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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – לשתף ברגשות ולקבל הבנה
2. ב – לגייס דמיון ומחשבות מחזקות
3. ג – לקחת הפסקה קצרה כדי להיטען
4. ג – "קשה לי היום, אפשר לדבר?"
5. ג – אין כובע טוב יותר, אפשר להחליף לפי הצורך
6. ב – התלמיד בוחר כובע אחד והמבוגר מציע כובע אחר

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
3. נכון – זו בדיוק מטרת הכובע הצהוב
4. לא נכון – אין כובע עדיף תמיד, הבחירה תלויה במצב

חלק ג' – לאיזה כובע זה שייך?

1 – ב (כובע אדום)
2 – ד (כובע ירוק)
3 – א (כובע צהוב)
4 – ה (כובע ירוק)
5 – ג (כובע אדום)
6 – ו (כובע צהוב)

חלק ד' – השלימו את המשפט

1. אדום
2. צהוב
3. ירוק
4. אי-התאמה

חלק ה' – ניתוח סיפורי מקרה

1. היא חובשת כובע ירוק (בריחה/הפוגה); בהמשך אפשר להציע כובע אדום כדי לשתף ברגש שמאחורי הכעס
2. כובע צהוב - דמיון ומחשבה מחזקת שעוזרים לו להתמודד עם הפחד

חלק ו' – יישום ותכנון

1. קריטריונים: שלושה כובעים/שלטים בצבעים, כרטיסיות עם רעיונות לכל כובע, שגרה יומית קצרה לבחירת כובע
2. 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 עולים חדשים

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

יש שלושה כובעים בצבעים שונים. כל כובע הוא דרך אחרת להתמודד עם קושי. בדף הזה נתרגל להכיר כל כובע ולדעת מתי להשתמש בו.

מילון קטן:

כובע אדום	לשתף ברגשות ולקבל הבנה
כובע צהוב	לגייס דמיון ומחשבות מחזקות
כובע ירוק	לקחת הפסקה קצרה כדי להיטען
שיתוף רגשי	לספר למישהו מה מרגישים
הפוגה מכוונת	הפסקה קטנה ומכוונת מהקושי
אי-התאמה	כשהתלמיד בוחר כובע אחד והמבוגר מציע כובע אחר
פינת כובעים	מקום בכיתה לבחור כובע בתחילת היום

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה עוזר הכובע האדום?

א) לשתף ברגשות ולקבל הבנה ב) להתעלם מהרגש ג) להעניש את עצמי ד) לשחק בטלפון

2. למה עוזר הכובע הצהוב?

א) לכעוס על עצמי ב) לגייס דמיון ומחשבות מחזקות ג) לברוח מהבעיה לגמרי ד) לישון כל היום

3. למה עוזר הכובע הירוק?

א) לחשוב מחשבות שליליות ב) להתווכח עם חברים ג) לקחת הפסקה קצרה כדי להיטען

ד) לספר לכולם מה קרה

4. איזה משפט מתאים לכובע האדום?

א) "אני לוקח הפסקה קצרה" ב) "כבר עברתי דברים קשים" ג) "קשה לי היום, אפשר לדבר?"

ד) "בוא נשחק כדור"

5. מה חשוב לדעת על הכובעים?

א) יש רק כובע אחד נכון תמיד ב) הכובע הירוק הכי טוב בכל מצב

ג) אין כובע טוב יותר, אפשר להחליף לפי הצורך ד) אסור להחליף כובע באמצע היום

6. מה זה 'אי-התאמה' בין כובעים?

א) שני אנשים חובשים בדיוק את אותו כובע ב) התלמיד בוחר כובע אחד והמבוגר מציע כובע אחר

ג) אין כובעים בכלל בכיתה ד) הכובע התבלה ואי אפשר להשתמש בו

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	הכובע הצהוב עוזר לגייס מחשבות מחזקות ודמיון.	☐	☐
4	יש כובע אחד שתמיד הכי טוב בכל מצב.	☐	☐

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. שומע/ת שיר אהוב	___	**ד.** כובע ירוק
5. מספר/ת להורה מה קרה	___	**ה.** כובע ירוק
6. מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי	___	**ו.** כובע צהוב

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.

3. הכובע ה _____ עוזר לקחת הפסקה קצרה כדי להיטען.

4. כשהתלמיד בוחר כובע אחד והמורה מציע כובע אחר, יש _____ בין הכובעים.

5 חלק ה' – ניתוח סיפורי מקרה

ענו בקצרה.

1. בסיפור 'הציון שלא ציפתה לו', התלמידה קורעת את הדף ויוצאת להתאוורר. איזה כובע היא חובשת, ולאיזה כובע אפשר להציע לה לעבור בהמשך?

2. בסיפור 'התלמיד שמדמיין', הילד מדמיין שהוא אסטרונאוט בזמן אזעקה. איזה כובע הוא חובש, ולמה זה עוזר לו?

6 חלק ו' – יישום ותכנון

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תכננו 'פינת כובעים' כיתתית: מה יהיה בה, ואיך תלמידים יבחרו כובע בתחילת היום?

2. 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.

מתי כדאי להחליף כובע באמצע היום?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀