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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ה (כובע ירוק)
3 – ו (כובע צהוב)
4 – ג (כובע ירוק)
5 – א (כובע אדום)
6 – ד (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 **רגיל**

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.

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 ד) לשחק בטלפון

2. מה מטרת הכובע הצהוב?

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

3. מה מטרת הכובע הירוק?

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

ד) לספר לכולם מה קרה

4. איזה משפט שייך 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 לזכור לגבי 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 המשמעות של '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 אדום
2. "אני לוקח/ת הפסקה קצרה ואחזור לזה"	____	**ב.** כובע אדום
3. "כבר עברתי דברים קשים, אעבור גם את זה"	____	**ג.** כובע ירוק
4. שומע/ת שיר אהוב	____	**ד.** כובע צהוב
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? 😕 😐 🙂 😀