ערכת חנ"מ · הארנב הקשיב

חט"ב וחט"ע · אותיות גדולות, תמונות, בחירה ובנק מילים



בערכה

1. מדריך קצר למנחה
2. סדר השיעור בתמונות
3. הסיפור בתמונות
4. כרטיסי רגשות
5. איזו חיה זו?
6. ארנב או לא?
7. משפטי ארנב
8. מתי הולכים למבוגר/ת?
9. הארנבים שלי
10. ההבטחה שלי וכרטיס יציאה
11. מצבים לחט"ע

יצרה: רוית ראש בן ישי

מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר עצמו. הנוסח, הפעילויות והאיורים כאן מקוריים.
צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🧭 מדריך קצר למנחה – חנ"מ חט"ב וחט"ע

🟢 טיפים

סדר שיעור בתמונות על הלוח – מסמנים ✔ אחרי כל שלב.
הוראה אחת בכל פעם. המנחה מדגים/ה קודם.
כרטיסי רגשות לכל תלמיד/ה – מצביעים במקום להסביר.
מקיפים, מסמנים ומדביקים – במקום כתיבה ארוכה.
תנועה קצרה כל 7–10 דקות.
בחט"ע: אותם דפים, עם מצבים מתאימים לגיל (מבחן, עבודה, טלפון).
כלל זהב: "אם מישהו בסכנה – הולכים למבוגר/ת."

שלב	זמן	מה עושים
👋 שלום	5	כרטיסי רגשות: איך אני היום?
📖 סיפור	8	מקריאים לאט, מראים תמונות
🐾 חיות	7	איזו חיה זו? (מקיפים)
🎮 משחק	8	ארנב או לא?
👂 מקשיבים	8	בזוגות עם משפטי ארנב
🐰 הארנב שלי	5	הארנבים שלי
⭐ סיום	4	ההבטחה שלי

📅 סדר השיעור בתמונות

גוזרים ותולים על הלוח. מסמנים ✔ אחרי כל שלב.

 שלום	 סיפור	 חיות	 משחק
 מקשיבים	 הארנב שלי	 סיום	

📖 הסיפור בתמונות

1. 🧱 ילד בונה מגדל.
2. 💥 המגדל נופל.
3. 😢 הילד עצוב.
4. 🐔 🐻 🐘 חיות באות. הן מדברות הרבה.
5. 🤦 הילד אומר: לא.
6. 🐰 הארנב בא. הוא יושב קרוב. הוא שקט.
7. 👂 הארנב מקשיב.
8. 🏗️ הילד בונה מגדל חדש.

מספרו 1–4 לפי הסדר

מספר	תמונה
	🐰 הארנב יושב קרוב
	🧱 הילד בונה מגדל
	🏗️ בונים מגדל חדש
	💥 המגדל נופל

💛 כרטיסי רגשות (לגזירה)

 עצוב	 כועס	 מפחד	 מתבייש
 מבולבל	 רגוע	 שמח	 חזק

🐾 איזו חיה זו? (מקיפים)

"ספר עכשיו! מה קרה?"

🐔 תרנגולת　　🐰 ארנב

"בוא נצעק עליו!"

🐻 דוב　　🐰 ארנב

"חחח, זה כלום!"

🐾 צבועים　　🐰 ארנב

יושב קרוב ושותק

🐘 פיל　　🐰 ארנב

"נעשה כאילו לא קרה."

🪶 יען　　🐰 ארנב

"אני כאן."

🦘 קנגורו　　🐰 ארנב

🎮 ארנב או לא? (מקיפים 🐰 או ✖)

"אני כאן."



"זה כלום!"



"תודה שסיפרת."



לצחוק על חבר עצוב



"מה יעזור לך?"



ללכת משם



להקשיב בשקט



"אל תבכה!"



💬 משפטי ארנב

אני כאן | **זה קשה** | **תודה שסיפרת** | **מה יעזור לך?** | **אני מקשיב/ה**

בוא/י נלך יחד

חבר עצוב. מה אומרים? (מקיפים)

חבר בוכה.

"אני כאן." "די לבכות!"

חברה סיפרה סוד עצוב.

"תודה שסיפרת." "למה סיפרת?"

חבר כועס.

"זה קשה." "תירגע כבר!"

מעתיקים משפט ארנב אחד מהבנק:

🚦 מתי הולכים למבוגר/ת? (מקיפים)

🟢 מקשיבים · 🔴 הולכים מיד למבוגר/ת

חבר עצוב כי הפסיד במשחק.



חברה אומרת: "מישהו מרביץ לי."



חבר אומר: "אני רוצה לפגוע בעצמי."



חברה עצובה כי שכחה את המחברת.



חבר אומר: "מישהו מאיים עליי בטלפון."



חבר כועס כי לא בחרו בו לקבוצה.



> 🔴 **כלל זהב**
> אם מישהו בסכנה – הולכים למבוגר/ת. לא שומרים סוד.

המבוגר/ת שלי בבית הספר:

🐰 הארנבים שלי

מי מקשיב לי? כותבים שם או מציירים.

🏠 בבית

🏫 בבית הספר

👫 חברים

🎵 מה מרגיע אותי

🤝 ההבטחה שלי

🤝 אני יכול/ה להיות ארנב/ה

שם: _____

☐ 🧍 אני בא/ה ויושב/ת קרוב

☐ 🤫 אני מקשיב/ה בשקט

☐ 💬 אני אומר/ת: "אני כאן"

☐ 🧑‍🏫 אם יש סכנה – אני הולך/ת למבוגר/ת

⭐ כרטיס יציאה – איך אני יוצא/ת?

טוב	בסדר	ככה ככה	קשה
😊	🙂	😐	😟

🔴 חנ"מ חט"ע · מצבים מתאימים לגיל (מקיפים)

חברה לחוצה לפני מבחן. מה אומרים?

"זה מלחיץ. אני איתך." | "תפסיקי להתלונן."

חבר עצוב כי לא קיבל עבודה.

"זה מאכזב. רוצה לספר?" | "חחח, לא נורא."

חברה כותבת בטלפון: "אין לי כוח לכלום."

שולחים: "אני פה. מה קרה?" | לא עונים

חבר כותב: "אני רוצה למות."

🔴 הולכים מיד למבוגר/ת | 🟢 שומרים סוד

מישהו מפיץ תמונה של חברה.

מספרים למבוגר/ת | מעבירים הלאה

חבר לוחץ: "תשתה, כולם שותים."

"לא, תודה." | "טוב, בסדר."