🗂️ עוזר או פחות עוזר?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה, לפי הקטגוריות.

מאגר מילים: "אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?" · "נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך." · לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה." · "מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?" · "זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון." · "זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד." · להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה · לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?" · "תעשה כמו כולם ותשתה קצת, תשתחרר." · "די, זה רק בגרות, אף אחד לא זוכר את הציונים האלה." · לשלוח סרטון מוטיבציה ולהמשיך לגלול · "חחח, ראית מה כתבו עלייך? איזה מביך." · להעביר צילום מסך של ההודעה שלו/ה לקבוצה "כדי שיעזרו" · "את/ה פשוט צריך/ה לנהל זמן יותר טוב." · "תחסום אותו ותשכח מזה, יאללה." · "אני לא אספר לאף אחד, מבטיח/ה" – אחרי שסיפר/ה על מחשבות לפגוע בעצמו/ה

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות
"אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?"	"תעשה כמו כולם ותשתה קצת, תשתחרר."
"נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך."	"די, זה רק בגרות, אף אחד לא זוכר את הציונים האלה."
לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה."	לשלוח סרטון מוטיבציה ולהמשיך לגלול
"מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?"	"חחח, ראית מה כתבו עלייך? איזה מביך."
"זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון."	להעביר צילום מסך של ההודעה שלו/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"

"זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד."	"את/ה פשוט צריך/ה לנהל זמן יותר טוב."
להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה	"תחסום אותו ותשכח מזה, יאללה."
לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?"	"אני לא אספר לאף אחד, מבטיח/ה" – אחרי שסיפר/ה על מחשבות לפגוע בעצמו/ה

✍️ אתגר: בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב – גם בגרסת הודעת טקסט.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✍️ אתגר: איזו תגובה "פחות עוזרת" הכי נפוצה ברשת? למה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🗂️ עוזר או פחות עוזר?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה, לפי הקטגוריות.

מאגר מילים: "אני כאן. בא לך לשבת רגע, או שעדיף שאכתוב לך אחר כך?" · "נשמע שהלחץ של הבגרות ממש מכביד עלייך." · לשלוח בפרטי: "ראיתי את הסטורי. הכול בסדר? אני פה." · "מה היה עוזר לך עכשיו – לדבר, להתאוורר, או שאשב איתך ללמוד?" · "זה לגיטימי לגמרי לא לדעת מה עושים אחרי התיכון." · "זה נשמע כבד מדי בשביל שנחזיק את זה רק שנינו. בוא/י נדבר עם היועצת יחד." · להניח את הטלפון בצד באמצע השיחה · לחזור אחרי יומיים: "חשבתי עליך. איך הלך?" · "תעשה כמו כולם ותשתה קצת, תשתחרר." · "די, זה רק בגרות, אף אחד לא זוכר את הציונים האלה." · לשלוח סרטון מוטיבציה ולהמשיך לגלול · "חחח, ראית מה כתבו עלייך? איזה מביך." · להעביר צילום מסך של ההודעה שלו/ה לקבוצה "כדי שיעזרו" · "את/ה פשוט צריך/ה לנהל זמן יותר טוב." · "תחסום אותו ותשכח מזה, יאללה." · "אני לא אספר לאף אחד, מבטיח/ה" – אחרי שסיפר/ה על מחשבות לפגוע בעצמו/ה

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות

✍️ **אתגר: בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב – גם בגרסת הודעת טקסט.**

✍️ **אתגר: איזו תגובה "פחות עוזרת" הכי נפוצה ברשת? למה?**