מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת הכובעים כשלוש אסטרטגיות התמודדות שונות
- לזהות בסיפורי מקרה איזה כובע הדמות חובשת ואיזה כובע מוצע לה
- לתרגל ניסוח משפטים תומכים לכל כובע ותכנון פינת כובעים כיתתית

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – לשתף ברגשות ולקבל הבנה
2. ב – לגייס דמיון ומחשבות מחזקות

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – שיתוף רגשי שייך לכובע האדום, הירוק הוא הפסקה והתרחקות
2. נכון – אין כובע קבוע, בוחרים לפי מה שצריך בכל רגע

חלק ג' – לאיזה כובע זה שייך?

- 1 – ג (כובע אדום)
- 2 – ד (כובע ירוק)
- 3 – א (כובע צהוב)
- 4 – ב (כובע אדום)

חלק ד' – השלימו את המשפט

1. אדום
2. צהוב

חלק ה' – ניתוח סיפורי מקרה

חלק ו' – יישום ותכנון

1. אדום: רוצה לספר לי מה קרה? צהוב: תזכר/י בפעם שהצלחת. ירוק: בוא/י ניקח חמש דקות ונחזור

כרטיס יציאה – מה לחפש

- זיהוי כובע מתאים למצב של לחץ לפני מבחן
- משפט תומך שמשקף שיתוף רגשי (כובע אדום)
- הבנה שאין כובע קבוע, ואפשר להתאים לפי הצורך המשתנה

טיפים להפעלה:

- אפשר להשתמש בכובעים או בריסטולים צבעוניים אמיתיים כדי להמחיש את המודל בצורה מוחשית
- בעבודה על סיפורי המקרה כדאי לחלק לקבוצות קטנות ולתת זמן להציג במליאה
- יש לגשת בעדינות לסיפורים הקשורים לאירועים קשים (כמו לילות אזעקות), ולאפשר למי שלא רוצה לשתף לבחור בכובע הירוק

דף תרגול: שלושת כובעי הקסם – אדום, צהוב, ירוק

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

המודל 'שלושת כובעי הקסם' מציע שלוש דרכים לבחור כשקשה: לשתף ברגשות (אדום), לגייס מחשבה מחזקת (צהוב), או לקחת הפסקה כדי להיטען (ירוק). דף זה מתרגל את הזיהוי והשימוש במודל.

בנק מילים: צהוב | אדום

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מטרת הכובע האדום?

(א) לשתף ברגשות ולקבל הבנה (ב) להתעלם מהרגש (ג) להעניש את עצמי

2. מה מטרת הכובע הצהוב?

(א) לכעוס על עצמי (ב) לגייס דמיון ומחשבות מחזקות (ג) לברוח מהבעיה לגמרי

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הכובע הירוק מתאים כשרוצים לשתף ברגשות קשים.	☐	☐
2	אפשר להחליף כובע באמצע היום.	☐	☐

3 חלק ג' – לאיזה כובע זה שייך?

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. "קשה לי היום, אפשר לדבר?"	___	**א.** כובע צהוב

2. "אני לוקח/ת הפסקה קצרה ואחזור לזה"	___	**ב.** כובע אדום
3. "כבר עברתי דברים קשים, אעבור גם את זה"	___	**ג.** כובע אדום
4. מספר/ת להורה מה קרה	___	**ד.** כובע ירוק

4 חלק ד' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. הכובע ה_____ עוזר לשתף ברגשות ולקבל הבנה.

2. הכובע ה_____ עוזר לגייס דמיון ומחשבות מחזקות.

5 חלק ה' – ניתוח סיפורי מקרה

ענו בקצרה.

6 חלק ו' – יישום ותכנון

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט אחד לכל כובע שאפשר להגיד לתלמיד או תלמידה.

כרטיס יציאה

איזה כובע הייתם ממליצים לחבר שמרגיש לחוץ לפני מבחן?

תנו דוגמה למשפט שמתאים לכובע האדום.

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀