

הצומת שלי - דף עבודה

ערכה להדפסה • הצומת שלי • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה

מטרות

- לזהות את ארבע התחנות: מה קרה, מה חשבתי, מה הרגשתי, מה עשיתי.
- להבין שאותו אירוע יכול להוביל לרגשות ולתגובות שונים - לפי המחשבה.
- להבחין בין מחשבה שעוזרת באמת לבין "יהיה בסדר" מזויף.
- לבנות צומת אישי ולבחור צעד קטן קדימה.

מהלך - 45 דקות

דק'	שלב	מה עושים
0-5	פתיחה: שלט הצומת	מציגים את 4 התחנות: מה קרה ← מה חשבתי ← מה הרגשתי ← מה עשיתי. שואלים: "איך ייתכן ששניים רואים אותו דבר ומרגישים אחרת?"
5-15	צומת במליאה	תרחיש אחד במצב הקרנה. עוצרים לפני שפותחים את הדרכים: "מה אפשר לחשוב?" אוספים מחשבות על הלוח וממיינים לאדום ולירוק (ש - שכל).
15-20	מדחום 1-5	לכל דרך - כל אחד/ת מראה באצבעות כמה חזק הרגש. משווים: אותו אירוע, עוצמה אחרת.
20-32	בזוגות: המשימה של הרמה	כל זוג עובד על תרחיש נוסף באתר או על לוח מודפס, ומשלים את המשימה של הרמה: התאמת רגש (יסודי), אמיתי או מזויף (חט"ב), מלכודות חשיבה ובדיקה (חט"ע), משלימים משפט (עולים), מסדרים תמונות (חנ"מ).
32-40	הצומת שלי	כל אחד/ת ממלא/ת בשקט צומת אישי על משהו קטן שקרה - לא חובה לשתף. מתנדבים/ות משתפים רק את המחשבה הירוקה (ד - דמיון: לדמיין את עצמי בוחר/ת אחרת).
40-45	סיכום ויציאה	"האירוע אותו אירוע - את המחשבה אפשר לבחור." כרטיס יציאה, ולמי שהרגיש/ה 4-5: עש"ן ד"ק קצר.

גרסה של 10 דקות

דק'	שלב	מה עושים
0-2	שלט הצומת	4 התחנות על הלוח, בקצרה.
2-8	צומת אחד	תרחיש אחד במצב הקרנה: שתי הדרכים + מדחום באצבעות.
8-10	יציאה	"מחשבה ירוקה אחת שאני לוקח/ת איתי היום."

תשובון 🔑

- חלק א': מחשבות שמכבידות – "אף אחד לא רוצה לשבת איתי", "אני תמיד הורס/ת הכול". מחשבות שעוזרות – "אולי הם כבר סיכמו לשבת יחד", "אפשר לשאול אם יש מקום".
- חלק ב': אין תשובה אחת נכונה – בודקים שהדרך הירוקה מציאותית ומובילה לפעולה.
- חט"ע: במקרה ההודעה – מלכודת "קריאת מחשבות"; בדיקה: מה העובדות? מה עוד ייתכן?

התאמה לרמות (העמודים האחרונים) 🎨

- יסודי + 📖 חט"ב: חלקים א'-ג' ככתבם.
- חט"ע: תוספת "בודקים את המחשבה" – מלכודות חשיבה ושאלות בדיקה. 🎓
- עולים: דף מנוקד עם בנק מילים; אפשר לענות בשפת האם. 🌱
- חנ"מ: דף תמונות – מקיפים פרצוף, ממספרים 4 תמונות לפי הסדר. 🧩

🤗 מרחב בטוח: זו למידת כלים – לא טיפול. הצומת האישי נכתב בשקט ולא חובה לשתף. מצוקה או סימן מדאיג – פונים ליועצת באותו יום. לתלמידים: "קשה? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים."

יצרה: רות ראש בן ישי • מדברים רגש – ✂️ הצומת שלי



הצומת שלי - דף עבודה

ערכה להדפסה • הצומת שלי • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א' - מכירים את הצומת

כל דבר שקורה לנו עובר דרך מחשבה. המחשבה הזאת משפיעה על מה שנרגיש ועל מה שנעשה.

 מה עשיתי?	 מה הרגשתי?	 מה חשבתי?	 מה קרה?
---	--	---	---

מה קרה? נכנסת לחדר האוכל עם המגש. השולחן של החברים שלך מלא, ואף אחד לא זז.

הקיפו בעיגול ירוק מחשבה שעוזרת, ובעיגול אדום מחשבה שמכבידה:

אף אחד לא רוצה לשבת איתי	אולי הם כבר סיכמו לשבת יחד	אני תמיד הורס/ת הכול
אפשר לשאול אם יש מקום, או לשבת ליד מישהו אחר		

כמה חזק הרגש בדרך האדומה? הקיפו:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

וכמה חזק בדרך הירוקה? הקיפו:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

חלק ב' - שתי דרכים

אותו אירוע - שתי מחשבות. השלימו את שתי הדרכים עד הסוף.

מה קרה? ביום ההולדת שלך, החבר/ה הכי טוב/ה עוד לא שלח/ה לך ברכה, והשעה כבר שש בערב.

הדרך שמכבידה	הדרך שעוזרת	
		מה חשבתי?
		מה הרגשתי?
5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	כמה חזק? (5-1)
		מה עשיתי?

הקיפו רגשות שיכולים להופיע בכל דרך:

מאוכזב/ת	פגוע/ה	כועס/ת	רגוע/ה	סקרן/ית	בודד/ה	מלא/ת תקווה	נבוך/ה
----------	--------	--------	--------	---------	--------	-------------	--------

חלק ג' - הצומת שלי

חשבו על משהו קטן שקרה לכם (או דמיינו). אין צורך לשתף - זה בשבילכם.

הצומת שלי - לוח אישי

מה קרה? 

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? 

מה הרגשתי? 

5 4 3 2 1

מה עשיתי? 

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? 

מה הרגשתי? 

5 4 3 2 1

מה עשיתי? 

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך. 

מה עזר לי להגיע לדרך הירוקה? (ש - שכל: בדקתי את המחשבה • ד - דמיון: דמיינתי את עצמי מגיב/ה אחרת) 

כרטיס יציאה - הצומת שלי

מחשבה ירוקה אחת שאני לוקח/ת איתי: _____

עכשיו אני ב- 5 4 3 2 1

צעד קטן שאעשה השבוע: _____

יצרה: רות ראש בן ישי • מדברים רגש - הצומת שלי



בודקים את המחשבה

לפני שמחליפים מחשבה - בודקים אותה, כמו שבודקים ידיעה לפני ששולחים הלאה.

שלחת לחבר/ה הודעה חשובה. עברו שש שעות - רואים שנקראה, בלי תשובה. המחשבה הראשונה: "הוא/היא כועס/ת עליי".

איזו מלכודת חשיבה יש כאן? הקיפו:

- הכול או כלום
- ניבוי שחורות
- קריאת מחשבות
- הכללה
- תיוג

שאלת בדיקה	התשובה שלי
מה העובדות - ומה הפרשנות?	
איזו ראיה תומכת במחשבה? איזו סותרת?	
מה הייתי אומר/ת לחבר/ה במצב הזה?	
האם זה יהיה חשוב בעוד שבוע?	

מחשבה מציאותית שעוזרת:



הצמת שלי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

I did עשיתי

I felt הרגשתי

I thought חשבתי

happened קרה

way, road דרך

crossroads צמת

strong חזק

reaction תגובה

אמרתי "שלום" לילד חדש. הוא לא ענה.

הקיפו: מחשבה שעוזרת

אולי הוא לא מבין עברית עוד

אולי הוא לא שמע

הוא לא אוהב אותי

הקיפו: איה אני מרגיש/ה?

גאה / גאה 😊

מתבייש / מתביישת 😬

רגוע / רגוע 😊

עצוב / עצובה 😞

כמה חזק? 🌡️

5

4

3

2

1

מה אני עושה? כתבו (אפשר בשפת האם): 🦶

השלימו: אני חושב/ת _____ ← אני מרגיש/ה _____

יצרה: רות ראש בן ישי • מדברים רגש - הצומת שלי



הצומת שלי - בתמונות

שם: _____

בניתי מגדל. ילד עבר - והמגדל נפל. 🧱

איזו מחשבה עוזרת? הקיפו: 🗨️

הוא עשה בכוונה! 😞 או, אי, זו טעות. 😊

איך אני מרגיש/ה? הקיפו פרצוף: 💖



מה אני עושה? הקיפו: 🦶

צועק/ת 😡 בונה שוב 🧱 נושם/ת 🧘

כתבו מספר 1-4 לפי הסדר: 1 2 3 4

מה הרגשתי? 💖	מה קרה? 📌	מה עשיתי? 🦶	מה חשבתי? 🗨️
---	---	---	---

כרטיס יציאה - הצומת שלי ✂️

אני יכול/ה לבחור מחשבה שעוזרת! 😊

היום אני: 😞 😡 😊 😊 😊

יצרה: רות ראש בן ישי • מדברים רגש - הצומת שלי

