

סיטואציה 1: שלום במסדרון

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

ע

נועה מתרחקת
ולא מדברת עם
איתי כל היום.



עלבון ועצב

כמה חזק? 4

א

הוא כועס עליו.
הוא לא רוצה
להיות חבר שלי.

מה קרה?



נועה אומרת שלום
לאיתי במסדרון. איתי
ממשיך ללכת ולא עונה.

ב

אולי הוא לא ראה
אותי. הוא קורא דף.

ע

נועה ניגשת ואומרת
שוב: שלום, איתי!



רוגע

כמה חזק? 2

סיטואציה 2: מגדל הקוביות

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

ע

איתי צועק על הילד.



כעס

כמה חזק? 5

א

הוא הפיל את המגדל בכוונה!

מה קרה?



איתי בנה מגדל קוביות.
ילד שעבר ליד נתקל בו, והמגדל נפל.

ע

איתי אומר: שים לב בבקשה, ובונה את המגדל מחדש.



אכזבה

כמה חזק? 2

ב

הוא לא שם לב. זו הייתה טעות.

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

ע

נועה מורידה את הראש ומפסיקה להקשיב.



עצב

כמה חזק? 4

א

המורה לא אוהבת אותי. היא אף פעם לא בוחרת בי.

מה קרה?



נועה מרימה יד כדי לענות. המורה בוחרת ילד אחר.

ב

ע

נועה מחכה ומרימה יד שוב בשאלה הבאה.



אכזבה קטנה

כמה חזק? 2

הרבה ילדים הרימו יד. אולי התור שלי יגיע בשאלה הבאה.

סיטואציה 4: צחוק בכיתה

תגובה

רגש

פרשנות

אירוע

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

א

איתי יוצא מהכיתה.



בושה

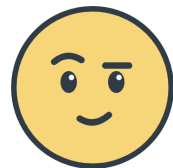
כמה חזק? 4

הם צוחקים עליי.

א

ב

איתי ניגש ושואל:
מה מצחיק?



סקרנות

כמה חזק? 2

אולי יש משהו מצחיק
בספר שהם קוראים.

ב

מה קרה?



איתי נכנס לכיתה.
קבוצת ילדים צוחקת.

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

ע

נועה בוכה ולא
מצליחה להירגע.



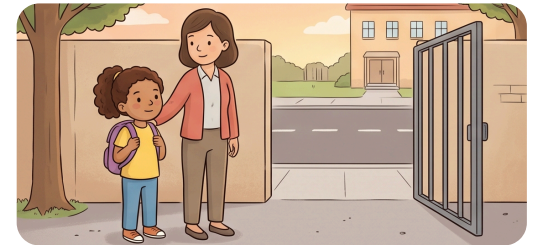
פחד

כמה חזק? 5

א

קרה משהו רע.
שכחו אותי.

מה קרה?



הלימודים נגמרו. כל
הילדים הלכו הביתה, ועוד
לא באו לאסוף את נועה.

ב

ע

נועה מבקשת
מהמורה להתקשר
הביתה, ומחכה איתה.



דאגה קטנה

כמה חזק? 2

אולי יש פקק בדרך.
המורה נמצאת
איתי, ואני בטוחה.

סיטואציה 6: משחק הקופסה

תגובה

רגש

פרשנות

אירוע

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

ע

איתי עוזב את המשחק באמצע.



תסכול

כמה חזק? 4

א

אני תמיד מפסיד.
אני לא טוב בכלום.

מה קרה?



איתי משחק משחק קופסה עם חבר. החבר מגיע ראשון לסוף.

ב

הפעם החבר ניצח.
אפשר לשחק שוב.

ע

איתי אומר: כל הכבוד, ומציע לשחק עוד סיבוב.



אכזבה

כמה חזק? 2

הצומת שלי

ציירו מה קרה, כתבו שתי מחשבות, ובחרו רגש ועוצמה לכל דרך.

תגובה

רגש

פרשנות

אירוע

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

מה קרה?

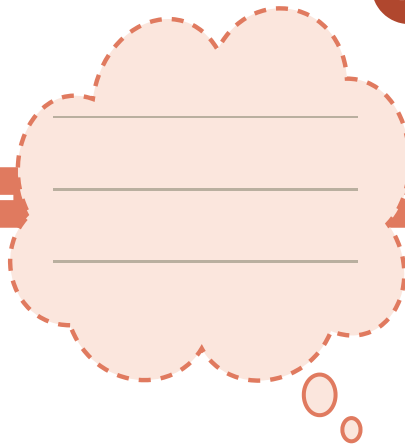
ע

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



כמה חזק? ---

א



ע

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

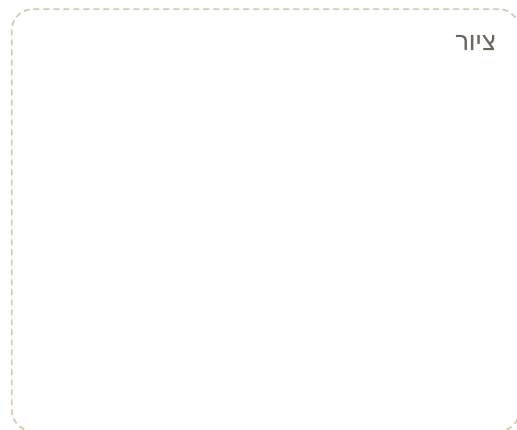


כמה חזק? ---

ב



ציור





עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו

כרטיסי מדחום הרגש

גזרו לאורך הקו המקווקו. כל כרטיס מראה כמה חזק הרגש: 1 זה קצת, 5 זה מאוד.

<div>5</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>מאוד</div>	<div>4</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>הרבה</div>	<div>3</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>בינוני</div>	<div>2</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>קצת יותר</div>	<div>1</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>קצת</div>
<div>5</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>מאוד</div>	<div>4</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>הרבה</div>	<div>3</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>בינוני</div>	<div>2</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>קצת יותר</div>	<div>1</div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>קצת</div>