💬 מדברים רגש – דף עבודה • 🎓 חט״ע

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

👓 1. שני זוגות משקפיים – הביטול של הרגע האחרון

אליה ומאיה קבעו לצאת בערב. שעה לפני, מאיה כתבה: "סורי, לא יכולה היום." זו הפעם השלישית החודש.

צד	מה הוא/היא אומר/ת	מה הוא/היא מרגיש/ה?
אליה	התארגנתי, ויתרתי על דברים אחרים, ושוב אני נשארת לבד. אני כבר לא בטוחה שאני חשובה לה.	
מאיה	בבית קשה עכשיו ואני צריכה לעזור הרבה. לא נעים לי לספר, אז אני פשוט מבטלת.	

מה שני הצדדים בעצם צריכים? סמנו:

☐ אמון וכנות – לשתף מה קורה, גם בקצרה

☐ לנתק את הקשר

☐ להעמיד פנים שהכול בסדר

🌉 משפט גשר: "אני מבין/ה ש_____, וגם לי חשוב ש_____."

🧩 2. מטעות לתיקון – ההבטחה שלא קוימה

הבטחתי לעזור לחברה ללמוד לבגרות במתמטיקה. בערב שקבענו יצאתי עם אחרים ולא עניתי לה.

1. 🛑 עוצרים ומודים:

2. 👀 רואים את הצד השני:

3. 🔧 מתקנים:

4. 🌱 לומדים לפעם הבאה:

🔍 3. מה עוד זה יכול להיות?

🚪 המחנכת ביקשה ממני להישאר אחרי השיעור.

💭 המחשבה הראשונה: עשיתי משהו רע ועכשיו אקבל עונש.

כתבו עוד 3 אפשרויות:

✅ איך אפשר לבדוק במקום לנחש?

משפט	עובדה	פרשנות
בהודעה שלו יש שלושה סימני קריאה.	☐	☐
הוא צועק עליי בכתב.	☐	☐
המנהל/ת ביקש/ה לראות אותי מחר ב־10:00.	☐	☐
אני בצרות.	☐	☐
ההורים שלי שאלו שלוש פעמים איפה הייתי.	☐	☐
הם לא סומכים עליי.	☐	☐

🔄 4. המתג הפנימי

🔴 אם לא אקבל 100 בבגרות – הכול נהרס.

🟢 מחשבה שעוזרת ומרגישה אמיתית:

🪤 מלכודת החשיבה: ☐ הכול או כלום ☐ ניבוי שחורות ☐ קריאת מחשבות ☐ הכללה ☐ תיוג

הראיון מחר יהיה אסון. אני בטוח/ה.

🟢 מחשבה שעוזרת ומרגישה אמיתית:

🪤 מלכודת החשיבה: ☐ הכול או כלום ☐ ניבוי שחורות ☐ קריאת מחשבות ☐ הכללה ☐ תיוג

💪 המשפט המעודד שלי (ד – דיבור עצמי מרגיע): _____

💬 5. בונים מסר אני

בחרו מצב (או כתבו משלכם): מבטלים תוכניות ברגע האחרון / מסיקים מסקנות עליי לפני שמקשיבים / בודקים לי את הטלפון

אני מרגיש/ה _____ כש_____, כי
_____. ואני מבקש/ת _____.

הפכו למסר אני: "את תמיד מבטלת ברגע האחרון, לא אכפת לך ממני!"

🌡️ 6. מדחום הרגשות

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

הקיפו את המספר שמתאים לעוצמת הרגש שלכם עכשיו.

היום אני ב־___ מתוך 10. אני מרגיש/ה: _____. בגוף שמתי לב ל: _____

מה יעזור לי: ☐ 🌬️ 3 נשימות איטיות ☐ 💧 לשתות מים ☐ 🚶 לצאת לרגע (ברשות) ☐ ✍️ לכתוב/לצייר מה אני מרגיש/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.