מי מקשיב לי? · חנ"מ חט"ע

שאלון קצר עם תמונות ובחירה



בערכה

1. חלק 1 · מה עוזר לי כשקשה?
2. חלק 2 · מה אני מבקש/ת מהצוות?

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.

💌 מי מקשיב לי? · חנ"מ חט"ע

💌
בסיפור, המגדל נופל. גם לנו לפעמים קשה. השאלון עוזר לך ולצוות. מקיפים. אפשר לדלג. התשובות נשארות אצל המחנך/ת.

חלק 1 · מה עוזר לי כשקשה?

כשיש לי הרבה מבחנים, הגוף שלי...

💗 הלב דופק | 🤕 כואב | 😴 עייף/ה | 🙂 בסדר

מה עוזר לי? (גש"ר מאח"ד)

🏃 לזוז | 👫 חברים | 🎨 לצייר / מוזיקה | ❤️ לדבר

פעם היה לי קשה ועברתי את זה. מה עזר?

💪 התאמצתי | 🤝 מישהו עזר | ⏳ חיכיתי | 🙏 האמנתי

משפט חזק לעצמי (מקיפים או כותבים):

אני יכול/ה | **צעד אחד בכל פעם** | **אני לא לבד** | **מותר לטעות**

האנשים הבטוחים שלי:

חלק 2 · מה אני מבקש/ת מהצוות?

כשקשה לי, אני צריך/ה...

🐰 שיקשיבו לי | 🧰 עזרה | ⏳ זמן לבד

מה לא עוזר לי?

😠 שכועסים | 👥 לדבר מול כולם | ⏩ למהר

כשקשה לי, רואים ש...

🤫 אני שקט/ה | 😡 אני כועס/ת | 🚪 אני לא בא/ה | 😢 אני בוכה

איך לפנות אליי?

💬 הודעה | 🗣️ לדבר | ⏳ לחכות קצת

☐ ☎️ אני רוצה שיחה אישית