# 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

## 📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ 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 · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

✏️ 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."