מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להרחיב אוצר מילים רגשי ולדייק בתיאור רגשות
- לזהות קשר בין רגשות לתחושות גוף
- לתרגל דרכים בריאות לבטא ולווסת רגשות

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' – הבנה בסיסית

1. ב – לתת שם לרגשות ולמצוא דרכים בריאות לבטא אותם
2. ב – הזכות לדלג על שאלה
3. ב – התרגשות או לחץ

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – רגשות יכולים להתערבב, כמו בדוגמת הפרפרים בבטן
2. לא נכון – לפעמים מאחורי כעס מסתתר רגש אחר כמו פחד או כאב
3. נכון – דמעות יכולות לבטא גם רגשות חיוביים

חלק ג' – השלמת מילים

1. מבוכה
2. הקלה
3. קנאה

חלק ד' – התאמת רגש למצב

1. 1 – ג (מרגישים לא נוח מול אחרים)
2. 2 – ד (תחושה טובה אחרי שלחץ נגמר)
3. 3 – א (רוצים מה שיש למישהו אחר)
4. 4 – ב (משהו לא הולך כמתוכנן)

חלק ה' – סדר נכון - שלבים בשיח רגשי

1. להזכיר את חוקי השיח ואת הזכות לומר עובר
2. כל אחד בוחר אמוג'י או צבע שמתאר את הרגש שלו
3. המורה עונה ראשון על אחד הקלפים כדוגמה
4. עורכים סבב קלפים במעגל או בזוגות

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית הכוללת תיאור מצב, שם הרגש, ותחושת גוף; לבדוק ביטוי אותנטי ולא שיפוטי

כרטיס יציאה – מה לחפש

- רגש מדויק מהשיעור
- תיאור תחושת גוף הגיוני
- אסטרטגיית התמודדות בריאה וממשית

טיפים להפעלה:

- להזכיר את חוק ה'עובר' לפני תחילת כל פעילות שיתופית
- לשים לב לתלמידים ששותקים או מתארים רגשות קשים לאורך זמן ולפנות אליהם בשיחה אישית
- אפשר להשתמש בשאלות ההעמקה (🔍) כהרחבה לתלמידים מתקדמים יותר

דף תרגול: רגשות - לזהות, לקרוא ולבטא

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף הזה נתרגל לתת שם מדויק לרגשות, לשים לב איך הם מורגשים בגוף, ולחשוב על דרכים בריאות להביע אותם.

בנק מילים: הקלה | מבוכה | קנאה

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה המרכזית של החפיסה?

א) ללמד כללי דקדוק ב) לתת שם לרגשות ולמצוא דרכים בריאות לבטא אותם

ג) לשנן תאריכים היסטוריים

2. מה זה 'חוק העובר' בשיח?

א) חובה לענות על הכל ב) הזכות לדלג על שאלה ג) איסור לדבר

3. איזה רגש יכול לגרום ל'פרפרים בבטן'?

א) שעמום ב) התרגשות או לחץ ג) עייפות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אפשר להרגיש שני רגשות שונים באותו הרגע, כמו התרגשות ולחץ יחד	☐	☐
2	כעס תמיד מופיע לבד ולא מסתתר מאחוריו רגש אחר	☐	☐
3	אפשר לבכות גם משמחה או מהתרגשות, ולא רק מעצב	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. כשמישהו מרגיש לא נוח מול אחרים ומסמיק, הרגש הזה נקרא _____

2. הרגשה טובה שמגיעה אחרי שמשהו קשה נגמר נקראת _____

3. רגש שמופיע כשרוצים דבר שיש למישהו אחר נקרא _____

4 חלק ד' – התאמת רגש למצב

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

1. מבוכה	___	**א.** רוצים מה שיש למישהו אחר
2. הקלה	___	**ב.** משהו לא הולך כמתוכנן
3. קנאה	___	**ג.** מרגישים לא נוח מול אחרים
4. תסכול	___	**ד.** תחושה טובה אחרי שלחץ נגמר

5 חלק ה' – סדר נכון - שלבים בשיח רגשי

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	המורה עונה ראשון על אחד הקלפים כדוגמה
☐	להזכיר את חוקי השיח ואת הזכות לומר עובר
☐	עורכים סבב קלפים במעגל או בזוגות
☐	כל אחד בוחר אמוג'י או צבע שמתאר את הרגש שלו

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו על רגע שבו הרגשתם רגש חזק (שמחה, פחד, כעס או עצב). מה קרה, ואיך הרגש הורגש בגוף שלכם?

כרטיס יציאה

שם רגש אחד שלמדתי לזהות טוב יותר היום

איפה בגוף אני מרגיש/ה את הרגש הזה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀