

מדברים רגש - דף עבודה • חנ"מ

שם (לא חובה): _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. שני זוגות משקפיים - שניהם רוצים את הכדור 🕶️

רון וליאור רוצים את אותו כדור. ⚽

רון מרגיש/ה: 😄 😞 😡 😢 (הקיפו)

ליאור מרגיש/ה: 😄 😞 😡 😢 (הקיפו)

מה עוזר? הקיפו: ⌚ משחקים בתורות • 🔴 רבים • 🏃 בורחים

2. מטעות לתיקון - שפכתי מיץ 🧴

שפכתי מיץ על הדף של חבר.

מספרו לפי הסדר (1, 2, 3): ☐ שואלים: עכשיו בסדר? ☐ אומרים סליחה ☐ מנגבים יחד

3. מה עוד זה יכול להיות? 🔍

חבר לא חיך אליי. 😞

אולי... הקיפו: 😞 הוא עייף • 🙄 הוא לא ראה אותי • 🤦 כואב לו משהו

מה עושים? 🧐 שואלים: "הכול בסדר?"

משפט	רואים 🙄	מנחשים 🤔
יורד גשם ☁️🌧️	☐	☐
הוא כועס עליי	☐	☐
יש תפוח על השולחן 🍏	☐	☐
היא לא אוהבת אותי 🙅	☐	☐

4. המתג הפנימי

אני לא יכול/ה ← הקיפו: אנסה עוד פעם • אני מוותר/ת
זה קשה מדי ← הקיפו: צעד קטן ועוד צעד • אין סיכוי
טעיתי ← הקיפו: מטעות לומדים • אתחבא

5. בונים מסר אני

אני מרגיש/ה: 😊 😞 😢 😡
כש: 🧸 לוקחים לי • 🗣️ צועקים • 🚫 לא נותנים לשחק • 🧸 לא מקשיבים
אני רוצה: 🧑 שישאלו • 🗣️ שידברו בשקט • 🤝 שנשחק יחד • 🧑 שיקשיבו לי

6. מדחום הרגשות



הקיפו את הפרצוף שמתאים לי עכשיו.

מה יעזור לי? הקיפו: 🧑 נושמים • 💧 שותים מים • 🧸 פינה שקטה • 🧑 קוראים למבוגר/ת

גש"ר מאח"ד: גוף (מדחום) • שכל (מה עוד זה יכול להיות?) • רגש (מסר אני) • מערכת אמונות וערכים (תיקון) • חברה (שני צדדים) • דמיון (המתג הפנימי)

קשה? לא נשארים לבד – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

יצרה: רות ראש בן ישי • מדברים רגש – כלים לשיח רגשי

