

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

סיפור ילדים כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער: להיות "הארנב" של חבר/ה, עזרה שלא עוזרת מול הקשבה, משחקי תפקידים, כתיבה ופעילות קבוצתית.

📑 תוכן העניינים

1. 👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן
2. 📖 הסיפור כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער
3. 🐰 איך להיות הארנב בשביל חבר/ה
4. 👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה
5. 🎭 משחקי תפקידים מחיי בני הנוער
6. ✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי והארנב שאני
7. 🤝 פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים" וכרטיס יציאה
8. 📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский
9. 🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן

> 👩‍🏫 **מתחילים כאן.** היחידה משתמשת בספר ילדים קצר כ**משל** לשיחה על הקשבה ותמיכה בין בני נוער. בני ובנות נוער מתחברים לספרי ילדים יותר ממה שנדמה – דווקא הפשטות מורידה הגנות ופותחת שיחה כנה.

🎯 מטרות

- להבחין בין **עזרה שלא עוזרת** (תיקון, עצה מהירה, הקטנה, העברה אליי) 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.
- לחזק שייכות ותחושת "יש מי שמקשיב לי" בכיתה.

⏱️ מהלך שיעור – 45 דקות

זמן	שלב	מה עושים	חומר
5′	פתיחה	"ספרו על פעם שמשהו שבניתם התמוטט. מה עזר? מה לא?" – לוח: עזר 🐰 / לא עזר 🌀	הסיפור כמשל
7′	הסיפור	הקראה או צפייה, ואז טבלת המשל	דף 1
10′	להיות הארנב	ארבעת סוגי "העזרה שלא עוזרת" + משחק המיון	דף 2 · משחק
15′	משחקי תפקידים	שלשות: מספר/ת · ארנב · צופה, עם כרטיס המיומנויות	דפים 3–4
5′	סיכום	משפט ארנבי אחד לכל אחד/ת + כרטיס יציאה	דף 7

⏱️ הרחבה ל־90 דקות

- +20′ פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים".
- +15′ כתיבה רפלקטיבית ושיתוף מרצון.
- +10′ חידון "מה הארנב היה עושה?" בזוגות.

🟠 חט"ב מול 🔴 חט"ע – מה משתנה?

	חט"ב (ז'–ט')	חט"ע (י'–י"ב)
תרחישים	חברות, הזמנות, ציונים, קבוצת הכיתה ברשת	לחץ בגרויות, פרידה, הפצת תמונה, עתיד וציפיות
דיון	מה עוזר ומה לא – ברמת התנהגות	למה אנחנו ממהרים לתקן? גבולות, אחריות, הקשבה מול הסכמה
כתיבה	מכתב תודה לארנב שלי	חיבור טיעוני קצר: "להקשיב זה לעשות משהו אחר"

🛡️ רגישות ובטיחות

- מסכמים מראש: משתפים רק מה שנוח. מותר לומר "אני מוותר/ת".
- בתרחישים משתמשים בדמויות בדויות – לא בסיפורים של תלמידים מהכיתה.
- אם עולה סימן מדאיג (פגיעה עצמית, סכנה, מצוקה מתמשכת) – עוצרים בעדינות, ממשיכים בשיחה אישית ומעדכנים את היועצת באותו יום.
- חשוב להבהיר לתלמידים: **להקשיב לא אומר לשמור סוד מסוכן.** ארנב טוב יודע גם להפנות.

📋 מחוון לכתיבה הרפלקטיבית

קריטריון	מצוין	טוב	בדרך
חיבור למשל	מקשר/ת במפורש בין הסיפור לחוויה אישית	מזכיר/ה את הסיפור	אין קשר לסיפור
רפלקציה	מתאר/ת רגש, מחשבה ושינוי	מתאר/ת רגש או מחשבה	תיאור אירוע בלבד
מיומנויות הקשבה	משתמש/ת ב־2 מושגים ויותר נכון	מושג אחד	ללא מושגים
חט"ע: נימוק	עמדה + שתי ראיות + הסתייגות	עמדה + ראיה	עמדה בלבד

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

📖 הסיפור כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער

📖 הסיפור במילים שלנו

ילד קטן בונה מגדל קוביות גבוה ומושלם, ופתאום – בום – הכול קורס. אחת אחרי השנייה מגיעות חיות שבטוחות שהן יודעות מה צריך: אחת רוצה לדבר על זה מיד, אחת רוצה לצעוק בכעס, אחת רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה, אחרות צוחקות, אחת מציעה להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום, אחת רוצה לזרוק הכול ולנקות, ואחת מציעה להפיל למישהו אחר. הילד לא רוצה אף אחת מהעצות, והחיות הולכות. ואז מגיע ארנב שלא אומר כמעט כלום – הוא רק מתקרב, מתיישב צמוד ומחכה. בזכות השקט הזה הילד מצליח לעבור דרך כל הרגשות, אחד אחרי השני, עד שהוא מוכן לבנות מחדש.

📖 הסיפור במשפטים קצרים

1. 🧱 ילד בונה מגדל.
2. 💥 המגדל נופל.
3. 🐔🐻🐘 חיות באות ומדברות הרבה.
4. 🤦 הילד לא רוצה.
5. 🐰 הארנב יושב קרוב ושותק.
6. 👂 הארנב מקשיב.
7. 🏗️ הילד בונה מגדל חדש.

📚 מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד. הנוסח והפעילויות כאן מקוריים.

🔍 קוראים ספר ילדים בגיל ההתבגרות: כמשל

בסיפור	בחיים של בני ובנות נוער
🧱 המגדל	כל מה שבנינו והשקענו בו: ציון, מקום בקבוצה, חברות, זוגיות, תדמית ברשת, תחושת ביטחון
💥 ההתמוטטות	דחייה, כישלון, פרידה, ריב בבית, אובדן, תמונה שהופצה, פחד מהעתיד

🐔🐻🐘 החיות	התגובות שלנו לאחרים: מכוונות טובות – אבל ממהרות לתקן, לייעץ, להקטין או להסיט
🐰 הארנב	מי שנותן/ת נוכחות, סבלנות ומקום לכל רגש – בלי לשפוט ובלי למהר
🏗️ הבנייה מחדש	חוסן: לא "לא ליפול", אלא לקום, ללמוד ולבנות – הפעם עם מישהו לידנו

💬 דיון

🟠 חט"ב

- איזו חיה מהסיפור הכי מוכרת לכם מהכיתה? מהבית? מעצמכם?
- למה לדעתכם הילד אמר "לא" לכל החיות – הרי הן רצו לעזור?
- מה הארנב עשה שהחיות האחרות לא עשו? ומה הוא **לא** עשה?

🔴 חט"ע

- למה דווקא בגיל ההתבגרות קל כל כך "לתקן" לחברים? מה זה עושה לנו כשמישהו קרוב כואב?
- האם יש מצבים שבהם החיות צודקות – שצריך לדבר מיד, לכעוס או לפעול? מה ההבדל בין עזרה בזמן הנכון לעזרה בזמן הלא נכון?
- ברשתות החברתיות – מי הן "החיות"? איך נראה שם ארנב?

🛡️ **נת"ת – נרמול, תוקף, תקווה**במקום לתקן: "זה טבעי", "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב", "נבנה שוב".
🛡️ **מעש"ה**הארנב מתחיל ב"אני כאן": מחויבות, עידוד לפעולה, שאלות ורצף. 🛡️ **גש"ר מאח"ד**הארנב הוא ערוץ ה"חברה" – אחד משישה ערוצי התמודדות.

🖨️ דף עבודה: 📖 הסיפור כמשל: המגדל שלי

🐰 איך להיות הארנב בשביל חבר/ה

🎯 **השאלה של היום:** איך להיות "הארנב" בשביל חבר או חברה – גם כשממש בא לנו לפתור להם את הבעיה?

🌀 ארבע "עזרות" שלא תמיד עוזרות

סוג	איך זה נשמע	מה החבר/ה עלול/ה לשמוע
🔧 תיקון	"תן/י לי, אני אכתוב לה ונסגור את זה."	"אתה לא מסוגל/ת לבד."
💡 עצה מהירה	"פשוט תתעלם/י." "תחסום/תחסמי אותו."	"זה פשוט – למה לא חשבת על זה?"
👊 הקטנה	"זה רק מבחן." "די, זה לא נורא."	"מה שאת/ה מרגיש/ה לא חשוב."
🔁 העברה אליי	"גם לי קרה, ותקשיב/י מה היה אצלי..."	"עכשיו מדברים עליי."

💡 **למה אנחנו עושים את זה?** כי קשה לראות מישהו כואב. "תיקון" מרגיע **אותנו**. הקשבה דורשת אומץ לשבת רגע בתוך אי־הנוחות – בלי לברוח ממנה.

🐰 ומה עושה הארנב?

- **נוכחות** – מתקרבים, מניחים את הטלפון: "אני כאן."
- **שקט** – לא ממהרים למלא שתיקה.
- **שיקוף** – "שמעתי שזה ממש פגע בך, נכון?"
- **שאלה פתוחה** – "מה הכי קשה בזה עכשיו?"
- **תיקוף** – "הגיוני שתרגיש/י ככה."
- **מה צריך?** – "מה יעזור לך: שקט, חיבוק, רעיון, ללכת למישהו?"

💬 דיון: איך להיות הארנב לחבר/ה?

🟠 **חט"ב**

1. מתי מישהו היה "ארנב" בשבילכם? מה הוא/היא עשה/תה?
2. מה הכי קשה לכם: לשתוק, לא לתת עצה, או לא לספר על עצמכם?
3. איך יודעים שחבר/ה **כן** רוצה עצה? (רמז: שואלים!)

🔴 **חט"ע**

1. מה ההבדל בין להקשיב לבין להסכים? האם ארנב יכול לא להסכים – ועדיין להקשיב?
2. האם הקשבה יכולה להיות "יותר מדי"? מתי ארנב צריך גם לשמור על עצמו?
3. "להקשיב זה לא לא לעשות כלום – זה לעשות משהו אחר." מה דעתכם?

🗣️ **בנק משפטים ארנביים:** אני כאן. · ספר/י לי עוד. · נשמע קשה. · אני מבין/ה. · מה יעזור לך? · רוצה שנלך יחד ליועצת?

🖨️ **דף עבודה: 🐰 להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה**

👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה

👂 **כרטיס מיומנויות ההקשבה** – כרטיס קטן לקלמר או לכיסוי הטלפון. מדפיסים, גוזרים, ומתרגלים מיומנות אחת בכל שבוע.

מיומנות	מה עושים	משפט לדוגמה
🪑 נוכחות	מתקרבים, מניחים את הטלפון, מסתכלים	"אני כאן. יש לי זמן."
🤫 שקט	לא ממלאים שתיקה; סופרים בלב עד 5	(שתיקה חמה)
🪞 שיקוף	מחזירים במילים שלנו מה שמענו	"אז הרגשת שכולם נגדך?"
❓ שאלה פתוחה	שאלה שאי אפשר לענות עליה ב"כן/לא"	"מה עבר לך בראש באותו רגע?"
💛 תיקוף	אומרים שהרגש הגיוני – בלי "אבל"	"ברור שזה מעצבן אותך."
🧭 מה צריך?	שואלים, לא מנחשים	"מה יעזור לך עכשיו?"
🚩 להפנות	סכנה או מצוקה מתמשכת – לא שומרים לבד	"את זה אני לא יכול/ה לשמור בסוד. בוא/י נלך יחד."

🚫 **מה לא עושים:** לא מתקנים, לא מקטינים, לא שופטים, לא מעבירים לעצמנו, לא מצלמים ולא מפיצים.

🏋️ תרגול שיקוף בזוגות (3 דקות)

אחד/ת מספר/ת על משהו קטן שהרגיז אותו/ה השבוע. השני/ה עונה **רק** בשיקוף ובשאלה פתוחה. אחר כך מחליפים. מה היה קשה?

🔴 חט"ע **אתגר:** שיקוף של רגש ולא רק של עובדות – "נשמע שמה שהכי כאב זה ש..."

🖨️ **דף עבודה: 👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה – לגזור ולשמור**

🎭 משחקי תפקידים מחיי בני הנוער

🎭 **משחקי תפקידים בשלשות:** מספר/ת · ארנב · צופה. כל סבב 4 דקות, ואז מחליפים.
התרחישים בדויים – לא מספרים סיפורים של חברים מהכיתה.

📜 כללי המשחק

1. קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים.
2. המספר/ת מדבר/ת 2 דקות, בגוף ראשון.
3. הארנב מקשיב/ה, משקף/ת ושואל/ת – **בלי עצות**.
4. הצופה ממלא/ת רשימת תיוג ונותן/ת משוב אחד מחזק ואחד לשיפור.
5. מחליפים תפקידים.

🟠 חט"ב תרחישים

- 🎉 כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.
- 📉 השקעתי שבועיים במבחן וקיבלתי ציון נמוך.
- 👥 החבר/ה הכי טוב/ה שלי מבלה עכשיו רק עם חבורה אחרת.
- 📱 כתבו עליי משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת.
- ⚽ לא נבחרתי לנבחרת, אחרי שהתאמנתי כל השנה.
- 🏠 אנחנו עוברים דירה, ואני עוזב/ת את כל החברים.

🔴 חט"ע תרחישים

- 📚 לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.
- 💔 נפרדנו אחרי שנה, ואני לא מצליח/ה להתרכז בכלום.
- 📸 תמונה מביכה שלי הופצה, ואני מתבייש/ת להגיע לבית הספר.
- 🗣️ ריב גדול עם ההורים על מה שאני רוצה לעשות אחרי התיכון.
- 🕯️ סבתא שלי נפטרה, וכולם אומרים לי "תהיה/י חזק/ה".
- 😶 חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום ושהוא "סתם עייף" – **תרחיש הפניה:** הארנב מקשיב, ואז מציע ללכת יחד ליועצת.

💡 **למנחה:** אחרי כל סבב שואלים את המספר/ת: "מתי הרגשת שמקשיבים לך? ומתי הרגשת שמתקנים אותך?" את התשובות כותבים על הלוח בשתי עמודות.

🖨️ דף עבודה: 🎭 משחקי תפקידים בשלשות: מספר/ת · ארנב · צופה

✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי והארנב שאני

✍️ **כתיבה רפלקטיבית:** בוחרים משימה אחת או שתיים. כותבים בכנות; משתפים רק מרצון.

📝 משימות

1. ✉️ **מכתב תודה לארנב שלי:** מישהו שישב לידי כשהמגדל שלי נפל. מה הוא/היא עשה/תה, ומה זה נתן לי?
2. 🧱 **המגדל שנפל:** רגע שבו משהו "התמוטט". אילו "חיות" הגיעו? מה עזר לבנות מחדש?
3. 🐰 **הארנב שאני רוצה להיות:** פעם שבה הקשבתי באמת – או שממש רציתי לתקן. מה אעשה אחרת?
4. 🔴 חט"ע **חיבור קצר:** "להקשיב זה לא לא לעשות כלום – זה לעשות משהו אחר." עמדה, שתי דוגמאות והסתייגות אחת (150–200 מילים).

✏️ **פתיחות משפט שעוזרות:** "פעם כש..." · "הרגשתי..." · "מה שעזר לי היה..." · "בפעם הבאה אני..."

✏️ **אפשר לכתוב גם בשפת האם** ולהוסיף 3 מילים בעברית מהמילון. אפשר גם לצייר ולכתוב משפט אחד.

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

🖨️ **דף עבודה: ✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי, והארנב שאני**

🤝 פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים" וכרטיס יציאה

🤝 **מגדל הארנבים** – פעילות קבוצתית של 20 דקות. חומרים: כוסות נייר או קוביות, כרטיסיות וטוש. קבוצות של 4–5.

1. **בונים (5'):** כל קבוצה בונה מגדל גבוה. על כל קומה כותבים דבר אחד שעוזר לנו כשקשה – אדם, פעולה או מקום.
2. **ההתמוטטות (3'):** המנחה מפיל/ה בעדינות מגדל אחד. הקבוצה השכנה מגיבה פעם אחת כמו "החיות" – ואז כמו הארנב.
3. **בונים מחדש יחד (7'):** בונים שוב בעזרת הקבוצה השכנה. כלל: מותר רק לשאול "איך אפשר לעזור?" ולחכות לתשובה.
4. **עיבוד (5'):** מה הרגשתם כשהמגדל נפל? מה עזר יותר? איזה כלל ניקח לכיתה?

🔴 חט"ע **הרחבה:** הקבוצה מנסחת "אמנת ארנבים" לכיתה – 5 כללים להקשבה בכיתה, בקבוצות הלמידה וברשת.

🚪 כרטיס יציאה

בסוף השיעור כל תלמיד/ה ממלא/ת כרטיס: דבר אחד שלמדתי, משפט ארנבי אחד, איך אני מרגיש/ה – ותיבה לסימון "הייתי רוצה לדבר עם מישהו". המורה עוברת על הכרטיסים באותו יום.

🖨️ **דף עבודה: 🤝 פעילות קבוצתית: מגדל הארנבים**

🖨️ **דף עבודה: 🚪 כרטיס יציאה**

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

📖 מילון מושגים: עברית · Русский · English

📖 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.

עברית	English	Русский	הסבר קל
הקשבה	listening	слушание	לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש
נוכחות	presence	присутствие	להיות שם, קרוב, בלי להסתכל בטלפון
שיקוף	reflecting	отражение	להגיד במילים שלי מה שמעתי
תיקוף	validation	признание чувств	להגיד שהרגש הגיוני ומותר
אמפתיה	empathy	эмпатия	להבין מה מישהו אחר מרגיש
תמיכה	support	поддержка	עזרה שנותנת כוח
חוסן	resilience	устойчивость	הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי
משבר	crisis	кризис	רגע קשה מאוד, כשמשהו "מתמוטט"
משל	metaphor / parable	притча / метафора	סיפור שמלמד משהו על החיים
עצה	advice	совет	רעיון מה לעשות
הקטנה	minimizing	преуменьшение	להגיד שמשהו "לא נורא"
הפניה	referral	направление к взрослому	ללכת יחד למבוגר/ת שיכול/ה לעזור
נאמני חוסן	resilience peer leaders	лидеры устойчивости	תלמידים ומורים שתפקידם לתמוך ולהקשיב
שתיקה	silence	молчание	רגע של שקט, בלי מילים

🖨️ דף עבודה: 📖 מילון מושגים: עברית · Русский · English

🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

📘 החוברת המלאה – כל הדפים בקובץ אחד (PDF)
או ב־Word בקישור למטה

📝 החוברת המלאה ב־Word

🖨️ דפי העבודה – כל פרק בנפרד

1. 📖 **הסיפור כמשל: המגדל שלי** – 📄 Word · 📄 PDF
2. 🐰 **להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה** – 📄 Word · 📄 PDF
3. 👂 **כרטיס מיומנויות ההקשבה – לגזור ולשמור** – 📄 Word · 📄 PDF
4. 🎭 **משחקי תפקידים בשלשות: מספר/ת · ארנב · צופה** – 📄 Word · 📄 PDF
5. ✍️ **כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי, והארנב שאני** – 📄 Word · 📄 PDF
6. 🤝 **פעילות קבוצתית: מגדל הארנבים** – 📄 Word · 📄 PDF
7. 🚪 **כרטיס יציאה** – 📄 Word · 📄 PDF
8. 📖 **מילון מושגים: עברית** · 📄 Word · 📄 PDF – **English · Русский**

דפי תרגול נוספים לכל משחק ולכל מסלול (רגיל / חנ"מ / עולים) נמצאים בעמוד דפי התרגול.