❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע · מסלול: נוער חנ"מ

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

א. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

ב. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

✔ ג. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

💡 קודם נוכחות ותיקוף. הצעות אפשר לשקול אחר כך, אם היא רוצה.

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?

א. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר." ב. "זה רק מבחן אחד."

✔ ג. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

💡 שיקוף מראה שהקשבנו ונותן לו לתקן אותנו אם לא הבנו.

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?

✔ א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

ב. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?"

ג. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח

💡 שקט ונוכחות נותנים מקום. אם היא תרצה – היא תדבר.

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

א. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות" ב. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

✔ ג. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

💡 פגיעה ברשת היא מצב שבו כדאי לערב מבוגר/ת – יחד, בהסכמה.

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

א. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" **✔ ב. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"**

ג. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

💡 גם כשזה נכון, הקטנה גורמת להרגיש שהרגש לא לגיטימי.

6. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

א. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים"

✔ ב. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

ג. שומר את זה בסוד כי הבטיח

💡 ארנב טוב יודע גם להפנות. פונים ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע · מסלול: נוער חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

א. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

ב. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

ג. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?

א. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר." ב. "זה רק מבחן אחד."

ג. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?

א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

ב. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?"

ג. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

א. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות" ב. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה

ג. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

א. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" ב. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"

ג. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

6. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

א. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים"

ב. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

ג. שומר את זה בסוד כי הבטיח

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.