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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המודל

1. ב – לשתף משהו קצת קשה
2. א – 2 דקות
3. ב – מדמיינים יחד מקום רגוע
4. ב – כשנתקעים ולא מצליחים להעביר
5. ב – צעיפים או חבלים קצרים
6. ב – 8-20

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
4. נכון – זו הפעילות בתחנה הירוקה
5. לא נכון – כל קבוצה מקפלת שלושה כובעים - אדום, צהוב וירוק

חלק ג' – השלמת מילים

1. אדומה
2. צהובה
3. ירוקה
4. כובע
5. צעיף

חלק ד' – התאמה

- 1 – ג (לבקש עזרה ולשתף קושי)
- 2 – ה (לדמיין ולחשוב בחיוב)
- 3 – ד (לקחת הפסקה של כיף וצחוק)
- 4 – א (עובר סביב המעגל בלי לשחרר ידיים)
- 5 – ב (שומר/ת על הכלל שמה שנאמר נשאר בפנים)

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
5. מעבירים את הכובעים כדי שכל אחד/ת יחבוש לפחות כובע אחד

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית שמזכירה אחד הכובעים ומסבירה בחירה הגיונית
2. תיאור מצב קונקרטי עם פעולה כיפית שעוזרת להתמודד

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 רגיל

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.

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 ד) לקפל כובע

2. כמה זמן אורכת כל אחת מהתחנות (אדומה, צהובה, ירוקה)?

א) 2 דקות ב) 5 דקות ג) 10 דקות ד) 15 דקות

3. מה עושים בתחנה הצהובה?

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

4. במשחק החישוק, מתי בוחרים כובע?

א) בהתחלה ב) כשנתקעים ולא מצליחים להעביר ג) בסיום בלבד ד) כל דקה

5. מה אפשר להחזיק במשחק החישוק במקום ידיים?

א) כפפות ב) צעיפים או חבלים קצרים ג) כובעים ד) כדורים

6. כמה משתתפים מתאימים למשחק החישוק במעגל?

א) 3-6 ב) 8-20 ג) 2-4 ד) מעל 50

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.	☐	☐
4	בתחנה הירוקה זורקים כדור נייר ומשתפים דבר שמשמח.	☐	☐
5	בפעילות הכובעים כל קבוצה מקפלת כובע אחד בלבד.	☐	☐

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. כשנתקעים במשחק החישוק, אפשר לבחור _____ המתאים לרגע.

5. מי שמעדיף לא להחזיק ידיים יכול להחזיק _____ .

4 חלק ד' – התאמה

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

1. כובע אדום	___	**א.** עובר סביב המעגל בלי לשחרר ידיים
2. כובע צהוב	___	**ב.** שומר/ת על הכלל שמה שנאמר נשאר בפנים
3. כובע ירוק	___	**ג.** לבקש עזרה ולשתף קושי
4. חישוק	___	**ד.** לקחת הפסקה של כיף וצחוק
5. נאמן/ת חוסן	___	**ה.** לדמיין ולחשוב בחיוב

5 חלק ה' – סדר הפעולות

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

☐	מעבירים את הכובעים כדי שכל אחד/ת יחבוש לפחות כובע אחד
☐	עוברים בתחנה הצהובה ומדמיינים מקום רגוע
☐	עוברים בתחנה הירוקה וזורקים כדור נייר
☐	מקפלים שלושה כובעי נייר בצבעים אדום, צהוב וירוק
☐	עוברים בתחנה האדומה ומשתפים קושי

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

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

2. תארו מצב שבו אפשר להשתמש בכובע הירוק כדי להתמודד עם קושי.

כרטיס יציאה

מה עושים בכל אחת משלוש התחנות?

למה שיתוף בתחנה האדומה הוא תמיד בחירה ולא חובה?

איזה כובע הייתם בוחרים אם חבר נתקל בקושי?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀