🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ומשימות הקשבה

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"

✏️ בחרו לפחות 3 כרטיסים וענו בכתב.

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

2. (🟠 תרחישים לחט"ב) השקעתי שבועיים במבחן וקיבלתי ציון נמוך.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

3. (🟠 תרחישים לחט"ב) החבר/ה הכי טוב/ה שלי מבלה עכשיו רק עם חבורה אחרת.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

4. (🔴 תרחישים לחט"ע) לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

5. (🔴 תרחישים לחט"ע) נפרדנו אחרי שנה, ואני לא מצליח/ה להתרכז.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

6. (🔴 תרחישים לחט"ע) תמונה מביכה שלי הופצה, ואני מתבייש/ת להגיע.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

7. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

8. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" הכי לא עוזרת לי כשקשה לי?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

9. (🪞 מי אני בסיפור?) מי היה הארנב שלי השנה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

10. (👂 משימות הקשבה בזוגות) ספרו דקה על משהו שהרגיז אתכם. בן/בת הזוג עונה רק בשיקוף.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

11. (👂 משימות הקשבה בזוגות) שאלו שלוש שאלות פתוחות על תחביב של בן/בת הזוג.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

12. (👂 משימות הקשבה בזוגות) 15 שניות של שתיקה חמה – בלי טלפון. מה הרגשתם?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ומשימות הקשבה

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"

✏️ בחרו לפחות 3 כרטיסים וענו בכתב.

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.

_____

_____

2. (🟠 תרחישים לחט"ב) השקעתי שבועיים במבחן וקיבלתי ציון נמוך.

_____

_____

3. (🟠 תרחישים לחט"ב) החבר/ה הכי טוב/ה שלי מבלה עכשיו רק עם חבורה אחרת.

_____

_____

4. (🔴 תרחישים לחט"ע) לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.

_____

_____

5. (🔴 תרחישים לחט"ע) נפרדנו אחרי שנה, ואני לא מצליח/ה להתרכז.

6. (🔴 תרחישים לחט"ע) תמונה מביכה שלי הופצה, ואני מתבייש/ת להגיע.

7. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?

8. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" הכי לא עוזרת לי כשקשה לי?

9. (🪞 מי אני בסיפור?) מי היה הארנב שלי השנה?

10. (👂 משימות הקשבה בזוגות) ספרו דקה על משהו שהרגיז אתכם. בן/בת הזוג עונה רק בשיקוף.

11. (👂 משימות הקשבה בזוגות) שאלו שלוש שאלות פתוחות על תחביב של בן/בת הזוג.

12. (👂 משימות הקשבה בזוגות) 15 שניות של שתיקה חמה – בלי טלפון. מה הרגשתם?