מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלוש דרכי ההתמודדות: הכובע האדום, הצהוב והירוק
- לזהות איזה כובע מתאים למצבים שונים מהחיים
- לתרגל בחירת דרך התמודדות דרך סיפורי מקרה

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. א – לשתף ברגשות ולקבל הבנה
2. ב – לגייס דמיון ומחשבות מחזקות
3. ג – להתרחק קצת ולהיטען בכוח

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – אין כובע נכון - חשוב לבחור מה שמתאים לי עכשיו
2. נכון – האדום הוא כובע השיתוף

חלק ג' – השלימו את המילה

1. אדום
2. צהוב

חלק ד' – התאימו מצב או משפט לכובע המתאים

- 1 – ג (כובע אדום)
- 2 – א (כובע ירוק)
- 3 – ב (כובע אדום)

חלק ה' – סיפורי מקרה - איזה כובע יעזור?

1. לדוגמה: כובע אדום - לשתף חבר במה שהוא מרגיש אחרי ההפסד, ולקבל הבנה.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה שמזהה אחד משלושת הכובעים בהתאם למצב האישי
- תיאור פעולה מתאימה כמו לשתף מבוגר או חבר
- בחירה מודעת של כובע נוסף לנסיון עתידי

טיפים להפעלה:

- אפשר להכין כובעים צבעוניים אמיתיים ולבקש מהתלמידים להצביע עליהם בזמן התרגול
- חשוב להדגיש שאין כובע 'נכון' - המטרה היא גמישות ובחירה מודעת
- בסיום כדאי להזכיר פנייה ליועצת או לנאמני החוסן אם קושי נמשך זמן רב

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כשמשהו קשה או מדאיג, אפשר לבחור איך להתמודד איתו בעזרת שלושה כובעי קסם - אדום, צהוב וירוק. בדף הזה נתרגל להכיר כל כובע ולבחור את המתאים למצבים שונים.

בנק מילים: אדום | צהוב

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עוזר הכובע האדום לעשות?

(א) לשתף ברגשות ולקבל הבנה (ב) לשחק כדורגל (ג) לקחת הפסקה

2. מה עוזר הכובע הצהוב לעשות?

(א) לריב עם חברים (ב) לגייס דמיון ומחשבות מחזקות (ג) לישון כל היום

3. מה עוזר הכובע הירוק לעשות?

(א) לכתוב הודעה עוקצנית (ב) להתעלם מהבעיה לנצח

(ג) להתרחק קצת ולהיטען בכוח

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	יש כובע אחד שהוא תמיד הנכון ביותר.	☐	☐
2	הכובע האדום עוזר לשתף ברגשות עם מישהו קרוב.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה

השלימו את המילה החסרה.

1. הכובע ה _____ עוזר לשתף ברגשות קשים.

2. הכובע ה _____ עוזר לגייס דמיון ומחשבות חיוביות.

4 חלק ד' – התאימו מצב או משפט לכובע המתאים

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

1. "קשה לי היום, אפשר לדבר?"	___	**א.** כובע ירוק
2. משחק/ת כדור בחצר	___	**ב.** כובע אדום
3. מספר/ת להורה מה קרה	___	**ג.** כובע אדום

5 חלק ה' – סיפורי מקרה - איזה כובע יעזור?

ענו בקצרה.

1. אלון מפסיד בגמר וזורק את הכדור, אומר שלא ישחק יותר. איזה כובע הייתם מציעים לו, ולמה?

כרטיס יציאה

איזה כובע חבשתי היום?

מה אני יכול/ה לעשות כשאני חובש/ת את הכובע האדום?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀