת: (אפשר כמה)

- ☐ חבר עצוב אחרי ריב
- ☐ חברה אומרת שמישהו פוגע בה
- ☐ חבר כותב "עדיף שלא אהיה"
- ☐ חברה לחוצה לפני מבחן
- ☐ חבר מספר על איומים ברשת
- ☐ חברה התאכזבה מציון

6. המבוגר/ת שלי – למי אני פונה כשמשהו גדול עליי?

---

7. מה ממלא אותי אחרי שהקשבתי? (אפשר כמה)

- ☐ לדבר עם נאמן/ת החוסן המורה
- ☐ זמן לבד
- ☐ מוזיקה
- ☐ ספורט ותנועה
- ☐ חברים
- ☐ לכתוב

💌 מי מקשיב לי? · 👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים

כל שאלה – רשות. מה שנכתב נשאר בין הכותב/ת למחנך/ת או לצוות (חוץ ממצבי סכנה). שם (רשות): _____

1. איך אני מגיע/ה לתפקיד השנה? (בחרו אחד)

☐ 🔋 טעון/ה ומלא/ת כוח
☐ ⚖️ מאוזן/ת – עם רגעים כבדים
☐ 🪫 מותש/ת מהתקופה
☐ 🌱 חדש/ה בתפקיד ומתרגש/ת

2. איזו חיה מהסיפור אני כמורה בסוף יום ארוך? (בחרו אחד)

☐ 🐔 התרנגולת – "ספר/י לי הכול עכשיו"
☐ 🦘 הקנגורו – "נסדר את זה מהר ונמשיך"
☐ 🐘 הפיל – "בוא/י נבין בדיוק מה קרה"
☐ 🪶 היען – "אין לי כוח לזה עכשיו"
☐ 🐻 הדוב – "מי עשה לך את זה?!"
☐ 🐰 הארנב – "אני כאן"

3. מה דוחף אותי "לתקן" מהר במקום להקשיב? (אפשר כמה)

☐ לחץ הזמן והשיעור הבא
☐ האחריות לכיתה כולה
☐ הרצון שהתלמיד/ה ירגיש/תרגיש טוב מהר
☐ חוסר ודאות מה לעשות
☐ הדאגה האישית שלי
☐ הורים ומערכת

4. הסימנים שאני מזהה אצל תלמידים שצריכים ארנב

5. איך הצוות יידע שקשה לי?

6. איך הכי נכון לגשת אליי בצוות? (בחרו אחד)

☐ 💬 הודעה
☐ ☕ שיחה בהפסקה
☐ 🗓️ פגישה מתוכננת
☐ 🤝 דרך עמית/ה קרוב/ה

7. הארנב שלי בחדר המורים

8. התחייבות אחת שלי לשנה כנאמן/ת חוסן