

מדברים רגש - דף עבודה • חט"ב

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

1. שני זוגות משקפיים - העבודה המשותפת

ערב לפני ההגשה רוני גילתה שאיתי לא כתב את החלק שלו. היא כתבה הודעה כועסת לכל הקבוצה.

צד	מה הוא/היא אומר/ת	מה הוא/היא מרגיש/ה?
רוני	עשיתי כמעט הכול לבד. אני מרגישה שמנצלים אותי, ושהציון שלי תלוי במישהו שלא אכפת לו.	
איתי	הייתי חולה כל השבוע והתביישתי לכתוב שאני מפגר. ההודעה מול כולם הרגישה כמו השפלה.	

מה שני הצדדים בעצם צריכים? סמנו:

☐ תקשורת מוקדמת וחלוקה הוגנת של העבודה

☐ להוציא את איתי מהקבוצה

☐ שרוני תעשה תמיד הכול לבד

משפט גשר: "אני מבין/ה ש _____, וגם לי חשוב ש _____."

2. מטעות לתיקון - צעקתי בבית

חזרתי עייף/ה ולחוץ/ה מבית הספר, והאח הקטן שלי שאל שאלה. צעקתי עליו "תעזוב אותי!"

1. עוצרים ומודים: 

2. רואים את הצד השני: 

3. מתקנים: 

4. לומדים לפעם הבאה: 

3. מה עוד זה יכול להיות?

✓ ההודעה שלי סומנה כנקראה, ואין תשובה כבר שעתיים.

המחשבה הראשונה: מתעלמים ממני. 

כתבו עוד 3 אפשרויות:

✓ איך אפשר לבדוק במקום לנחש?

פרשנות	עובדה	משפט
☐	☐	הוא לא הגיע למפגש של הקבוצה.
☐	☐	לא אכפת לו מהקבוצה.
☐	☐	היא כתבה לי "אוקיי" בלי סימן קריאה.
☐	☐	היא כועסת עליי.
☐	☐	קיבלתי 68 במבחן.
☐	☐	אני גרוע/ה במדעים.

4. המתג הפנימי

נכשלתי במבחן. לעולם לא אבין את החומר הזה.

מחשבה שעוזרת ומרגישה אמיתית:

אם אגיד משהו בכיתה, כולם יצחקו.

מחשבה שעוזרת ומרגישה אמיתית:

המשפט המעודד שלי (ד - דיבור עצמי מרגיע):

5. בונים מסר אני

בחרו מצב (או כתבו משלכם): מעבירים הודעה שלי הלאה בלי לשאול / קובעים דברים בקבוצה בלעדיי / קוטעים אותי באמצע משפט

אני מרגישה/ה _____ כש _____, כי _____
_____ ואני מבקש/ת _____.
הפכו למסר אני: "שוב החלטתם בלעדיי, אתם כאלה אגואיסטים!"

6. מדחום הרגשות

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

הקיפו את המספר שמתאים לעוצמת הרגש שלכם עכשיו.

היום אני ב- _____ מתוך 10. אני מרגישה/ה: _____ . בגוף שמתי לב ל: _____

מה יעזור לי: ☐ 3 נשימות איטיות ☐ לשתות מים ☐ לצאת לרגע (ברשות) ☐ לכתוב/לצייר מה אני מרגישה/ה ☐ לדבר עם מבוגר/ת שסומכים עליו/ה ☐ מוזיקה רגועה ☐

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

