🐰 להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה

הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

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

ארבע "עזרות" שלא תמיד עוזרות: 🔧 תיקון (לפתור במקום החבר/ה) · 💡 עצה מהירה ("פשוט תעשה/י...") · 👈 הקטנה ("זה לא נורא") · 🔁 העברה אלייי ("גם לי קרה, תקשיב/י..."). ומולן: 🐰 הקשבה – נוכחות, שקט, שיקוף ושאלה פתוחה.

1. סמנו את סוג התגובה: 🐰 / 🔧 / 💡 / 👈 / 🔁

התגובה	סוג
"די, זה רק מבחן, יהיו עוד."	
"תן/י לי את הטלפון, אני אכתוב לה."	
"אני פה. רוצה לספר מה קרה?"	
"פשוט תחסום/תחסמי אותו."	
"גם אני נפרדתי פעם, וזה היה הרבה יותר גרוע..."	
"נשמע שזה ממש פגע בך."	
"בעוד שבוע אף אחד לא יזכור."	
"מה הכי קשה לך בזה עכשיו?"	

2. הפכו כל משפט "מתקן" למשפט ארנבי

משפט מתקן	המשפט הארנבי שלי
"אל תבכה/י, זה לא שווה את זה."	
"את/ה מגזים/ה."	
"למה לא סיפרת לי קודם?"	
"יהיה בסדר, בטוח."	

3. דיון: איך להיות הארנב בשביל חבר/ה?

מתי עצה דווקא כן עוזרת? איך יודעים שהחבר/ה מוכן/ה לשמוע אותה?

🔴 חט"ע: מה ההבדל בין להקשיב לבין להסכים עם כל מה שהחבר/ה אומר/ת?