מי מקשיב לי? · שאלון אישי לחט"ע (י'–י"ב)

בהשראת הסיפור "הארנב הקשיב" – לתחילת שנה ולתקופת בגרויות



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? · חט"ע

שם (רשות): _____ כיתה: _____

💌 לפני שמתחילים

בסיפור, המגדל של הילד קורס – וכל חיה מגיעה עם "פתרון" משלה, עד שמגיע ארנב שפשוט יושב ומקשיב. בכיתה י"א המגדלים גבוהים במיוחד: בגרויות, עבודות, ציפיות והחלטות על העתיד. השאלון עוזר לך לחשוב מה עוזר לך כשקשה, ולספר לצוות איך להיות בשבילך "ארנב". כל שאלה – רשות, אפשר לדלג. התשובות אישיות: הן נשארות אצל המחנך/ת ולא משותפות בכיתה (חוץ ממצב של סכנה). החיות מהסיפור הן רק פתיחה לשיחה – לא תווית.

חלק 1 · מה עוזר לי כשקשה?

1. כשנוחת עליי עומס פתאומי, הגוף שלי… (אפשר כמה)

- ☐ 💓 הלב דופק מהר
- ☐ 🤕 כאב בטן או ראש
- ☐ 😵‍💫 עייפות
- ☐ 💪 מתח בכתפיים ובלסת
- ☐ 🌙 קשה להירדם
- ☐ 🙂 לא מרגיש/ה משהו מיוחד

2. והמחשבות שלי… (אפשר כמה)

- ☐ 🌀 רצות בלי סוף
- ☐ 🎯 קשה להתרכז
- ☐ 🗣️ "אני לא אצליח/ה"
- ☐ 🧊 קופא/ת
- ☐ 📋 מתחיל/ה מיד לתכנן
- ☐ ⏳ דוחה הכול

3. לפעמים התגובה שלי מזכירה לי חיה מהסיפור (רק לשיחה, אפשר לדלג): (אפשר כמה)

- ☐ 🐓 התרנגולת – חייב/ת לדבר על זה מיד
- ☐ 🐻 הדוב – מתעצבן/ת
- ☐ 🐘 הפיל – מנתח/ת שוב ושוב מה השתבש
- ☐ 🐾 הצבועים – הופך/ת הכול לבדיחה
- ☐ 🪶 היען – נעלם/ת ומעמיד/ה פנים שהכול בסדר
- ☐ 🦘 הקנגורו – ממהר/ת להמשיך הלאה
- ☐ 🐍 הנחש – מתעצבן/ת על אחרים
- ☐ 🐰 הארנב – עוצר/ת ומבקש/ת שמישהו יהיה איתי

4. ערוצי ההתמודדות שעובדים אצלי (גש"ר מאח"ד): (אפשר כמה)

- ☐ 🏃 גוף – תנועה, ספורט, נשימה, שינה
- ☐ 🧠 שכל – תכנון, רשימות, לפרק למשימות קטנות
- ☐ ❤️ רגש – לדבר, לבכות, לכתוב
- ☐ 🙏 מערכת אמונות – ערכים, אמונה, משמעות
- ☐ 👫 חברה – להיות עם אנשים שאני אוהב/ת
- ☐ 🎨 דמיון – יצירה, מוזיקה, הומור, לדמיין הצלחה

5. רגע קשה שעברתי בעבר – ואיזה כוח שלי עזר לי לעבור אותו:

6. הקול הביקורתי שבתוכי אומר לפעמים:

7. מה הייתי אומר/ת לחבר/ה טוב/ה שמרגיש/ה ככה? (משפט מחזק לעצמי):

8. צעד קטן ראשון שאני יכול/ה לעשות היום:

9. 2–3 אנשים בטוחים שלי (בבית, בבית הספר, מחוץ לבית הספר):

10. תמונה טובה של סוף השנה – איך אני רוצה להרגיש ביוני?

חלק 2 · מה אני מבקש/ת מהצוות?

11. כשקשה לי, אני בדרך כלל צריך/ה: (בחרו אחד)

☐ 🐰 הקשבה – שמישהו יהיה איתי
☐ 🧰 עזרה מעשית – תכנון, גמישות, הארכה
☐ ⏳ מרחב – ואז שיבדקו מה שלומי
☐ 🔀 תלוי במצב

12. מה לא עוזר לי: (אפשר כמה)

☐ "יהיה בסדר"
☐ השוואה לאחרים
☐ שיחה מול כל הכיתה
☐ לחץ לדבר מיד
☐ "זה רק מבחן"
☐ טיפים לפני שהקשיבו לי

13. ה"אורות האדומים" שלי – סימנים שמורה יכול/ה לשים לב אליהם:

14. הדרך המועדפת לפנות אליי כשקשה: (בחרו אחד)

☐ 💬 הודעה פרטית
☐ 🗣️ שיחה פנים אל פנים
☐ ⏳ קודם מרחב, אחר כך שיחה
☐ ☕ שיחה לא רשמית
☐ 🤝 דרך חבר/ה או נאמן/ת חוסן

15. מה עוזר לי לסמוך על מבוגר/ת?

16. מה הייתי מבקש/ת מהחברים ומהמורים כדי שבכיתה יהיה רגוע יותר בתקופת המבחנים?

17. שיחה אישית (אפשר כמה)

☐ ☎️ אני רוצה שיחה אישית עם המחנך/ת