

מדברים רגש - דף עבודה • יסודי

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

1. שני זוגות משקפיים - הכדור בהפסקה

בהפסקה עומר לקח את הכדור ורץ למגרש. תמר עמדה ליד וצעקה: "היי! זה התור שלי!"

צד	מה הוא/היא אומר/ת	מה הוא/היא מרגיש/ה?
תמר	חיכיתי כל ההפסקה שיגיע התור שלי. ועכשיו הוא פשוט לוקח בלי לשאול! זה לא הוגן.	
עומר	חשבתי שסיכמנו שאחרי שלוש מסירות מתחלפים, ושעכשיו התור שלי. לא ראיתי שתמר מחכה.	

מה שני הצדדים בעצם צריכים? סמנו:

☐ ששניהם יקבלו תור הוגן וכלל ברור

☐ שמישהו ינצח בוויכוח

☐ שהמורה תעניש את שניהם

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

2. מטעות לתיקון - צחקתי בהקראה

כשענבל קראה בקול וטעתה במילה - צחקתי חזק, וכל הכיתה צחקה.

1.  עוצרים ומודים:

2.  רואים את הצד השני:

3.  מתקנים:

4.  לומדים לפעם הבאה:

3. מה עוד זה יכול להיות?

 חבר/ה לא אמר/ה לי שלום בבוקר.

 המחשבה הראשונה: הוא/היא כועס/ת עליי.

כתבו עוד 3 אפשרויות:

✓ איך אפשר לבדוק במקום לנחש?

משפט	עובדה	פרשנות
דני הגיע לכיתה אחרי הצלצול.	☐	☐
דני עצלן.	☐	☐
על הלוח כתוב: "מבחן ביום שני".	☐	☐
המבחן יהיה קשה מאוד.	☐	☐
שירה לא ענתה לי.	☐	☐
שירה כועסת עליי.	☐	☐

4. המתג הפנימי

אני לא מצליח/ה בחשבון. אני גרוע/ה.

מחשבה שעוזרת ומרגישה אמיתית:

אף אחד לא רוצה לשחק איתי.

מחשבה שעוזרת ומרגישה אמיתית:

המשפט המעודד שלי (ד - דיבור עצמי מרגיע):

5. בונים מסר אני

בחרו מצב (או כתבו משלכם): לוקחים לי דברים בלי לשאול / מפריעים לי כשאני מדבר/ת / לא נותנים לי להצטרף למשחק

אני מרגיש/ה _____ כש _____, כי _____
_____ ואני מבקש/ת _____.
הפכו למסר אני: "אתה תמיד לוקח לי את הדברים!"

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: _____ . 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.

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

