

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

כשמשהו מתמוטט – להקשיב לפני שמתקנים: סדנאות לנאמני החוסן התלמידים והמורים, משחקים, שאלון "מי מקשיב לי?", מצגות ודפי עבודה.

יצרה: רוית ראש בן ישי

📑 תוכן העניינים

1. 📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן
2. 🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות
3. 👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן
4. 🧑‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר
5. 👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים
6. 🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי
7. 💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי
8. 🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה
9. 🖨️ דפי עבודה להורדה

📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן



🧱 פתיחה: מה עושים כשמשהו מתמוטט?

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.

📅 סדר השיעור בתמונות

👋 שלום	📖 סיפור	🐾 חיות	🎮 משחק	👂 מקשיבים	🐰 הארנב שלי

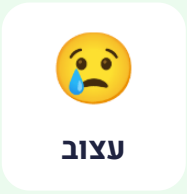


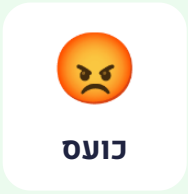
📖 הסיפור במשפטים קצרים

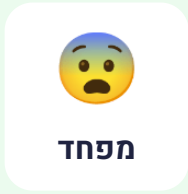
1. 🧱 ילד בונה מגדל.
2. 💥 המגדל נופל.
3. 😢 הילד עצוב.
4. 🐔🐻🐘 חיות באות. הן מדברות הרבה.
5. 🤦 הילד אומר: לא.
6. 🐰 הארנב בא. הוא יושב קרוב. הוא שקט.
7. 👂 הארנב מקשיב.
8. 🏗️ הילד בונה מגדל חדש.

💛 כרטיסי רגשות

איך הילד הרגיש? ואיך אני מרגיש/ה היום? מצביעים על כרטיס.

















📖 הסיפור במילים שלנו

ילד קטן בונה מגדל קוביות גבוה ומושלם, ופתאום – בום – 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

ולהעמיד פנים שלא קרה כלום, הקנגורו רוצה לזרוק הכול ולנקות, והנחש מציע להפיל למישהו אחר. הילד לא רוצה אף אחת מהעצות, והחיות הולכות. ואז מגיע ארנב שלא אומר כמעט כלום – הוא רק מתקרב, מתיישב ממש צמוד ומחכה, ובזכות השקט הזה הילד מצליח לעבור דרך כל הרגשות, אחד אחרי השני, עד שהוא מוכן לבנות מחדש.

📚 מבוסס על רעיון הספר "**הארנב הקשיב**" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר בקול או להקרין הקראה שלו לפני הפעילות. הנוסח, הפעילויות והאיורים באתר הם מקוריים.

🔍 איך קוראים ספר ילדים עם בני נוער? כמשל

- **המגדל** = כל דבר שבנינו והשקענו בו: ציון, קבוצה, חברות, משפחה, תחושת ביטחון.
- **ההתמוטטות** = רגע של משבר, אכזבה, פחד או אובדן – גדול או קטן.
- **החיות** = הדרכים המוכרות שבהן אנחנו מגיבים לאחרים כשקשה להם: מתוך כוונה טובה, אבל לפעמים בזמן הלא נכון.
- **הארנב** = מי שנותן/ת נוכחות, סבלנות ומקום לכל רגש – בלי לתקן, בלי לשפוט ובלי למהר.
- **הבנייה מחדש** = חוסן: לא "לא ליפול", אלא לקום, ללמוד ולבנות שוב – הפעם בעזרת מישהו לידנו.

🎯 **המסר המרכזי:** נאמן או נאמנת חוסן הם לא "מתקנים". הם קודם כול **ארנבים** – נוכחים, מקשיבים, ויודעים מתי ולמי להפנות.

🛡️ רגעי הסיפור ומודולי החוסן

לכל רגע בסיפור יש מודול באתר החוסן שעוזר להבין אותו ולתרגל אותו:

🛡️ מודול החוסן: שיחות בעקבות אירוע

הקריסה = אירוע. מה עושים מיד אחריו, ואיך מקיימים שיחה מחזקת אחרי 24–72 שעות.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: קפר"ה

הילד עובר צעקה, צחוק, זיכרונות ורצון לנקום. אלה סימני מצוקה בארבעה ערוצים: קוגניטיבי, פיזיולוגי, רגשי, התנהגותי.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: נת"ת

במקום "לתקן": נרמול ("זה טבעי להרגיש ככה"), תוקף ("מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב") ותקווה ("נבנה שוב").

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: מעש"ה

הארנב מתחיל ב"אני כאן" – מחויבות. אחר כך עידוד לפעולה, שאלות שמחזירות חשיבה, וסידור רצף האירועים.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: ויסות רגשי

אחרי הסערה מגיע הרוגע. חמש משפחות של ויסות – וכלים להירגע לפני שבונים מחדש.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: עש"ן ד"ק

מה עושה מי שכמעט "מתמוטט/ת" בעצמו/ה? עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע – וקדימה.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: קיר החוסן

הבנייה מחדש = לבנה על לבנה: מה מחזק אותי, מי לידי, מה אני יודע/ת לעשות.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: גש"ר מאח"ד

שישה ערוצי התמודדות: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. הארנב הוא ערוץ ה"חברה".

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: מעגלי פגיעות ודיווח

נאמני חוסן שמים לב: מי עלול להיפגע יותר, ומתי ולמי מדווחים.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🕸️ קורי העכביש שלי

מה עושה לי טוב, ממה אני שואב/ת כוח ולמי אני מחובר/ת – המפה האישית שמשלימה את "גם לי מגיע ארנב".

לפתיחה באתר החוסן ←

🛡️ מודול החוסן: תפקידים בבית ספר מדבר חוסן

מה התפקיד של נאמני החוסן המורים ושל נאמני החוסן התלמידים בבית הספר.

לפתיחת המודול באתר החוסן ←

🪞 מי אני בסיפור?

1. איזו חיה מהסיפור אני בדרך כלל כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי – התרנגולת, הדוב, הפיל, הצבועים, היען, הקנגורו, הנחש או הארנב? למה דווקא היא?
2. ואיזו חיה אני צריך/ה לידי כשהמגדל שלי נופל?
3. מתי הייתי בעצמי "הילד ליד המגדל"? מי היה הארנב שלי אז?
4. איזו תגובה הכי מעצבנת אותי כשקשה לי? ואיזו הכי מרגיעה?
5. מה הכי קשה לי בלהיות ארנב/ה: לשתוק? לא לתת עצה? לחכות?
6. למה לדעתכם הסיפור לא מספר מה הילד הרגיש "בסוף"? מה זה אומר על חוסן?

🗣️ מסלול דיון לבני נוער (חט"ב וחט"ע) – בחמישה צעדים

1. **לסדוק את מעטפת ספר הילדים:** "זה נראה כמו סיפור לגן – אבל אילו 'מגדלים' בחיים שלכם יכולים פתאום לקרוס?" (חברות, מבחן שנכשל, פציעה בספורט, תוכנית שהתבטלה).
2. **החיות שמסביב:** איזו "חיה" אני צריך/ה לידי כשקשה? ולמה כל כך קשה פשוט לשתוק ולהקשיב, במקום לתקן או להצחיק?
3. **עיבוד:** נוכחות בשקט · הזכות להרגיש – כעס ועצב מותר להרגיש לפני שבונים מחדש · איך יודעים שהגיע הזמן להתחיל לבנות שוב? (מי שקובע הוא מי שהמגדל שלו נפל.)
4. **כרטיסי מצב:** לא התקבלתי לנבחרת/מגמה/תפקיד · פרידה כואבת · ציון נמוך מאוד אחרי שבועות של למידה. לכל מצב כותבים שלושה משפטים: 🐰 משפט "ארנב" · 🦘 משפט "מתקן" · 🐘 משפט "חופר" – ומשווים: מה כל אחד עושה למי ששומע?
5. **מסר מסכם:** להיות חבר/ה טוב/ה או מנהיג/ה לא אומר שיש לך את כל התשובות. לפעמים הכוח הכי גדול הוא לתת למישהו להרגיש שהוא לא לבד.

החיות מהסיפור משמשות לפתיחת שיחה בלבד – לא כתווית לתלמידים. בדיון משתמשים רק במצבים בדיוניים.

🔴 לחט"ע: דיון מעמיק על הסיפור

- איזו חיה הכי "מתוגמלת" בחברה שלנו – בבית הספר, בצבא, בעבודה? למה דווקא התיקון המהיר נחשב לחוזק?
- מתי תיקון מהיר הוא דווקא נכון? איך יודעים שהגיע הזמן לעבור מהקשבה לפעולה?
- הילד בסיפור עובר גם כעס ורצון לנקום – והארנב לא עוצר אותו. מה ההבדל בין לתת מקום לרגש לבין להסכים עם מעשה?
- בגיל שלכם "מגדלים" נראים אחרת: בגרות, זוגיות, החלטה על העתיד, מעמד ברשת. איזה מגדל הכי מפחיד ליפול?
- מה המחיר שמשלם/ת מי שתמיד "ארנב" לאחרים? איך שומרים על עצמנו?

🚶 פעילות תנועה: ארבע פינות

תולים בארבע פינות החדר תמונות של ארבע חיות מהסיפור: 🐔 **התרנגולת (לדבר מיד)** · 🦘 **הקנגורו (לסדר מהר)** · 🐾 **הצבועים (להצחיק)** · 🐰 **הארנב (להקשיב)**. המנחה מקריא/ה מצב ("חברה נכשלה במבחן", "חבר נפרד מבת הזוג", "מישהי לא הוזמנה למסיבה") וכל אחד/ת עומד/ת בפינה של התגובה הראשונה **שלו/ה באמת**. שואלים 2–3 אנשים מכל פינה: למה? מה עלול לקרות? אין תשובות "רעות" – רק מודעות.

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

🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות

🐾 שבע החיות בסיפור – ותגובה אחת של ארנב

כל התגובות האלה באות מכוונה טובה. הבעיה היא **התזמון**: כשמשהו רק עכשיו התמוטט, האדם עוד לא מוכן לפתרונות. קודם צריך שמישהו יהיה איתו.

החיה בסיפור	התגובה בחיים	איך זה נשמע	מה האדם עלול להרגיש
🐔 התרנגולת	דוחקת לדבר מיד	"נו, ספר/י! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!"	לחץ, הצפה – עוד לא מוכנים למילים
🐻 הדוב	כועס במקומו	"איזה חוצפה! בוא/י נלך לצעוק עליו!"	הסלמה, עוד בלבול
🐘 הפיל	מנתח וחוזר על מה שהיה	"רגע, תזכיר/י לי בדיוק איך זה היה, שלב אחרי שלב..."	תקיעות בכאב, בלי מקום לרגש
🐾 הצבועים	צוחקים / מקטינים	"חחח, נו באמת, זה כלום!"	בושה, בדידות
🪶 היען	מתעלם ומעמיד פנים	"עזוב/י, בוא/י נעשה כאילו לא קרה."	שהרגש שלו לא לגיטימי
🦘 הקנגורו	ממהר לתקן ולנקות	"זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!"	שלא שמעו אותו, שהוא "בעיה לפתור"
🐍 הנחש	מציע נקמה	"בוא/י נעשה לו אותו דבר!"	עוד פגיעה, אשמה
🐰 **הארנב**	**נוכח ומקשיב**	"אני כאן." ... (שקט) ... "נשמע שזה ממש כאב לך."	**שרואים אותו, שיש לו זמן, שהוא לא לבד**



🐰 ארבעה דברים שהארנב עושה

1. **מגיע ונשאר** – מתקרב, מתיישב, לא ממהר ללכת.
2. **שותק בנוחות** – לא ממלא כל שנייה במילים.
3. **מקבל כל רגש** – גם כעס, גם צחוק, גם רצון לנקום. בלי לשפוט.
4. **מחכה שהאדם יחליט** – על הקצב, על מה מדברים, ומתי בונים מחדש.

🔴 לחט"ע: החיות ברשת

החיה	איך היא נראית ברשת
🐔 התרנגולת	"מה קרה??? תספר/י בקבוצה!!!" – לחץ לשתף מול כולם
🐻 הדוב	מגיב/ה בזעם בתגובות, מתייג/ת את "האשם"
🐘 הפיל	שולח/ת צילומי מסך ישנים ומנתח/ת כל הודעה
🐾 הצבועים	אימוג'י צוחק, מם, "חחח מביך"
🪶 היען	"נראה" בלי תגובה, משתיק/ה את השיחה
🦘 הקנגורו	שולח/ת קישור לסרטון מוטיבציה וממשיך/ה לגלול

החיה	איך היא נראית ברשת
🐍 הנחש	"בוא/י נפרסם עליו משהו"
🐰 הארנב	הודעה פרטית: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"

⚠️ **חשוב לנאמני חוסן:** להקשיב לא אומר לשמור הכול בסוד. כשיש סכנה – לעצמו/ה או לאחרים – הארנב הכי טוב הוא זה שהולך יחד עם החבר/ה למבוגר/ת. ראו מתי פונים למבוגר/ת.

🎮 תרגלו: משחק המיון "עוזר או פחות עוזר?" · התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

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

👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן

👂 ארבע מיומנויות של הקשבה פעילה

🐰 ברגע הראשון – תמיד ארנב: קודם אמפתיה, אחר כך עזרה

1. **קודם אמפתיה:** מתקרבים, שותקים, משקפים ("נשמע שזה ממש כואב לך"). לא מתקנים, לא מסבירים, לא משווים.
2. **מחכים לאות:** "מה היה עוזר לך עכשיו?" – הצד השני מחליט מתי הוא מוכן.
3. **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.

1. נוכחות 🧍

גוף פונה אל האדם, טלפון בכיס, קשר עין נעים (לא בוהה), גובה עיניים. "אני כאן, יש לי זמן."

2. שתיקה 🤫

לא למהר למלא את השקט. 5 שניות של שקט נותנות לאדם מקום להמשיך. לנשום, להנהן.

3. שיקוף רגשות 🪞

להחזיר במילים שלנו את מה ששמענו – ובעיקר את הרגש: "נשמע שזה ממש תסכל אותך."

4. לא לתקן 🔧✖️

לא עצות, לא השוואות, לא "יהיה בסדר". אם רוצים לעזור – שואלים: "מה היה עוזר לך עכשיו?"

🧺 בנק מילים

אני כאן | זה קשה | תודה שסיפרת | מה יעזור לך? | אני מקשיב/ה

בוא/י נלך יחד | מבוגר/ת | יועצת

💛 כרטיסי רגשות

איך הילד הרגיש? ואיך אני מרגיש/ה היום? מצביעים על כרטיס.

😢 עצוב	😡 כועס	😨 מפחד	😳 מתבייש	😕 מבולבל	😌 רגוע
🙂 שמח	💪 חזק				

💬 בנק משפטי ארנב

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"	"אני לא בטוח/ה שאני מבין/ה הכול. ספר/י לי."
"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?"



👥 תרגול בשלשות: מספר/ת · ארנב/ה · צופה

1. **המספר/ת** (2 דק') מספר/ת על "מגדל קטן" שהתמוטט – משהו אמיתי אבל לא כבד מדי (איחור, ציון, ריב קטן).
2. **הארנב/ה** מקשיב/ה בארבע המיומנויות. מותר רק: הנהון, שתיקה, שיקוף, ושאלה אחת: "מה היה עוזר לך?"
3. **הצופה** מסמן/ת בכרטיס התצפית: כמה פעמים היה שיקוף? היה ניסיון לתקן? איך נראתה שפת הגוף?
4. מחליפים תפקידים. בסוף כל סבב: המספר/ת אומר/ת משפט אחד – "הרגשתי ש...".

💡 בחנ"מ: עובדים בזוגות, עם כרטיס "משפטי ארנב" ביד, וסבב של דקה אחת.

🃏 כרטיסי תרגול מוכנים: כרטיסי תרחישים והקשבה · 🖨️ כרטיס תצפית להדפסה

🔴 לחט"ע: להיות ארנב גם בטקסט

- **להראות שקראת:** "קראתי הכול. אני איתך." עדיף על אימוג'י בודד.
- **לשקף בכתב:** "נשמע שהיום היה ממש כבד."
- **לשאול מה צריך:** "רוצה שנדבר בטלפון, נפגש מחר, או שרק תכתוב/י?"
- **לא לנהל משבר בקבוצה:** עוברים לפרטי, ולא מפיצים צילומי מסך.
- **הודעה מדאיגה בלילה:** אם יש סימן לסכנה – לא מחכים לבוקר: מעירים הורה או מבוגר/ת קרוב/ה.

🌍 מילון מונחים: עברית · English · Русский

עברית	English	Русский
הקשבה פעילה	active listening	активное слушание
חוסן	resilience	устойчивость
נאמן/נאמנת חוסן	resilience trustee	доверенное лицо по устойчивости
נוכחות	presence	присутствие
שתיקה	silence	молчание
שיקוף	reflecting	отражение
רגש	feeling, emotion	чувство
אמפתיה	empathy	эмпатия
תמיכה	support	поддержка
מצוקה	distress	тяжёлое состояние
לתקן	to fix	исправить
להתמוטט	to collapse	рухнуть
להפנות (לעזרה)	to refer (for help)	направить (за помощью)
יועצת בית הספר	school counselor	школьный консультант
מחויבות	commitment	обязательство
סוד	secret	секрет

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

👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר



🫶 להיות ארנב בשביל עצמי

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?

אם קשה לכם – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

👩‍🎓 מי הם נאמני החוסן התלמידים?

תלמידות ותלמידים ששמים לב לחברים שקשה להם, נותנים תמיכה ראשונה, ו**מעודדים לפנות לעזרה**. הם עובדים יחד עם נאמני החוסן המורים והיועצת. נאמן/ת חוסן **לא** מטפל/ת ולא פותר/ת הכול לבד – הוא/היא ארנב/ה וגשר למבוגרים. (ראו מודול התפקידים באתר החוסן.)

🐰 להיות ארנב/ה לחבר/ה – עושים / לא עושים

✅ עושים

- מתקרבים ושואלים: "ראיתי שאת/ה קצת למטה. רוצה לשבת?"
- מקשיבים עד הסוף, גם לשתיקה.
- משקפים: "נשמע שזה ממש פגע בך."
- שואלים: "מה היה עוזר לך עכשיו?"
- אומרים: "תודה שסיפרת לי."
- חוזרים מחר לבדוק: "איך את/ה היום?"

⛔ לא עושים

- לא מבטיחים לשמור סוד כשיש סכנה.
- לא מספרים לאחרים "בשביל לעזור".
- לא חוקרים ולא שואלים "למה" שוב ושוב.
- לא נותנים אבחנות ("יש לך דיכאון").
- לא נשארים לבד עם משהו כבד.

🚦 כלל אחד פשוט

🔴 אם חבר/ה אומר/ת שמישהו פוגע בו/ה, או שהוא/היא רוצה לפגוע בעצמו/ה –

👉 **הולכים מיד למבוגר/ת.** לא שומרים סוד.

🚦 מתי פונים מיד למבוגר/ת?

אם חבר/ה מספר/ת, כותב/ת או מראה סימנים של:

- מחשבות לפגוע בעצמו/ה, או אמירות כמו "אין טעם" / "עדיף שלא אהיה".
- פגיעה מאדם אחר – אלימות, איומים, הטרדה, ניצול.
- סכנה לאחרים.
- סוד שמסכן מישהו.
- מצוקה שנמשכת ימים ארוכים: לא אוכל/ת, לא ישן/ה, מתבודד/ת, מפסיק/ה להגיע.

מה אומרים לחבר/ה? "אני שמח/ה שסיפרת לי. זה גדול מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נלך יחד ליועצת – אני אבוא איתך."

👂 מקשיבים ← | 🙏 "תודה שסיפרת" ← | 🚫 לא מבטיחים סוד ← | 🤝 "בוא/י נלך יחד" ←

🔴 לחט"ע: חבר/ה במשבר – מה נאמן/ת חוסן צריך/ה לדעת

- **לחץ בגרויות:** לא מקטינים ("זה רק מבחן") ולא מגדילים ("כל העתיד תלוי בזה"). משקפים את הפחד ושואלים מה הכי מלחיץ.
- **לחץ חברתי** (אלכוהול, סיגריות אלקטרוניות, "כולם עושים"): נותנים תוקף לקושי להגיד לא – בלי שיפוט ובלי הטפה.
- **רשתות:** סטורי או פוסט מדאיג → פנייה בפרטי, לא בפומבי. לא מפיצים צילומי מסך.
- **יחסים פוגעניים** (שליטה, קנאה, בדיקת טלפון): מקשיבים, לא מאשימים, ומעודדים לפנות למבוגר/ת.
- **אמירות כמו "עדיף שלא אהיה" או "אין טעם":** לוקחים ברצינות. מותר לשאול ישירות ובעדינות: "את/ה חושב/ת לפגוע בעצמך?" – שאלה כזו לא "מכניסה רעיון לראש". ומיד – הולכים יחד למבוגר/ת. לא נשארים לבד עם זה.
- **אחריות מול אמפתיה:** אפשר להרגיש עם החבר/ה ועדיין לא לשאת את זה לבד. העברת מידע למבוגר/ת כשיש סכנה היא חלק מהאכפתיות.

📋 סדנה לנאמני החוסן התלמידים – 🟠 חט"ב

🐰 **עיקרון מנחה לכל השלבים: ברגע הראשון – תמיד ארנב.** קודם אמפתיה (נוכחות, שקט, שיקוף), ורק אחר כך – כשהאדם מוכן – עוברים יחד לעזרה מעשית או למבוגר/ת.

שלב	45 דק'	90 דק' (מורחב)
1. פתיחה: מה עושים כשמשהו מתמוטט?	5 דק' – סבב "עזר / לא עזר"	10 דק' – סבב + "מגדל כוסות" בקבוצות: בונים, מפילים, מדברים על התחושה
2. הסיפור כמשל	8 דק' – הקראה + "מי אני בסיפור?"	15 דק' – הקראה, ארבע פינות (תנועה), דיון
3. התגובות	7 דק' – משחק המיון במליאה	12 דק' – מיון + התאמה בזוגות, ניסוח מחדש של תגובה "מתקנת"
4. מיומנויות הקשבה	10 דק' – 4 מיומנויות + תרגול שיקוף	20 דק' – תרגול בשלשות (מספר/ת · ארנב/ה · צופה), 2 סבבים

שלב	45 דק'	90 דק' (מורחב)
5. מתי פונים למבוגר/ת	7 דק' – רמזור + תרחיש אחד	15 דק' – משחקי תפקידים מכרטיסי התרחישים
6. גם לי מגיע ארנב	—	10 דק' – מפת התמיכה האישית
7. סיום	8 דק' – כרטיס התחייבות + כרטיס יציאה	8 דק' – כרטיס התחייבות, "מגדל משותף" מכרטיסים, כרטיס יציאה
סגירה: להיות ארנב בשביל עצמי	2 דק' – כל אחד/ת כותב/ת בשקט: "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"	5 דק' – כרטיס "להיות ארנב בשביל עצמי" (בעמוד הנאמנים) + נשימה משותפת

📋 סדנה לנאמני החוסן התלמידים – 🔴 חט"ע

🐰 **עיקרון מנחה לכל השלבים: ברגע הראשון – תמיד ארנב.** קודם אמפתיה (נוכחות, שקט, שיקוף), ורק אחר כך – כשהאדם מוכן – עוברים יחד לעזרה מעשית או למבוגר/ת.

שלב	45 דק'	90 דק' (מורחב)
1. פתיחה: המגדל שלי	5 דק' – "מגדל שנפל לי השנה" בזוגות (בגרות, זוגיות, עתיד)	10 דק' – זוגות + "קיר עזר/לא עזר" אנונימי בפתקים
2. הסיפור כמשל	8 דק' – הקראה + "איזו חיה הכי מתוגמלת בחברה שלנו?"	15 דק' – הקראה, ארבע פינות, דיון: מתי תיקון מהיר נכון?
3. החיות ברשת	7 דק' – טבלת "החיות ברשת" + משחק ההתאמה	12 דק' – כתיבת "הודעת ארנב" לסטורי מדאיג
4. הקשבה – גם בטקסט	10 דק' – 4 מיומנויות + שיקוף	20 דק' – שלשות, סבב פנים אל פנים וסבב בהודעות
5. חבר/ה במשבר	10 דק' – רמזור + "שאלה ישירה" + תרחיש	15 דק' – משחקי תפקידים: בגרות, לחץ חברתי, סוד מסוכן
6. גם לי מגיע ארנב	—	10 דק' – מפת תמיכה + "מה ממלא אותי אחרי שהקשבתי"
7. סיום	5 דק' – התחייבות + כרטיס יציאה	8 דק' – התחייבות, כרטיס יציאה
סגירה: להיות ארנב בשביל	2 דק' – כל אחד/ת כותב/ת בשקט: "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי	5 דק' – כרטיס "להיות ארנב בשביל עצמי" (בעמוד הנאמנים) + נשימה

שלב	45 דק'	90 דק' (מורחב)
עצמי	עכשיו?"	משותפת



🎭 משחקי תפקידים

בשלשות: מספר/ת (מקבל/ת כרטיס תרחיש), ארנב/ה, צופה. אחרי כל תרחיש עונים: האם זה מצב של "מקשיבים ומלווים" או "מקשיבים ופונים מיד למבוגר/ת"? כל הכרטיסים – בעמוד הכרטיסים ובערכה להדפסה.

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

👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים



🫶 להיות ארנב בשביל עצמי

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?

אם קשה לכם – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

👩‍🏫 הארנב כמודל למבוגרים בבית הספר

כשתלמיד/ה מגיע/ה במצוקה, האינסטינקט המקצועי שלנו הוא לפתור: לתת עצה, לסדר, להרגיע מהר, "להחזיר לשיעור". הסיפור מזכיר שהצעד הראשון הוא אחר: **להיות שם**. נאמני החוסן

המורים מאתרים מצוקה ונותנים מענה רגשי ראשוני – לתלמידים וגם לעמיתים בצוות (ראו מודול התפקידים).

⚖️ להקשיב או לתקן?

🌀 "מצב תיקון"

- "בוא/י נדבר אחרי השיעור." (ולא חוזרים)
- "את/ה חייב/ת להתרכז עכשיו."
- "זה רק מבחן, יהיו עוד."
- "מי עשה לך את זה? ספר/י לי בדיוק."

🐰 "מצב ארנב"

- "אני רואה שקשה לך. יש לי עכשיו חמש דקות רק בשבילך."
- "מה שאת/ה מרגיש/ה מובן לגמרי." (נרמול, תוקף)
- "מה היה עוזר לך כדי לחזור לשיעור?"
- "נדבר שוב מחר בהפסקה הגדולה." (ומגיעים)

🚨 כשתלמיד/ה נפתח/ת בפניך – הצעד אחר צעד

1. **מקשיבים** במקום שקט ובטוח, בלי לחקור ובלי לשאול שאלות מנחות.
2. **מכירים ומחזקים**: "תודה שסמכת עליי וסיפרת."
3. **נת"ת**: נרמול, תוקף ותקווה (מודול נת"ת).
4. **לא מבטיחים סודיות**: "יש דברים שאני חייב/ת לשתף כדי לשמור עלייך/עלינו, ואספר לך לפני."
5. **מתעדים** בקצרה את מה שנאמר, במילים של התלמיד/ה, עם תאריך ושעה.
6. **מפנים באותו יום** ליועצת (ובמצב של סכנה – מיד, לפי נוהלי בית הספר). לא נשארים לבד עם זה.
7. **חוזרים** לתלמיד/ה בימים הקרובים: "חשבתי עלייך/עלינו, איך את/ה היום?"

📚 להעמקה: קפר"ה – זיהוי סימני מצוקה · מעגלי פגיעות ודיווח · שיחות בעקבות אירוע

🏫 תרחישים מחיי בית הספר

בזוגות: אחד/ת משחק/ת את התלמיד/ה, השני/ה את המורה. פעם ראשונה – ב"מצב תיקון", פעם שנייה – ב"מצב ארנב". מה השתנה? התרחישים המלאים בעמוד הכרטיסים.

- תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן ואומרת "אני לא יכולה יותר".

- תלמיד שתמיד מצחיק את הכיתה יושב שבוע שלם בשקט, ראש על השולחן.
- הודעה קשה בקבוצת הכיתה, ולמחרת תלמיד לא מגיע.
- עמית/ה בחדר המורים אומר/ת: "אני גמור/ה, אין לי כוח לכיתה הזאת."

🔴 לחט"ע: נאמני חוסן מורים בתיכון

- **תקופת בגרויות:** הדחף "לתקן" חזק במיוחד ("תתרכז/י, נשארו שבועיים"). חמש דקות של נוכחות לפני תוכנית למידה חוסכות שעות של הימנעות.
- **לדבר כמו עם מבוגר/ת:** בני 16–18 רוצים שותפות. שואלים: "מה לדעתך יעזור?" ומכבדים את התשובה.
- **העתיד מפחיד:** צבא, שירות, לימודים, עבודה. נרמול ("לא לדעת זה טבעי") ותקווה ("יש יותר מדרך אחת").
- **סימני מצוקה אצל מצטיינים:** שחיקה שקטה, איחורים פתאומיים, "הכול בסדר" שחוק. גם המצטיין/ת צריך/ה ארנב.
- **שיחה עם הורים לחוצים:** אותן מיומנויות – שיקוף, תוקף, ורק אז תוכנית משותפת.

📋 סדנת צוות לנאמני החוסן המורים (חט"ב וחט"ע)

בצוות של חט"ע – בוחרים בשלב 3 את התרחישים מסדרת חט"ע (בעמוד הכרטיסים, במסלול תיכון) ומוסיפים 5 דק' על תקופת בגרויות.

🐰 **עיקרון מנחה לכל השלבים: ברגע הראשון – תמיד ארנב.** קודם אמפתיה (נוכחות, שקט, שיקוף), ורק אחר כך – כשהאדם מוכן – עוברים יחד לעזרה מעשית או למבוגר/ת.

שלב	45 דק'	90 דק'
1. פתיחה אישית	5 דק' – "מגדל שהתמוטט לי השנה" (בזוגות)	10 דק' – זוגות + סבב מילה אחת במליאה
2. הספר כמשל למבוגרים	8 דק' – הקראה + "איזו חיה אני כמורה?"	15 דק' – הקראה, דיון: מה בבית הספר דוחף אותנו "לתקן" מהר?
3. להקשיב או לתקן	10 דק' – תרחיש אחד בשני "מצבים"	20 דק' – 3 תרחישים, צופה עם כרטיס תצפית
4. כשתלמיד/ה נפתח/ת	12 דק' – 7 הצעדים + משחק הסדר	20 דק' – 7 הצעדים, קפר"ה ומעגלי פגיעות, מיפוי מי פונה למי בבית הספר

שלב	45 דק’	90 דק’
5. גם למורים מגיע ארנב	5 דק’ – עש”ן ד”ק כקבוצה	15 דק’ – מפת תמיכה לצוות, "הארנב שלי בחדר המורים", מתנ”ה
6. סיום	5 דק’ – התחייבות אישית אחת	10 דק’ – התחייבות + כרטיס יציאה
סגירה: להיות ארנב בשביל עצמי	2 דק’ – כל אחד/ת כותב/ת בשקט: "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"	5 דק’ – כרטיס "להיות ארנב בשביל עצמי" (בעמוד הנאמנים) + נשימה משותפת

☕ אוורור לצוות: גם הארנב צריך ארנב

להקשיב למצוקה זה מתיש. נאמני החוסן המורים זקוקים בעצמם למרחב: פגישת אוורור קבועה, "חבר/ת ארנב" בצוות, ושימוש בכלים לוויסות עצמי – עש”ן ד”ק, מתנ”ה, ויסות רגשי.



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

🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי



🐾 איזו חיה אני היום?

בסיפור, כל חיה מגיבה אחרת למגדל שנפל. גם אנחנו – בימים שונים ובמצבים שונים. השאלון הקצר הזה הוא **פתיחה לשיחה**, לא תווית: אין חיה "טובה" או "רעה", ולכל דרך יש כוח וגם משהו שהיא עלולה לפספס.

👩‍🏫 למנחה

- 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.

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

💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי



💌 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.

כללים: כל שאלה – רשות · התשובות אישיות ולא משותפות בכיתה · החיות מהסיפור הן רק פתיחה לשיחה, לא תווית · אפשר לסמן "אני רוצה שיחה אישית". בדיון קבוצתי משתמשים רק בכרטיסי התרחישים הבדיוניים, כדי שאף אחד/ת לא יצטרך/תצטרך לחשוף את עצמו/ה.

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**.

👩‍🏫 למחנך/ת: איך משתמשים

- 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.
- אם עולה בשאלון סימן מדאיג – פונים לתלמיד/ה ולתאם עם היועצת באותו יום.

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

🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה



🫶 להיות ארנב בשביל עצמי

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?

אם קשה לכם – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🐰 גם לי מגיע ארנב: מפת התמיכה שלי

לכל אחד ואחת מגיע מישהו שיישב לידם כשמשהו מתמוטט. מי האנשים האלה אצלך? מלאו את המפה – היא נשמרת רק במכשיר שלכם, ואפשר להדפיס אותה. (להעמקה: קורי העכביש שלי באתר החוסן.)

✍️ כתיבה: ממשל לחיים

🎨 תחנת יצירה

- **הארנב שלי:** ציירו או פסלו (פלסטלינה, נייר) את "הארנב" שלכם – בן אדם, חיה או חפץ שמרגיע אתכם. כתבו מתחת מילה אחת: מה הוא נותן לכם?
- **מגדל משותף:** כל אחד/ת כותב/ת על כוס נייר או קובייה "דבר אחד שעוזר לי לבנות מחדש", ובונים יחד מגדל כיתתי. מצלמים ותולים.



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

🖨️ דפי עבודה להורדה

🖨️ כל דפי העבודה במקום אחד

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).

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

מדריך מנחה (45/90 דק') · הסיפור במילים שלנו, סדר ומשל · פתיחה "מה עושים כשמשהו מתמוטט?" · "איזו חיה אני?" · ארנב או חיה אחרת? · בנק משפטי ארנב ותרגול שיקוף · כרטיס תצפית · כרטיסי תרחישים ותרגול בזוגות לגזירה · רמזור · מפת תמיכה · כתיבה · כרטיס התחייבות וכרטיסי יציאה

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

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

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

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

🟢 ערכת חנ"מ · חט"ב וחט"ע

אותיות גדולות ותמונות: סדר שיעור בתמונות, הסיפור במשפטים קצרים, כרטיסי רגשות, "איזו חיה זו?", "ארנב או לא?", בנק מילים, "מתי הולכים למבוגר/ת?" בבחירה, הארנבים שלי, ההבטחה שלי, ומצבים מותאמים לחט"ע

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

👩‍🏫 ערכת נאמני החוסן המורים

מדריך מנחה לסדנת צוות (45/90 דק', חט"ב וחט"ע) · הסיפור ומשל · מגדל שהתמוטט לי · מצב תיקון / מצב ארנב · 7 צעדים ומפת הפניה · קפר"ה · כרטיסי תרחישים לחט"ב ולחט"ע · כרטיס תצפית · מפת תמיכה לצוות · התחייבות

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

💌 "מי מקשיב לי?" · חט"ע – כלי אישי לתקופת בגרויות

חלק 1: מה עוזר לי כשקשה? (גוף ומחשבות תחת עומס, ערוצי גש"ר מאח"ד, כוח מהעבר, קול ביקורתי ← משפט מחזק, צעד ראשון, אנשים בטוחים) · חלק 2: מה אני מבקש/ת מהצוות? (הקשבה / עזרה מעשית / מרחב, מה לא עוזר, אורות אדומים, ערוץ פנייה, כיתה רגועה) · ☐ אני רוצה שיחה אישית

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

🟢 "מי מקשיב לי?" · חנ"מ חט"ע

אותם שני חלקים בגרסה פשוטה: תמונות, בחירה, בנק משפטים מחזקים ו"אני רוצה שיחה אישית"

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

💌 "מי מקשיב לי?" – כל הגרסאות

חט"ב · חט"ע · נאמני חוסן תלמידים · נאמני חוסן מורים

📄 PDF להדפסה | 📝 Word לעריכה

🎞️ המצגות המלוות

– מצגת לנאמני החוסן התלמידים בחט"ב, מצגת לחט"ע ומצגת לסדנת הצוות, עם הערות מנחה, מסך מלא והדפסה, וקובצי PowerPoint לעריכה.

📝 דפי תרגול לכל משחק

לכל משחק באתר יש דף תרגול מותאם לכל מסלול (רגיל, חנ"מ, עולים) – בעמוד דפי התרגול, וחוברת התוכן המלאה בעמוד הקבצים.

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

יצרה: רוית ראש בן ישי · https://haarnav-hakashuv-hosen.sites.tab.bot/