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

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
4. ב – בפתיחת שבוע או אחרי אירוע מטלטל
5. ב – אכזבה קשורה לציפייה שלא התממשה
6. ב – לעצור ולנשום לפני תגובה

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
4. נכון – שימת לב לגוף עוזרת לווסת את התגובה
5. לא נכון – קנאה היא רגש אנושי טבעי שאפשר ללמוד ממנו
6. נכון – בדידות קשורה לתחושה פנימית ולא רק למספר האנשים בסביבה

חלק ג' – השלמת מילים

1. מבוכה
2. הקלה
3. קנאה
4. זיהוי
5. עובר
6. תסכול

חלק ד' – התאמת רגש למצב

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

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
5. מדברים במליאה על רגשות שהיה קל או קשה לדבר עליהם
6. ממלאים כרטיס יציאה על רגש שלמדו לזהות

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית הכוללת תיאור מצב, שם הרגש, ותחושת גוף; לבדוק ביטוי אותנטי ולא שיפוטי
2. תשובה אישית, מצופה אסטרטגיה הגיונית וממשית כמו נשימה, הליכה, שיחה

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 עולים חדשים

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

בדף הזה נלמד מילים לרגשות, נבין איך רגש מרגיש בגוף, ונחשוב איך אפשר להביע רגש בצורה טובה.

מילון קטן:

רגש	תחושה פנימית כמו שמחה, כעס או פחד
זיהוי רגשי	היכולת לשים לב ולתת שם לרגש שמרגישים
ויסות רגשי	לדעת להרגיע את עצמך כשרגש חזק מדי
תסכול	רגש שמופיע כשמשהו לא הולך כמו שרצינו
מבוכה	רגש לא נעים כשמרגישים לא נוח מול אחרים
הקלה	הרגשה טובה אחרי שמשהו קשה נגמר או נפתר
קנאה	רגש שמופיע כשרוצים משהו שלמישהו אחר יש
חוק העובר	הזכות לא לענות או לדלג על שאלה בשיח

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה מיועדת החפיסה?

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

ג) לשנן תאריכים היסטוריים ד) לתרגל חשבון

2. מה מותר לעשות כששואלים שאלה קשה?

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

3. מה גורם לתחושה בבטן לפני דבר חשוב?

א) שעמום ב) התרגשות או לחץ ג) עייפות ד) רעב

4. מתי כדאי להשתמש בקלפים?

א) רק במבחנים ב) בפתיחת שבוע או אחרי אירוע מטלטל ג) רק בטיולים ד) רק בהפסקה

5. במה אכזבה שונה מעצב?

א) אין הבדל כלל ב) אכזבה קשורה לציפייה שלא התממשה ג) עצב הוא רגש חזק יותר תמיד

ד) אכזבה היא רק כעס

6. מה כדאי לעשות לפני שעונים כשכועסים?

א) לענות מיד בכעס ב) לעצור ולנשום לפני תגובה ג) להתעלם תמיד ד) לשתף את כולם מיד

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	☐	☐
4	זיהוי מוקדם של סימני גוף יכול לעזור לעצור לפני תגובה פזיזה	☐	☐
5	קנאה היא רגש שאסור בשום אופן להרגיש	☐	☐
6	בדידות יכולה להרגיש גם כשיש אנשים מסביב	☐	☐

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. היכולת לתת שם מדויק לרגש שמרגישים נקראת _____ רגשי

5. הזכות לא לענות על שאלה בשיח נקראת חוק ה _____

6. כשמשהו לא הולך כמו שרצינו, הרגש שמופיע הוא _____

4 חלק ד' – התאמת רגש למצב

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

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

5 חלק ה' – סדר נכון - שלבים בשיח רגשי

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

☐	עורכים סבב קלפים במעגל או בזוגות
☐	ממלאים כרטיס יציאה על רגש שלמדו לזהות
☐	כל אחד בוחר אמוג'י או צבע שמתאר את הרגש שלו

☐	להזכיר את חוקי השיח ואת הזכות לומר עובר
☐	המורה עונה ראשון על אחד הקלפים כדוגמה
☐	מדברים במליאה על רגשות שהיה קל או קשה לדבר עליהם

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?

2. כתבו דרך אחת בריאה שעוזרת לכם להירגע כשאתם מרגישים רגש חזק, ולמה היא עוזרת

כרטיס יציאה

שם רגש אחד שלמדתי לזהות טוב יותר היום

איפה בגוף אני מרגיש/ה את הרגש הזה

דרך אחת שאנסה כשאני מרגיש/ה את הרגש הזה

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀