

הצומת שלי - לוחות לכיתה

ערכה להדפסה • הצומת שלי • פדגוגיה רגשית-חברתית • לוחות לתלייה ולעבודה בזוגות

שלט הצומת - ארבע תחנות



מה עשיתי?



מה הרגשתי?



מה חשבתי?



מה קרה?

בכל צומת יש שתי דרכים: מחשבה שמכבידה ו- מחשבה שעוזרת. האירוע אותו אירוע - המחשבה משנה את הרגש ואת התגובה.

מדחום הרגש: 1 = קצת • 5 = מאוד



גש"ר מאח"ד: ש - שכל (לבדוק את המחשבה) • ד - דמיון (לדמיין תגובה אחרת). כשהרגש ב-4-5: קודם עש"ן ד"ק - עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה.

למורה: אפשר לקפל את הלוחות כך שרק "מה קרה?" גלוי, לשאול "מה אפשר לחשוב?" - ורק אז לפתוח את שתי הדרכים.

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



ציירתי ציור והראיתי לחברה. היא אמרה רק "נחמד" והמשיכה לצייר. 📌

הדרך שעוזרת 🟢

מה חשבתי? "אולי היא מרוכזת בציור שלה. אפשר לשאול מה היא הכי אהבה."

מה הרגשתי? 😊 סקרן/ית 📖

5 4 3 2 1

מה עשיתי? 🦶 שואלים אותה: "מה הכי אהבת בציור שלי?"

הדרך שמכבידה 🔴

מה חשבתי? "היא חושבת שהציור שלי מכוער."

מה הרגשתי? 😞 נעלב/ת 📖

5 4 3 2 1

מה עשיתי? 🦶 קורעים את הציור ולא מראים יותר לאף אחד.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך. 🌡️

שכחתי את הסנדוויץ' בבית, ועכשיו ארוחת עשר. 📌

הדרך שעוזרת 🟢

מה חשבתי? "זה קורה לכל אחד. אפשר לבקש עזרה מהמורה."

מה הרגשתי? 😞 מאוכזב/ת קצת 📖

5 4 3 2 1

מה עשיתי? 🦶 ניגשים למורה ואומרים: "שכחתי אוכל, אפשר עזרה?"

הדרך שמכבידה 🔴

מה חשבתי? "יום נורא! אהיה רעב/ה כל היום ואף אחד לא יעזור לי!"

מה הרגשתי? 😞 מודאג/ת ומתוסכל/ת 📖

5 4 3 2 1

מה עשיתי? 🦶 יושבים בצד ובוכים בשקט.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך. 🌡️

יסודי • בחירת קבוצות

בשיעור ספורט בחרו קבוצות – ובחרו אותי אחרון/ה. 

הדרך שעוזרת

 **מה חשבתי?** "מישהו תמיד נבחר אחרון.
במשחק עצמו אני יכול/ה להראות מה אני
יודע/ת."

 **מה הרגשתי?**  מאוכזב/ת

1 2 3 4 5

 **מה עשיתי?** מצטרפים ומשחקים בכל
הכוח. אחר כך מציעים למורה לבחור קבוצות
בהגרלה.

הדרך שמכבידה

 **מה חשבתי?** "אף אחד לא רוצה אותי. אני
גרוע/ה בספורט."

 **מה הרגשתי?**  עצוב/ה ומתבייש/ת

1 2 3 4 5

 **מה עשיתי?** אומרים "לא בא לי לשחק"
ויושבים על הספסל.

 הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

יסודי • מקום ישיבה

החבר הכי טוב שלי ישב היום ליד ילד אחר. 

הדרך שעוזרת

 **מה חשבתי?** "אפשר לשבת ליד כמה
חברים. בהפסקה אשאל אותו אם נשחק יחד."

 **מה הרגשתי?**  קצת עצוב/ה, אבל
רגוע/ה

1 2 3 4 5

 **מה עשיתי?** בהפסקה ניגשים ומציעים:
"בוא נשחק יחד?"

הדרך שמכבידה

 **מה חשבתי?** "הוא כבר לא רוצה להיות
החבר שלי!"

 **מה הרגשתי?**  מקנא/ת ועצוב/ה

1 2 3 4 5

 **מה עשיתי?** לא מדברים איתו כל היום.

 הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.



המורה החזירה לי בוחן עם הרבה סימונים באדום.

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? "הסימונים מראים מה עוד לא למדתי - עוד לא אפשר לבקש הסבה"

מה הרגשתי? מאוכזב/ת, עם תקווה



מה עשיתי? ניגשים למורה ושואלים על שני תרגילים.

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? "אני לא מוצלח/ת. אף פעם לא אצלית."

מה הרגשתי? מיואש/ת



מה עשיתי? מקמטים את הדף ומחביאים אותו בתיק.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

חט"ב-חט"ע • ההודעה בקבוצה



שלחת הודעה בקבוצה של הכיתה. רואים שכולם קראו - ואף אחד לא הגיב.

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? "קריאה זו לא תשובה. אולי כולם עסוקים או שאין מה להוסיף."

מה הרגשתי? קצת נבוך/ה



מה עשיתי? ממשיכים ביום. אם זה חשוב - שואלים חבר/ה קרוב/ה בפרטי.

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? "צוחקים עליי בפרטי. עשיתי פדיחה."

מה הרגשתי? נבוך/ה



מה עשיתי? מוחקים את ההודעה ומשתיקים את הקבוצה לשבוע.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

חט"ב-חט"ע • העבודה הקבוצתית



בעבודה בקבוצה בחרו את הרעיון של מישהו אחר ולא את שלך.

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? "בחרו רעיון אחד מתוך כמה.
אפשר להכניס חלק מהרעיון שלי לתוך
שלהם."

מה הרגשתי? מאוכזב/ת



מה עשיתי? הגרפים מהרעיון שלי?
אפשר להוסיף את

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? "הרעיונות שלי לא שווים
כלום. אין לי מה לתרום."

מה הרגשתי? נעלב/ת ומתוסכל/ת



מה עשיתי? מפסיקים להשתתף ונותנים
להם לעבוד לבד.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

חט"ב-חט"ע • הספסל



המאמן/ת לא הכניס/ה אותך לשחק בכל המחצית הראשונה.

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? "אולי יש סיבה טקטית.
אפשר לשאול על מה כדאי לי לעבוד."

מה הרגשתי? מאוכזב/ת



מה עשיתי? אחרי המשחק שואלים
בנימוס: "על מה כדאי לי לעבוד?"

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? "המאמן/ת לא סובל/ת
אותי. אין טעם להתאמן."

מה הרגשתי? כועס/ת



מה עשיתי? זורקים את הבקבוק ומדלגים
על האימון הבא.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

חט"ב-חט"ע • הסוד

שמעת שחברה סיפרה לאחרים משהו שסיפרת לה בסוד.

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? "שמעתי את זה ממישהו אחר. כדאי לבדוק איתה ישירות לפני שאני מחליט/ה."

מה הרגשתי? פגוע/ה, אבל בשליטה

1 2 3 4 5

מה עשיתי? מדברים איתה ביחידות, במסר אני: "נפגעת/י כששמעתי ש..."

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? "אי אפשר לסמוך על אף אחד. כולם בוגדים."

מה הרגשתי? פגוע/ה וכועס/ת

1 2 3 4 5

מה עשיתי? כותבים עליה משהו מעליב בקבוצה, כנקמה.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

חט"ב-חט"ע • הציון

קיבלת ציון נמוך ממה שציפית במבחן במתמטיקה.

הדרך שעוזרת

מה חשבתי? "המבחן מראה מה צריך לחזק. ציון אחד הוא לא כל הסיפור שלי!"

מה הרגשתי? מאוכזב/ת

1 2 3 4 5

מה עשיתי? קובעים עם המורה זמן לעבור על הטעויות.

הדרך שמכבידה

מה חשבתי? "אני פשוט לא בנוי/ה למתמטיקה. גמרנו."

מה הרגשתי? מיואש/ת

1 2 3 4 5

מה עשיתי? מפסיקים להכין שיעורי בית במתמטיקה.

הקיפו במדחום כמה חזק הרגש בכל דרך.

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.

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.

כל תלמיד/ה מקבל/ת סט. אחרי כל דרך מרימים את הכרטיס שמתאים לעוצמת הרגש.

