🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · 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 – חט"ע) חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

2. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חברה לפני בגרות: "אם אני לא מקבלת 100 – ההורים שלי יהרגו אותי."

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

3. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) במסיבה לחצו על חבר לשתות, ומאז הוא מתבייש לבוא לבית הספר.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמידת י"ב בוכה לפני בגרות: "כל העתיד שלי תלוי בזה."

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

5. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמיד מצטיין מתחיל להגיש באיחור ונראה מותש.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

6. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמיד מספר שהוא "לא רואה טעם" אחרי שלא התקבל ליחידה שרצה.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

7. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) איזו חיה הכי מתוגמלת בחברה שלנו – ולמה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

8. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) מתי תיקון מהיר הוא דווקא נכון?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

9. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) איך כל אחת מהחיות נראית בתגובות ברשת?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

10. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) ספר/י דקה על לחץ של מבחן או החלטה. בן/בת הזוג משקף/ת רגש וצורך.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

11. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) כתבו יחד "הודעת ארנב" לחבר/ה שהעלה/תה סטורי מדאיג.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

12. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) תרגלו את המשפט: "אני לא יכול/ה להבטיח סוד, כי אכפת לי ממך."

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · 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 – חט"ע) חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.

2. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חברה לפני בגרות: "אם אני לא מקבלת 100 – ההורים שלי יהרגו אותי."

3. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) במסיבה לחצו על חבר לשתות, ומאז הוא מתבייש לבוא לבית הספר.

4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמידת י"ב בוכה לפני בגרות: "כל העתיד שלי תלוי בזה."

5. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמיד מצטיין מתחיל להגיש באיחור ונראה מותש.

6. (🧑‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים – חט"ע) תלמיד מספר שהוא "לא רואה טעם" אחרי שלא התקבל ליחידה שרצה.

7. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) איזו חיה הכי מתוגמלת בחברה שלנו – ולמה?

8. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) מתי תיקון מהיר הוא דווקא נכון?

9. (🪞 שאלות דיון 'מי אני בסיפור?' – חט"ע) איך כל אחת מהחיות נראית בתגובות ברשת?

10. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) ספר/י דקה על לחץ של מבחן או החלטה. בן/בת הזוג משקף/ת רגש וצורך.

11. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) כתבו יחד "הודעת ארנב" לחבר/ה שהעלה/תה סטורי מדאיג.

12. (👥 משימות תרגול בזוגות – חט"ע) תרגלו את המשפט: "אני לא יכול/ה להבטיח סוד, כי אכפת לי ממך."