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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ד (תחושה טובה אחרי שלחץ נגמר)
- 3 – א (רוצים מה שיש למישהו אחר)
- 4 – ה (משהו לא הולך כמתוכנן)
- 5 – ב (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 רגיל

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

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

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 ד) לתרגל חשבון

2. מה זה 'חוק העובר' בשיח?

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

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

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

4. מתי מומלץ להשתמש בחפיסה לפי המערך?

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

5. מה ההבדל בין עצב לאכזבה לפי הדיון?

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

ד) אכזבה היא רק כעס

6. מה חשוב לעשות לפני שעונים להודעה מעליבה ברשת?

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

5 חלק ה' – סדר נכון - שלבים בשיח רגשי

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

☐	כל אחד בוחר אמוג'י או צבע שמתאר את הרגש שלו
☐	מדברים במליאה על רגשות שהיה קל או קשה לדבר עליהם
☐	להזכיר את חוקי השיח ואת הזכות לומר עובר
☐	ממלאים כרטיס יציאה על רגש שלמדו לזהות
☐	עורכים סבב קלפים במעגל או בזוגות
☐	המורה עונה ראשון על אחד הקלפים כדוגמה

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? 😕 😐 🙂 😀