



שלושת כובעי הקסם: מצבים ותשובות

לשתף · לדמיין ולחזק · הפסקה ואז חוזרים

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 איזה כובע? הקיפו את הצבע ליד כל פעולה:

מסחקים כדור בחצר ואחר כך חוזרים לשיעורי הבית	אדום	צהוב	ירוק
מספרים לאבא שהיה יום קשה	אדום	צהוב	ירוק
שומעים שיר אהוב	אדום	צהוב	ירוק
נזכרים בהצלחה שהייתה לי	אדום	צהוב	ירוק
אומרים לעצמי: "אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי"	אדום	צהוב	ירוק
מציירים כמה דקות כדי לנוח	אדום	צהוב	ירוק
מדמיינים לדקה את המקום הכי רגוע שלי	אדום	צהוב	ירוק
כותבים לחבר/ה: "קשה לי היום, אפשר לדבר?"	אדום	צהוב	ירוק

2 חבר חובש את הכובע האדום ואומר: "קשה לי היום". הקיפו את התשובות שנותנות תוקף:

"מובן שקשה לך" "זה כלום, תתגבר" "זה נשמע קשה, אני מבין/ה אותך" "אחרים עוברים דברים יותר קשים"

ומה אתם הייתם עונים?

3 הכובע שאני בוחר/ת היום, ולמה:

העמקה לחט"ע (י'-י"ב) מה ההבדל בין הפסקה (הכובע הירוק) לבין בריחה? תנו דוגמה לכל אחד.