מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת הכובעים (אדום, צהוב, ירוק) ככלי להתמודדות
- להבין מה קורה בכל תחנה בפעילות הכובעים ובמשחק החישוק
- לתרגל בחירה בכובע המתאים למצב

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. ב – לשתף משהו קצת קשה
2. ב – מדמיינים יחד מקום רגוע

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – שיתוף בתחנה האדומה הוא בחירה ומותר לעבור
2. נכון – זה כלל חשוב לשמירה על פרטיות המשתתפים
3. נכון – כך מתואר בשלב השני של הפעילות

חלק ג' – השלמת מילים

1. אדומה
2. צהובה
3. ירוקה

חלק ד' – התאמה

1 – ד (לבקש עזרה ולשתף קושי)
2 – ג (לדמיין ולחשוב בחיוב)
3 – א (לקחת הפסקה של כיף וצחוק)
4 – ב (עובר סביב המעגל בלי לשחרר ידיים)

חלק ה' – סדר הפעולות

1. מקפלים שלושה כובעי נייר בצבעים אדום, צהוב וירוק
2. עוברים בתחנה האדומה ומשתפים קושי
3. עוברים בתחנה הצהובה ומדמיינים מקום רגוע
4. עוברים בתחנה הירוקה וזורקים כדור נייר

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית שמזכירה אחד הכובעים ומסבירה בחירה הגיונית

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה שמזכירה אדום-לשתף, צהוב-לדמיין, ירוק-לכיף
- הבנה שהשיתוף תלוי בנוחות האישית ושמירה על בטיחות רגשית
- בחירה הגיונית בכובע מתאים עם הסבר קצר

טיפים להפעלה:

- אפשר להתחיל בתזכורת קצרה על שלושת הצבעים לפני מילוי הדף
- כדאי לעודד שיתוף בתחנה האדומה כבחירה, לא כחובה
- אפשר לסיים בדיון קצר - איזה כובע הכי נבחר בכיתה והאם זה מפתיע

דף תרגול: שלושת כובעי הקסם

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף הזה נתרגל את מודל שלושת כובעי הקסם - דרך לבחור איך להתמודד עם רגשות וקשיים, דרך שתי פעילויות חווייתיות: קיפול כובעים ומשחק החישוק במעגל.

בנק מילים: ירוקה | צהובה | אדומה

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים בתחנה האדומה?

א) לדמיין מקום רגוע ב) לשתף משהו קצת קשה ג) לזרוק כדור נייר

2. מה עושים בתחנה הצהובה?

א) משתפים קושי ב) מדמיינים יחד מקום רגוע ג) זורקים כדור

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בתחנה האדומה חובה לשתף, ואי אפשר לוותר על זה.	☐	☐
2	הכלל 'מה שנאמר כאן נשאר כאן' חל על התחנה האדומה.	☐	☐
3	בסיבוב השני של משחק החישוק מעבירים שני חישוקים בכיוונים הפוכים.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. בתחנה ה _____ משתפים משהו שהיה קשה השבוע.

2. בתחנה ה _____ מדמיינים יחד מקום רגוע.

3. בתחנה ה _____ זורקים כדור נייר ומשתפים משהו משמח.

4 חלק ד' – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. כובע אדום	___	**א.** לקחת הפסקה של כיף וצחוק
2. כובע צהוב	___	**ב.** עובר סביב המעגל בלי לשחרר ידיים
3. כובע ירוק	___	**ג.** לדמיין ולחשוב בחיוב
4. חישוק	___	**ד.** לבקש עזרה ולשתף קושי

5 חלק ה' – סדר הפעולות

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	עוברים בתחנה האדומה ומשתפים קושי
☐	מקפלים שלושה כובעי נייר בצבעים אדום, צהוב וירוק
☐	עוברים בתחנה הירוקה וזורקים כדור נייר
☐	עוברים בתחנה הצהובה ומדמיינים מקום רגוע

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. איזה כובע (אדום, צהוב או ירוק) הכי מתאים לכם השבוע? הסבירו למה.

כרטיס יציאה

מה עושים בכל אחת משלוש התחנות?

למה שיתוף בתחנה האדומה הוא תמיד בחירה ולא חובה?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀