🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

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

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

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

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

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

4. משחק תפקידים בשלשות

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

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

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

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

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

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

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

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

4. משחק תפקידים בשלשות

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

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