

מדברים רגש - דף עבודה • עולים

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

1. שני זוגות משקפיים - הכסא

דנה יושבה על הכסא של יוסי.

צד	מה הוא/היא אומר/ת	מה הוא/היא מרגיש/ה?
יוסי	זה הכסא שלי! תמיד יושבתי פה.	
דנה	לא ידעתי. הכסא הזה ריק.	

מה שניהם צריכים? סמנו:

☐ לדבר ולהחליט יחד

☐ לריב

☐ ללכת הביתה

2. מטעות לתיקון - לקחתי בלי לשאל

לקחתי את המחברת של רות בלי לשאל.

1.  אומרים: טעיתי:

2.  חושבים על הצד השני:

3.  מתקנים:

4.  לומדים לפעם הבאה:

3. מה עוד זה יכול להיות?

 חבר לא ענה לי "שלום".

 המחשבה הראשונה: הוא כועס עלי.

אולי... (כתבו 2 אפשרויות):

איר בודקים? 

משפט	עבודה	פרשנות
דני הגיע בשעה תשע.	☐	☐
דני עצל.	☐	☐
בחוץ יורד גשם.	☐	☐
היום יהיה יום רע.	☐	☐

4. המתג הפנימי

העברית שלי לא טובה.

מחשבה שעוזרת:

אין לי חברים פה.

מחשבה שעוזרת:

המשפט המעודד שלי (ד - דיבור עצמי מרגיע):

5. בונים מסר אני

מָצָב: מִיִּשְׁהוּ לִוְקָחִים לִי דְבָרִים

אֲנִי מְרָגִישׁ/ה _____ כָּשׁ _____ כִּי _____ .

אֲנִי מְבַקֵּשׁ/ת _____ .

הִפְכּוּ לְמָסָר "אֲנִי": "אַתָּה מְדַבֵּר מִהֵר מְדִי!"

בנק מילים:

צד side

רגש a feeling

מחשבה a thought

לתקן to fix

סליחה sorry

טעות mistake

לבדק to check

אולי maybe

לבקש to ask for

להקשיב to listen

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 מרגיש/ה: _____

מה יעזור לי: ☐ לנשם לאט ☐ לשחות מים ☐ לצאת לרגע (עם רשות) ☐ לדבר עם

מבגר ☐ לספור עד 10 ☐



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