🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 מילון בתמונות

👂 **הקשבה** – listening · слушание – לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש · 🪑 **נוכחות** – presence · присутствие – להיות שם, קרוב, בלי טלפון · 🪞 **שיקוף** – reflecting · отражение – להגיד במילים שלי מה שמעתי · 💛 **תיקוף** – validation · признание чувств – להגיד שהרגש הגיוני · 💪 **חוסן** – resilience · устойчивость – הכוח לקום אחרי קושי · 📖 **משל** – parable / metaphor · притча – סיפור שמלמד על החיים · 💡 **עצה** – advice · совет – רעיון מה לעשות · 🤏 **הקטנה** – minimizing · преуменьшение – להגיד שמשהו "לא נורא"

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

5	שואלים: "מה יעזור לך עכשיו?"
2	אומרים "אני כאן" ונותנים שקט
1	מתקרבים ומתיישבים ליד החבר/ה
4	משקפים: "שמעתי ש..."
3	מקשיבים בלי לקטוע

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

3	מציעים ללכת יחד
4	פונים ליועצת או לנאמני החוסן המורים
5	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה גם אחר כך
2	אומרים בכנות: "את זה אני לא שומר/ת לבד"
1	שמים לב לסימן מדאיג או למצוקה מתמשכת

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

3	מגיע/ה מישהו/י שפשוט מקשיב/ה
4	הרגשות עוברים, אחד אחרי השני
1	משהו שבנינו מתמוטט
2	מגיעות תגובות שממהרות לתקן
5	נולד כוח לבנות מחדש

4. משחק תפקידים בשלשות

2	המספר/ת מדבר/ת שתי דקות
4	הצופה נותן/ת משוב
5	מחליפים תפקידים
3	הארנב מקשיב/ה ומשקף/ת – בלי עצות
1	קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים

✍️ אתגר: איזה צעד בשיחה הארנבית הכי קשה לכם? למה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

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

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

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – listening · слушание – לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש · 🪑 **נוכחות** – presence · присутствие – להיות שם, קרוב, בלי טלפון · 🪞 **שיקוף** – reflecting · отражение – להגיד במילים שלי מה שמעתי · 💛 **תיקוף** – validation · признание чувств – להגיד שהרגש הגיוני · 💪 **חוסן** – resilience · устойчивость – הכוח לקום אחרי קושי · 📖 **משל** – parable / metaphor · притча – סיפור שמלמד על החיים · 💡 **עצה** – advice · совет – רעיון מה לעשות · 🤏 **הקטנה** – minimizing · преуменьшение – להגיד שמשהו "לא נורא"

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

☐	שואלים: "מה יעזור לך עכשיו?"
☐	אומרים "אני כאן" ונותנים שקט
☐	מתקרבים ומתיישבים ליד החבר/ה
☐	משקפים: "שמעתי ש..."
☐	מקשיבים בלי לקטוע

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

☐	מציעים ללכת יחד
☐	פונים ליועצת או לנאמני החוסן המורים
☐	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה גם אחר כך
☐	אומרים בכנות: "את זה אני לא שומר/ת לבד"
☐	שמים לב לסימן מדאיג או למצוקה מתמשכת

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

☐	מגיע/ה מישהו/י שפשוט מקשיב/ה
☐	הרגשות עוברים, אחד אחרי השני
☐	משהו שבנינו מתמוטט
☐	מגיעות תגובות שממהרות לתקן
☐	נולד כוח לבנות מחדש

4. משחק תפקידים בשלשות

☐	המספר/ת מדבר/ת שתי דקות
☐	הצופה נותן/ת משוב
☐	מחליפים תפקידים
☐	הארנב מקשיב/ה ומשקף/ת – בלי עצות
☐	קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים

✍️ אתגר: איזה צעד בשיחה הארנבית הכי קשה לכם? למה?