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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת המודל

- 1. א – לשתף ברגשות ולקבל הבנה
- 2. ב – לגייס דמיון ומחשבות מחזקות
- 3. ג – להתרחק קצת ולהיטען בכוח
- 4. ב – שלושה
- 5. א – "קשה לי היום, אפשר לדבר?"
- 6. א – כשאף כובע לא עוזר הרבה זמן

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – אין כובע נכון - חשוב לבחור מה שמתאים לי עכשיו
- 2. נכון – האדום הוא כובע השיתוף
- 3. לא נכון – הירוק הוא הפסקה זמנית כדי לחזור אחר כך בכוח
- 4. נכון – הצהוב עוזר לגייס כוח פנימי דרך מחשבה ודמיון
- 5. נכון – אפשר לעבור בין כובעים לפי הצורך

חלק ג' – השלימו את המילה

- 1. אדום
- 2. צהוב
- 3. ירוק
- 4. אדום
- 5. נכון

חלק ד' – התאימו מצב או משפט לכובע המתאים

- 1 – ב (כובע אדום)
- 2 – ג (כובע צהוב)
- 3 – א (כובע ירוק)
- 4 – ה (כובע אדום)
- 5 – ד (כובע צהוב)

חלק ה' – סיפורי מקרה - איזה כובע יעזור?

- 1. לדוגמה: כובע אדום - לשתף חבר במה שהוא מרגיש אחרי ההפסד, ולקבל הבנה.
- 2. לדוגמה: כובע צהוב - לדמיין הצלחה חברתית בעבר ולומר לעצמה משפט מחזק.
- 3. לדוגמה: כובע ירוק - לקחת רגע קטן של מנוחה או הפסקה כדי להיטען.

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

דף תרגול: שלושת כובעי הקסם

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

יש שלושה כובעים: אדום, צהוב, ירוק. כל כובע עוזר בדרך אחרת כשקשה. נתרגל להבין איזה כובע מתאים מתי.

מילון קטן:

כובע אדום	לשתף מישהו במה שאני מרגיש/ה
כובע צהוב	לדמיין ולחשוב מחשבות שמחזקות אותי
כובע ירוק	לקחת הפסקה קטנה ולהיטען, ואז לחזור
חוסן	היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה שעוזר/ת לחברים להתמודד
מחשבה מחזקת	משפט שאני אומר/ת לעצמי כדי לחזק את עצמי
תוקף	להכיר ברגש של מישהו ולהגיד שזה בסדר להרגיש ככה
הפוגה מכוונת	רגע קצר של עצירה לפני שמגיבים

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. הכובע האדום עוזר ל...

א) לשתף ברגשות ולקבל הבנה ב) לשחק כדורגל ג) לקחת הפסקה ד) לפתור תרגיל במתמטיקה

2. הכובע הצהוב עוזר ל...

א) לריב עם חברים ב) לגייס דמיון ומחשבות מחזקות ג) לישון כל היום ד) לכעוס על כולם

3. הכובע הירוק עוזר ל...

א) לכתוב הודעה עוקצנית ב) להתעלם מהבעיה לנצח ג) להתרחק קצת ולהיטען בכוח

ד) לספר לכולם מיד

4. כמה כובעים יש?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

5. איזה משפט שייך לכובע האדום?

א) "קשה לי היום, אפשר לדבר?" ב) "אני לוקח/ת הפסקה קצרה" ג) "אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי"

ד) "משחק/ת כדור בחצר"

6. מתי חשוב לפנות למבוגר?

א) כשאף כובע לא עוזר הרבה זמן ב) כשמנצחים במשחק ג) כשיש שיעורי בית

ד) כשיש הפסקה בבית הספר

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	הכובע הירוק הוא להתעלם מהבעיה לנצח.	☐	☐
4	הכובע הצהוב קשור לדמיון ולמחשבות מחזקות.	☐	☐
5	אפשר להחליף כובע באמצע, בהתאם למצב.	☐	☐

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.

3. הכובע ה_____ עוזר לקחת הפסקה ולהיטען בכוח.

4. אם אף כובע לא עוזר הרבה זמן, כדאי לחבוש את הכובע ה_____ מול מבוגר/ת.

5. אין כובע _____ - מה שחשוב זה לבחור מה שמתאים לי.

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. "אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי"	___	**ב.** כובע אדום
3. משחק/ת כדור בחצר	___	**ג.** כובע צהוב
4. מספר/ת להורה מה קרה	___	**ד.** כובע צהוב
5. מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי	___	**ה.** 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?

2. תמר עוברת עיר באמצע השנה ופוחדת שלא יהיו לה חברות. איזה כובע יכול לעזור לה?

3. נדב עייף אחרי לילה רועש ולא מצליח להתרכז בשיעור. איזה כובע מתאים לו עכשיו?

כרטיס יציאה

איזה כובע חבשתי היום?

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

איזה כובע הייתי רוצה לנסות בפעם הבאה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀