ערכת דפי עבודה · נאמני החוסן המורים

הארנב הקשיב: להקשיב לפני שמתקנים – סדנת צוות



בערכה

1. מדריך מנחה לסדנת צוות
2. הסיפור במילים שלנו, סדר ומשל
3. מגדל שהתמוטט לי השנה
4. מצב תיקון / מצב ארנב
5. שבעה צעדים כשתלמיד/ה נפתח/ת ומפת ההפניה
6. קפר"ה – דף תצפית
7. כרטיסי תרחישים מבית הספר
8. כרטיס תצפית
9. גם הארנב צריך ארנב – מפת תמיכה לצוות
10. התחייבות וכרטיס יציאה

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 מנחה – סדנת צוות לנאמני החוסן המורים

🎯 מטרות
לזהות את הדחף "לתקן מהר" ולבחור בנוכחות והקשבה כצעד ראשון.
לתרגל הקשבה פעילה ונת"ת (נרמול, תוקף, תקווה).
לדעת מה עושים כשתלמיד/ה נפתח/ת: לא מבטיחים סודיות, מתעדים, מפנים באותו יום.
לבנות רשת תמיכה גם לצוות.

שלב	45 דק'	90 דק'
פתיחה אישית	5 – מגדל שהתמוטט לי (זוגות)	10 – זוגות + סבב מילה
הספר כמשל	8 – הקראה + איזו חיה אני	15 – הקראה + מה דוחף אותנו לתקן
תיקון / ארנב	10 – תרחיש בשני מצבים	20 – 3 תרחישים + צופה
כשתלמיד/ה נפתח/ת	12 – 7 צעדים + משחק סדר	20 – 7 צעדים, קפר"ה, מפת הפניה
גם לנו מגיע ארנב	5 – עש"ן ד"ק	15 – מפת תמיכה לצוות, מתנ"ה
סיום	5 – התחייבות	10 – התחייבות + יציאה

🔴 בצוות חט"ע
תקופת בגרויות: חמש דקות של נוכחות לפני תוכנית למידה.
מדברים עם בני 16–18 כמו עם מבוגרים: "מה לדעתך יעזור?"
נרמול ותקווה מול פחד מהעתיד (צבא, שירות, לימודים).
שחיקה שקטה אצל מצטיינים – גם הם צריכים ארנב.
בשלב התרחישים – משתמשים בכרטיסי חט"ע.

🔗 מודולים להעמקה באתר החוסן
נת"ת · מעש"ה · קפר"ה · שיחות בעקבות אירוע · מעגלי פגיעות ודיווח · עש"ן ד"ק · מתנ"ה · ויסות רגשי · תפקידים בבית ספר מדבר חוסן

מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר עצמו.
הנוסח, הפעילויות והאיורים כאן מקוריים.

📖 הסיפור במילים שלנו

הארנב הקשיב – בקצרה

ילד בונה מגדל קוביות גבוה ומושלם – ופתאום הכול קורס.
אחת אחרי השנייה מגיעות חיות שבטוחות שהן יודעות מה צריך: התרנגולת רוצה לדבר על זה מיד, הדוב רוצה לצעוק בכעס, הפיל רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה, הצבועים צוחקים, היען מציע להתחבא, הקנגורו רוצה לזרוק הכול ולנקות, והנחש מציע להפיל למישהו אחר.
הילד לא רוצה אף אחת מהעצות, והחיות הולכות.
ואז מגיע ארנב שכמעט לא מדבר: הוא מתקרב, יושב צמוד ומחכה – והילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו, עד שהוא מוכן לבנות מחדש.

מבוסס על רעיון הספר "הארנב הקשיב" מאת קורי דורפלד (הוצאת תכלת). מומלץ להקריא את הספר עצמו. הנוסח, הפעילויות והאיורים כאן מקוריים.

🔢 מספרו את רגעי הסיפור לפי הסדר (1–6)

מספר	הרגע
	הארנב מתקרב ויושב צמוד
	המגדל מתמוטט
	הילד מוכן לבנות מחדש
	החיות מגיעות עם עצות
	הילד שולח את כל החיות
	הילד בונה מגדל גבוה

🧱 משל ונמשל: מה זה בחיים שלנו?

בסיפור	בחיים שלי / בבית הספר
🧱 המגדל	
💥 ההתמוטטות	
🐾 החיות	
🐰 הארנב	

בסיפור	בחיים שלי / בבית הספר
🏗️ הבנייה מחדש	

🧱 דף 1 · מגדל שהתמוטט לי השנה (בזוגות)

משהו שבניתי והתמוטט (אפשר במילה אחת):

מי "ישב לידי"? מה הוא/היא עשה/תה?

מה לא עזר לי?

מה זה מלמד אותי על התלמידים שלי?

איזו חיה מהסיפור אני כמורה בסוף יום ארוך?

- ☐ 🐓 התרנגולת – רוצה לדבר על זה מיד
- ☐ 🐻 הדוב – כועס וצועק
- ☐ 🐘 הפיל – חוזר שוב ושוב על איך זה היה
- ☐ 🐾 הצבועים – צוחקים ומקטינים
- ☐ 🪶 היען – מתחבא ומעמיד פנים שלא קרה
- ☐ 🦘 הקנגורו – ממהר לזרוק ולתקן
- ☐ 🐍 הנחש – מציע לנקום
- ☐ 🐰 הארנב – יושב קרוב ומקשיב

⚖️ דף 2 · מצב תיקון ← מצב ארנב

נסחו מחדש כל משפט "מתקן" כמשפט של ארנב (נוכחות, נרמול, תוקף, שאלה פתוחה).

🌀 מצב תיקון	🐰 מצב ארנב
"נדבר אחרי השיעור."	
"את/ה חייב/ת להתרכז עכשיו."	
"זה רק מבחן, יהיו עוד."	
"מי עשה לך את זה? תגיד/י שמות."	
"אל תבכה/י, הכול יהיה בסדר."	
"גם אני הייתי ככה בגילך."	

מה דוחף אותי "לתקן" מהר? (לחץ זמן, אחריות לכיתה, רצון שירגישו טוב, אי-ודאות...)

🚨 דף 3 · כשתלמיד/ה נפתח/ת – שבעה צעדים

1. מקשיבים במקום שקט ובטוח, בלי לחקור.
2. "תודה שסמכת עליי וסיפרת."
3. נרמול, תוקף ותקווה (נת"ת).
4. לא מבטיחים סודיות: "יש דברים שאני חייב/ת לשתף כדי לשמור עלייך/עליך, ואספר לך לפני."
5. מתעדים בקצרה, במילים של התלמיד/ה, עם תאריך ושעה.
6. מפנים ליועצת באותו יום. במצב של סכנה – מיד, לפי נוהלי בית הספר.
7. חוזרים לתלמיד/ה בימים הקרובים.

🗺️ מפת ההפניה בבית הספר שלנו

למי	שם	איך משיגים
יועצת		
מוביל/ת החוסן		
נאמני חוסן מורים		
נאמני חוסן תלמידים (רכז/ת)		
הנהלה		

📝 תיעוד קצר

תאריך ושעה	מה נאמר (במילים של התלמיד/ה)	למי הפניתי ומתי

🔍 דף 4 · קפר"ה – דף תצפית

ארבעה ערוצים של סימני מצוקה. מזהים – לא מאבחנים.

ערוץ	מה אפשר לראות	מה ראיתי
ק – קוגניטיבי	קשיי ריכוז, בלבול, "אין טעם"	
פ – פיזיולוגי	כאבי בטן, עייפות, שינויי תיאבון	
ר – רגשי	בכי, כעס, פחד, חוסר תקווה	
ה – התנהגותי	הסתגרות, היעדרויות, התפרצויות	

הצעד הבא שלי:

🃏 דף 5 · כרטיסי תרחישים · 🟠 חט"ב (לגזירה)

בזוגות: פעם במצב תיקון, פעם במצב ארנב. מה השתנה?

🐰 תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."	🐰 תלמיד שתמיד מצחיק את הכיתה יושב שבוע שלם בשקט, ראש על השולחן.
🐰 אחרי הודעה קשה בקבוצת הכיתה, תלמיד לא מגיע למחרת.	🐰 הורה מתקשר/ת כועס/ת: "הבת שלי חוזרת כל יום בוכה ואף אחד לא עושה כלום."
🐰 תלמיד כותב בחיבור משפט שמדאיג אותך.	🐰 עמית/ה בחדר המורים: "אני גמור/ה, אין לי כוח לכיתה הזאת."

🃏 כרטיסי תרחישים · 🔴 חט״ע (לגזירה)

🐰 תלמידת י״ב בוכה לפני בגרות: "כל העתיד שלי תלוי בזה."	🐰 תלמיד מצטיין מתחיל להגיש באיחור ונראה מותש.
🐰 תלמיד מספר שהוא "לא רואה טעם" אחרי שלא התקבל ליחידה שרצה.	🐰 הורה דורש/ת להקל על בנו לפני הבגרות "כי הוא לא ישן בלילות".
🐰 אחרי אירוע ביטחוני, חצי כיתה רוצה לדבר וחצי רוצה "שיעור רגיל".	🐰 עמית/ה: "אני לא מצליח/ה להחזיק את הלחץ של הכיתה הזאת."

👀 דף 6 · כרטיס תצפית

מה ראיתי אצל "המורה"	✔ / כמה פעמים	דוגמה
🧍 נוכחות: גובה עיניים, בלי טלפון		
🤫 שתיקה		
🪞 שיקוף רגש		
💛 נרמול / תוקף / תקווה		
🚫 לא הובטחה סודיות		
🔧 ניסיון לתקן מהר		

"התלמיד/ה": מה הרגשתי בכל אחד מהמצבים?

☕ דף 7 · גם הארנב צריך ארנב – מפת תמיכה לצוות

💛 בחדר המורים
מי מקשיב לי?

💚 מחוץ לבית הספר
משפחה, חברים

💙 אנשי מקצוע
יועצת, מוביל/ת חוסן, הדרכה

🧡 מה ממלא אותי
עש"ן ד"ק, מתנ"ה, תנועה, טבע

למי בצוות אני יכול/ה להיות ארנב/ה?

🤝 דף 8 · התחייבות אישית וכרטיס יציאה

🤝 התחייבות אישית כנאמן/ת חוסן

שם: _____

☐ לתת חמש דקות של נוכחות לפני פתרון

☐ להשתמש בנת"ת במקום "יהיה בסדר"

☐ לא להבטיח סודיות – להפנות וללוות

☐ לחזור לתלמיד/ה בימים הקרובים

☐ לשתף בקבוצת האוורור כשכבד לי

השבוע אני: _____

🚪 כרטיסי יציאה 3-2-1 (לגזירה)

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

🚪 כרטיס יציאה

3 דברים שלמדתי:

2 משפטי ארנב שאני לוקח/ת:

1 אדם שאהיה לו ארנב/ה השבוע:

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟

איך אני יוצא/ת? 😊 🙂 😐 😟