# 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

## 📘 מהדורת המורה – עם תשובות

**📖 מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ בחרו לפחות 3 כרטיסים וענו בכתב.

**1. (🧑‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חבר מהקבוצה לא הגיע שלושה ימים, ובהודעות הוא עונה רק "סבבה".**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**2. (🧑‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חברה בוכה בשירותים אחרי שצילמו אותה בלי רשות והפיצו בקבוצה.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**3. (🧑‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) תלמיד חדש יושב לבד בכל הפסקה ואומר: "לא צריך, אני מסתדר."**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**5. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמיד שתמיד מצחיק את הכיתה יושב שבוע שלם בשקט, ראש על השולחן.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**6. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) אחרי הודעה קשה בקבוצת הכיתה, תלמיד לא מגיע למחרת.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**7. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') איזו חיה אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**8. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') מתי הייתי ה"ילד ליד המגדל"?**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**9. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') מי היה הארנב שלי, ומה הוא עשה?**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**10. (👥 משימות תרגול בזוגות) ספר/י דקה על "מגדל קטן" שנפל השבוע. בן/בת הזוג רק משקף/ת רגש אחד.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**11. (👥 משימות תרגול בזוגות) בן/בת הזוג מקשיב/ה 60 שניות בלי מילה אחת – רק גוף ופנים. מה הרגשתם?**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

**12. (👥 משימות תרגול בזוגות) הפכו משפט "מתקן" למשפט "ארנבי": "זה כלום, תתגבר/י."**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

# 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

**שם:** _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🛋️ **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ בחרו לפחות 3 כרטיסים וענו בכתב.

**1. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חבר מהקבוצה לא הגיע שלושה ימים, ובהודעות הוא עונה רק "סבבה".**

**2. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חברה בוכה בשירותים אחרי שצילמו אותה בלי רשות והפיצו בקבוצה.**

**3. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) תלמיד חדש יושב לבד בכל הפסקה ואומר: "לא צריך, אני מסתדר."**

**4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."**

**5. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמיד שתמיד מצחיק את הכיתה יושב שבוע שלם בשקט, ראש על השולחן.**

**6. (🧑‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) אחרי הודעה קשה בקבוצת הכיתה, תלמיד לא מגיע למחרת.**

**7. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') איזו חיה אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?**

**8. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') מתי הייתי ה"ילד ליד המגדל"?**

**9. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') מי היה הארנב שלי, ומה הוא עשה?**

**10. (👥 משימות תרגול בזוגות) ספר/י דקה על "מגדל קטן" שנפל השבוע. בן/בת הזוג רק משקף/ת רגש אחד.**

**11. (👥 משימות תרגול בזוגות) בן/בת הזוג מקשיב/ה 60 שניות בלי מילה אחת – רק גוף ופנים. מה הרגשתם?**

**12. (👥 משימות תרגול בזוגות) הפכו משפט "מתקן" למשפט "ארנבי": "זה כלום, תתגבר/י."**