👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה – לגזור ולשמור

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

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

גזרו את הכרטיס, קפלו לשניים ושמרו בקלמר או בכיסוי הטלפון.

✂️ 🪑 נוכחות – מתקרבים, מניחים את הטלפון, מסתכלים. "אני כאן."

✂️ 🤫 שקט – לא ממהרים למלא שתיקה. סופרים בלב עד 5.

✂️ 🪞 שיקוף – "שמעתי ש... נכון?" מחזירים במילים שלנו.

✂️ ❓ שאלה פתוחה – "מה הכי קשה בזה?" "ספר/י לי עוד."

✂️ 💛 תיקוף – "הגיוני שתרגיש/י ככה." בלי "אבל".

✂️ 🧭 מה צריך? – "מה יעזור לך עכשיו: שקט, חיבוק, רעיון, ללכת למישהו?"

✂️ 🚩 להפנות – סכנה או מצוקה מתמשכת? לא שומרים לבד. הולכים יחד ליועצת.

✂️ 🚫 לא: לתקן, להקטין, לשפוט, להעביר אליי, להפיץ.

תרגול: באיזו מיומנות אני כבר טוב/ה? באיזו אני רוצה להשתפר?

מיומנות	כבר מצליח/ה 😊	מתאמן/ת 🌱
נוכחות		
שקט		
שיקוף		
שאלה פתוחה		
תיקוף		
לשאול מה צריך		

להפנות למבוגר/ת		

מטרה אחת שלי לשבוע הקרוב בהקשבה: