# 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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

**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.

## 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 ד) לפתור תרגיל במתמטיקה

**2.** מה עוזר הכובע הצהוב לעשות?

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

**3.** מה עוזר הכובע הירוק לעשות?

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

ד) לספר לכולם מיד

**4.** כמה כובעים יש במודל?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

**5.** איזה משפט מתאים 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 כדאי לפנות למבוגר/ת, גם אם כבר ניסינו כובעים?

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 צהוב |
| **2.** "אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי" | ___ | **ב.** כובע אדום |
| **3.** משחק/ת כדור בחצר | ___ | **ג.** כובע אדום |
| **4.** מספר/ת להורה מה קרה | ___ | **ד.** כובע ירוק |
| **5.** מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי | ___ | **ה.** כובע צהוב |

## 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? ☹️ 😐 🙂 😀