

# חוברת תרגול

## 🐰 הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

**מסלול: 🟢 תיכון · חנ"מ**

יצרה: רוית ראש בן ישי

**שם: _____ כיתה: _____**

### 🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: haarnav-hakashuv-hosen.sites.tab.bot

## 📖 תזכורת – מה למדנו?

### 📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן

- ▶️ לצפייה ביוטיוב
- לפני שמספרים את הסיפור – סבב קצר: "ספרו על פעם שמשהו שבניתם 'התמוטט' – תוכנית, מבחן, חברות, משחק. מה מישהו אמר או עשה אז, שעזר לכם? ומה דווקא לא עזר?"
- 💡 אפשר לענות במילה אחת או בהצבעה על פרצוף-רגש.

### 🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות

- כל התגובות האלה באות מכוונה טובה. הבעיה היא התזמון : כשמשהו רק עכשיו התמוטט, האדם עוד לא מוכן לפתרונות. קודם צריך שמישהו יהיה איתו.
- דוחקת לדבר מיד
- "נו, ספר/י! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!"

### 👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן

- קודם אמפתיה: מתקרבים, שותקים, משקפים ("נשמע שזה ממש כואב לך"). לא מתקנים, לא מסבירים, לא משווים.
- מחכים לאות: "מה היה עוזר לך עכשיו?" – הצד השני מחליט מתי הוא מוכן.
- אחר כך עזרה: רק אז מציעים יחד צעד מעשי קטן – או הולכים יחד למבוגר/ת כשצריך.

### 👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?

### 👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?

### 🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי

- שאלון קצר לפתיחת שיחה – לא תווית. כולנו מתנהגים לפעמים כמו כל אחת מהחיות. התשובות נשארות במכשיר שלכם.
- מזמינים כל אחד/ת למלא לבד, ומשתפים רק אם רוצים – למשל רק את "הטיפ הארנבי" שקיבלו.
- דיון: "איזו חיה הכי מוכרת לכם מהשבוע? מתי היא עזרה ומתי פחות?"

### 💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי

- שאלון קצר לתחילת שנה, לשיחה אישית או לפתיחת עבודה עם נאמני החוסן. בוחרים גרסה, עונים על מה שנוח (כל שאלה – רשות), ומדפיסים או שומרים. התשובות נשמרות רק במכשיר שלכם.
- הרעיון: כמו בסיפור, כל אחד צריך "ארנב" אחר. השאלון עוזר לספר למחנך/ת או לצוות מה עוזר לי, איך יודעים שקשה לי, ואיך לגשת אליי .
- מסבירים מראש מי יקרא את השאלון ומה יקרה איתו.

## 🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?

## 🖨️ דפי עבודה להורדה

- חמש ערכות מסודרות להדפסה – תלמידים חט"ב, תלמידים חט"ע, חנ"מ (חט"ב וחט"ע), צוות, ושאלוני "מי מקשיב לי?" – כל אחת ב-PDF (להדפסה מיידית) וב-Word (לעריכה).
- כל דפי חט"ב בגרסה מעמיקה: לחץ בגרויות, לחץ חברתי, רשתות ("החיות ברשת"), חבר/ה במשבר ושאלה ישירה, מתי פונים למבוגר/ת, תרחישים ותרגול לגיל
- אותם שני חלקים בגרסה פשוטה: תמונות, בחירה, בנק משפטים מחזקים ו"אני רוצה שיחה אישית"

## 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

### תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

**מאגר מילים:** "נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך." · "זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון." · "זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד." · "אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?" · לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?" · להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה · לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה." · "מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?"

| 🐰 עוזר – תגובה של ארנב | 🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

### תרגיל 2: 🔗 התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

| פריט | האות | בן הזוג |
|---|---|---|
| 1. "נו, תעלה/י הכול לקבוצה, נדבר על זה עכשיו!" | ____ | א. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר |

| | | |
|---|---|---|
| 2. "אני אכתוב לו בפרטי ונראה מי פה הגבר!" | ____ | ב. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד |
| 3. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת." | ____ | ג. 🐻 הדוב – כעס במקומו |
| 4. "חחח, ממילא כולם שכחו מזה עד מחר." | ____ | ד. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה |
| 5. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה." | ____ | ה. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה |
| 6. "פשוט תעבור/י מגמה, מחר אני מסדר לך את זה." | ____ | ו. 🪶 היען – להתעלם |

## 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

**תרגיל 3: ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?**

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

**1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?**

א. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ב. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

ג. לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת

**2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?**

א. "די, יש מועד ב'." ב. "פשוט תלמדי יותר."

ג. "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?"

**3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר?**

א. "תתבגר, כולם שותים."

ב. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם."

ג. "פעם הבאה פשוט אל תבוא."

**4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?**

א. להבטיח לשמור בסוד ב. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

ג. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

**5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?**

א. אמפתיה = להבין ולהרגיש עם; אחריות = לדעת מתי לערב מבוגר/ת

ב. אין הבדל ג. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

**6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?**

א. לשלוח לה רשימת טיפים

ב. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

ג. לענות באימוג'י אחד

**7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?**

א. לשתוק ב. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

ג. לצחוק על המצב

**8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?**

א. אין סכנה, יותר אנשים יעזרו ב. זה עוזר להפיץ מודעות

ג. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

### תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

**1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון? ← התשובה: לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת. למה?**

**2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית? ← התשובה: "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?". למה?**

## 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

### תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

#### 1. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)

| | |
|---|---|
| ☐ | אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד |
| ☐ | כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?" |
| ☐ | לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי |
| ☐ | מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט |

#### 2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

| | |
|---|---|
| ☐ | ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?" |
| ☐ | ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד" |
| ☐ | מ – מחויבות: "אני כאן איתך" |
| ☐ | ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?" |

#### 3. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

| | |
|---|---|
| ☐ | ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי" |
| ☐ | ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב" |
| ☐ | נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה" |

### תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

**1. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.**

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

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

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

### תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

**1. בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב – גם בגרסת הודעת טקסט.**

**2. איזו תגובה "פחות עוזרת" הכי נפוצה ברשת? למה?**

**3. כתבו לכל חיה "תגובה ברשת" אופיינית, ואז תגובת ארנב במקומה.**

## 🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

**1. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?**

א. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

ב. לפרסם ברשת שקשה לה ג. להמשיך לבד, זה התפקיד

**2. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?**

א. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

ב. לצחוק על המצב ג. לחסום את כולם

**3. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?**

א. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

ב. "ממילא זה לא היה בשבילך." ג. "תפסיק להתבכיין."

**4. מורה רואה תלמידת י"א שבוכה בשירותים לפני מבחן. מה הצעד הראשון?**

א. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?"

ב. "תירגעי, זה רק מבחן" ג. מתקשרת מיד להורים בלי לדבר איתה

### ✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

**1. "מה הכי היה עוזר לך השבוע?" + 🐰 הארנב – שאלה פתוחה**

**2. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה." + 🪶 היען – להתעלם**

## ✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

| נושא | 😀 אני יודע/ת | 🙂 כמעט | 🤔 צריך עוד תרגול |
|---|---|---|---|
| 📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן | | | |
| 🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות | | | |
| 👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן | | | |
| 👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר | | | |
| 👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים | | | |
| 🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי | | | |
| 💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי | | | |
| 🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה | | | |
| 🖨️ דפי עבודה להורדה | | | |

**💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?**

# 🔑 מפתח תשובות למורה – תיכון · חנ"מ

## 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

### תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

| 🐰 עוזר – תגובה של ארנב | 🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות |
|---|---|
| "נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך." | |
| "זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון." | |
| "זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד." | |
| "אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?" | |
| לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?" | |
| להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה | |
| לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה." | |
| "מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?" | |

### תרגיל 2: 🔗 התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

| פריט | האות | בן הזוג |
|---|---|---|
| 1. "נו, תעלה/י הכול לקבוצה, נדבר על זה עכשיו!" | ב | א. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר |
| 2. "אני אכתוב לו בפרטי ונראה מי פה הגבר!" | ג | ב. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד |
| 3. "בוא/י נעבור שוב על כל ההודעות שלכם, אחת-אחת." | ה | ג. 🐻 הדוב – כעס במקומו |
| 4. "חחח, ממילא כולם שכחו מזה עד מחר." | ד | ד. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה |
| 5. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה." | ו | ה. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה |
| 6. "פשוט תעבור/י מגמה, מחר אני מסדר לך את זה." | א | ו. 🪶 היען – להתעלם |

## 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

### תרגיל 3: ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

**1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?**
✔ ג. לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת

**2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?**
✔ ג. "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?"

**3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר?**
✔ ב. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם."

**4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?**
✔ ג. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

**5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?**

✔ א. אמפתיה = להבין ולהרגיש עם; אחריות = לדעת מתי לערב מבוגר/ת

**6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?**

✔ ב. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

**7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?**

✔ ב. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

**8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?**

✔ ג. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב

## תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

**1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון? ← התשובה: לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת. למה?**

💡 פנייה פרטית נותנת נוכחות. אמירות כמו "נמאס לי מהכול" יכולות להיות סימן מצוקה – אם עולה סימן לסכנה, מיד מבוגר/ת.

**2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית? ← התשובה: "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?". למה?**

💡 שיקוף הפחד ושאלה פתוחה מורידים לחץ יותר מעצה או הקטנה.

# 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

## תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

**1. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)**

| | |
|---|---|
| 4 | אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד |
| 2 | כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?" |
| 1 | לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי |
| 3 | מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט |

**2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה**

| | |
|---|---|
| 3 | ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?" |
| 2 | ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד" |
| 1 | מ – מחויבות: "אני כאן איתך" |
| 4 | ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?" |

**3. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן**

| | |
|---|---|
| 2 | ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי" |
| 3 | ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב" |
| 1 | נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה" |

## תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

**1. (🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים – חט"ע) חבר מעלה סטורי שחור: "נמאס לי מהכול" ונעלם מהקבוצה.**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

## תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

**1. בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב – גם בגרסת הודעת טקסט.**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**2. איזו תגובה "פחות עוזרת" הכי נפוצה ברשת? למה?**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**3. כתבו לכל חיה "תגובה ברשת" אופיינית, ואז תגובת ארנב במקומה.**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

# 🔁 חזרה מסכמת

**1. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?**

✔ א. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

**2. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?**

✔ א. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

**3. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?**

✔ א. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

**4. מורה רואה תלמידת י"א שבוכה בשירותים לפני מבחן. מה הצעד הראשון?**

✔ א. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?"

## ✍️ משפט משלי

**1. "מה הכי היה עוזר לך השבוע?" + 🐰 הארנב – שאלה פתוחה**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**2. "תמחק/י את האפליקציה ותעשה/י כאילו לא קרה." + 🪶 היען – להתעלם**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.