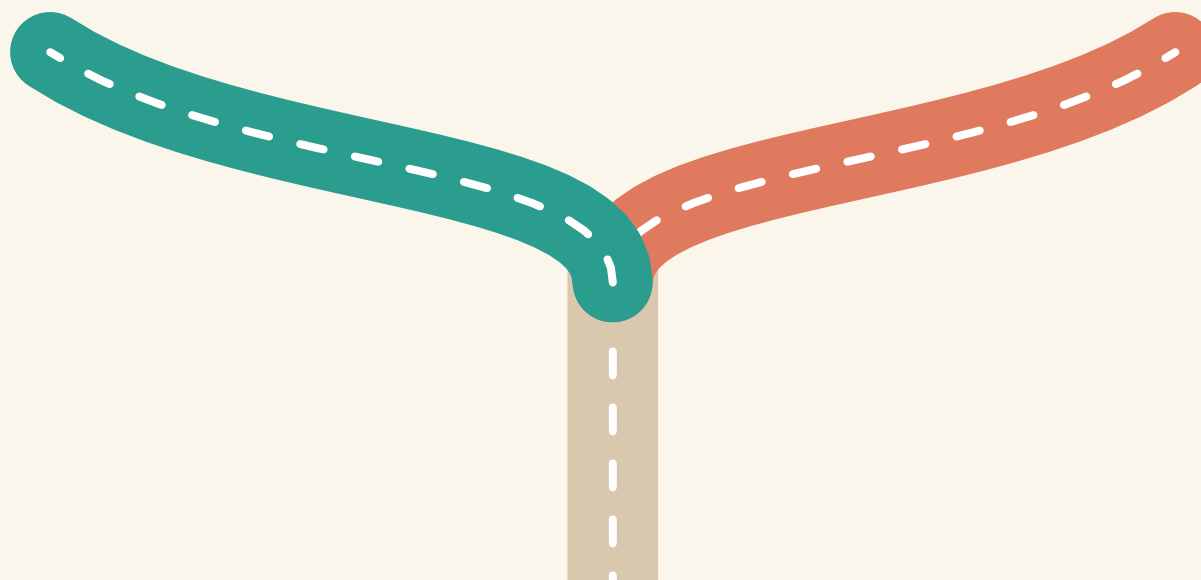


מודל אפר"ת

הדרך שלי מהמחשבה לרגש

סיטואציות לתרגול בכישורי חיים



מה זה אפר"ת?



תגובה

מה עשיתי?



רגש

מה הרגשתי?



פרשנות

מה חשבתי?



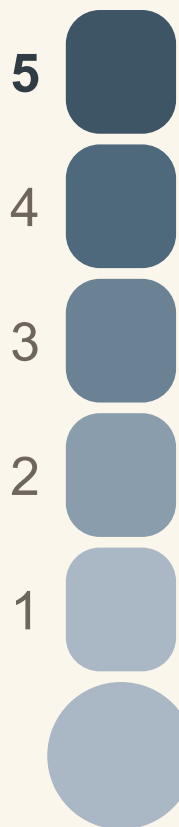
אירוע

מה קרה?

קוראים מימין לשמאל: מה קרה, מה חשבתי, מה הרגשתי, מה עשיתי.

אותו אירוע, שתי מחשבות, שני רגשות

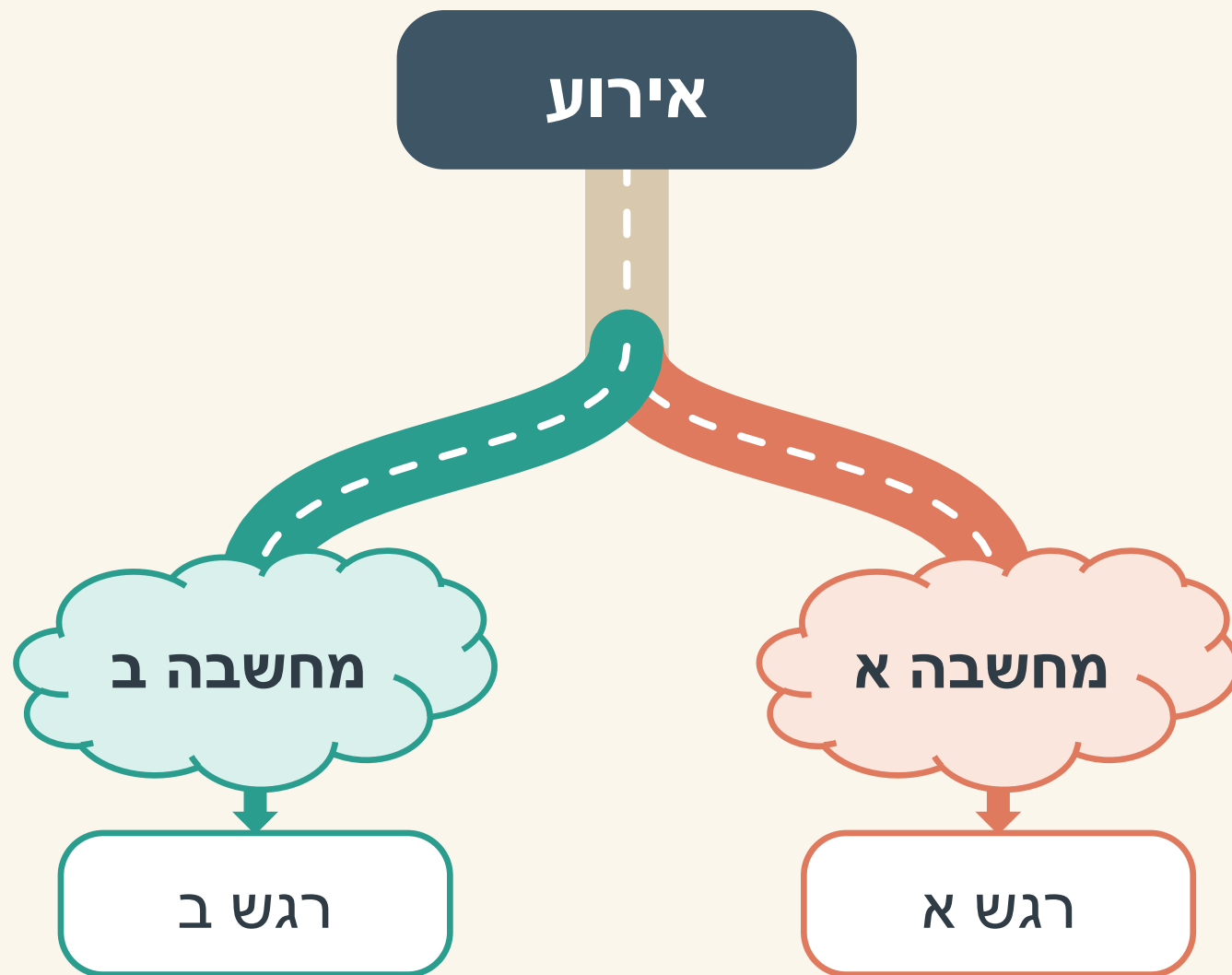
מדחום הרגש



5 = מאוד

1 = קצת

כמה חזק הרגש?





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



מה אפשר לחשוב?

ב

אולי הוא לא ראה אותי.
הוא קורא דף.

א

הוא כועס עליי. הוא לא
רוצה להיות חבר שלי.



א דרך א

מה חשבתי?

מה הרגשתי?

מה עשיתי?

נועה מתרחקת ולא
מדברת עם איתי כל
היום.

5

4

3

2

1



עלבון ועצב

כמה חזק? 4

הוא כועס עליי.
הוא לא רוצה
להיות חבר שלי.



ב דרך ב: מחשבה שעוזרת לי

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

נועה ניגשת ואומרת
שוב: שלום, איתי!

5

4

3

2

1



רוגע

כמה חזק? 2

אולי הוא לא
ראה אותי. הוא
קורא דף.



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



מה אפשר לחשוב?

ב

הוא לא שם לב. זו
הייתה טעות.

א

הוא הפיל את המגדל
בכוונה!



א דרך א

מה חשבתי?

מה הרגשתי?

מה עשיתי?

איתי צועק על הילד.

5

4

3

2

1



כעס

כמה חזק? 5

הוא הפיל את
המגדל בכוונה!



ב דרך ב: מחשבה שעוזרת לי

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

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

5

4

3

2

1



אכזבה

כמה חזק? 2

הוא לא שם לב.
זו הייתה טעות.



נועה מרימה יד כדי לענות.
המורה בוחרת ילד אחר.



מה אפשר לחשוב?

ב

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

א

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



א דרך א

מה חשבתי?



מה הרגשתי?



מה עשיתי?



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

עצב

כמה חזק? 4

5

4

3

2

1

נועה מורידה את
הראש ומפסיקה
להקשיב.



ב דרך ב: מחשבה שעוזרת לי

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

נועה מחכה ומרימה
יד שוב בשאלה
הבאה.

5

4

3

2

1



אכזבה קטנה

כמה חזק? 2

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



איתי נכנס לכיתה.
קבוצת ילדים צוחקת.



מה אפשר לחשוב?

ב

אולי יש משהו מצחיק
בספר שהם קוראים.

א

הם צוחקים עליי.



א דרך א

מה חשבתי?

מה הרגשתי?

מה עשיתי?

איתי יוצא מהכיתה.

5

4

3

2

1



בושה

כמה חזק? 4

הם צוחקים עליי.



ב דרך ב: מחשבה שעוזרת לי

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

איתי ניגש ושואל: מה מצחיק?

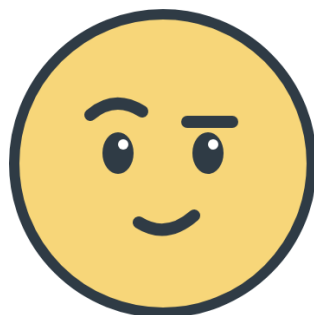
5

4

3

2

1



סקרנות

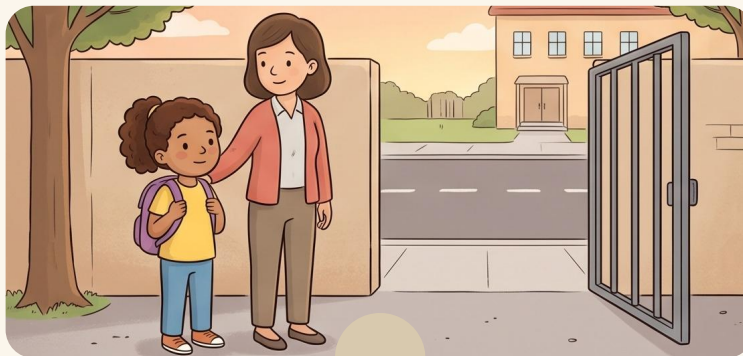
כמה חזק? 2

אולי יש משהו מצחיק בספר שהם קוראים.



הלימודים נגמרו.

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



מה אפשר לחשוב?

ב

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

א

קרה משהו רע. שכחו
אותי.



א דרך א

מה חשבתי?

מה הרגשתי?

מה עשיתי?

קרה משהו רע.
שכחו אותי.

פחד

כמה חזק? 5

5

4

3

2

1

נועה בוכה ולא
מצליחה להירגע.



ב דרך ב: מחשבה שעוזרת לי

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

נועה מבקשת
מהמורה להתקשר
הביתה, ומחכה
איתה.

5

4

3

2

1



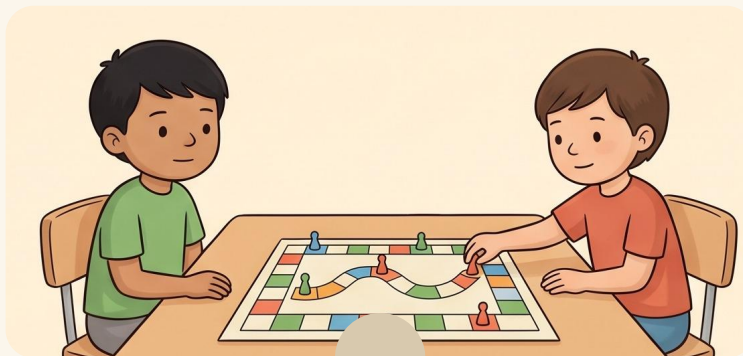
דאגה קטנה

כמה חזק? 2

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



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



מה אפשר לחשוב?

ב

הפעם החבר ניצח.
אפשר לשחק שוב.

א

אני תמיד מפסיד. אני
לא טוב בכלום.



א דרך א

מה חשבתי?



מה הרגשתי?



מה עשיתי?



אני תמיד
מפסיד. אני לא
טוב בכלום.

תסכול

כמה חזק? 4

5

4

3

2

1



איתי עוזב את
המשחק באמצע.



ב דרך ב: מחשבה שעוזרת לי

מה עשיתי?

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

איתי אומר: כל
הכבוד, ומציע לשחק
עוד סיבוב.

5

4

3

2

1

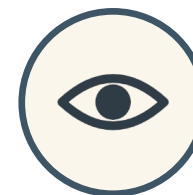


אכזבה

כמה חזק? 2

הפעם החבר
ניצח. אפשר
לשחק שוב.

אפשר לבחור מחשבה שעוזרת לי



האירוע נשאר אותו אירוע.



את המחשבה אפשר לשנות.



מחשבה אחרת, רגש אחר.

עכשיו תורכם

משהו שקרה לי



ספרו על משהו שקרה לכם, וחשבו: איזו עוד מחשבה אפשר לחשוב?

למורה: איך להשתמש בערכה

נוצר באהבה על ידי

סטודיו חוט מחשבה

hut-mahshava.pages.dev

וואטסאפ: 055-274-7756

- בשקף "מה אפשר לחשוב?" המחשבות מופיעות בלחיצה. אפשר לעצור קודם, ולתת לילדים להציע מחשבות משלהם.
- אחרי כל דרך אפשר לשאול: מה הרגשתם? כמה חזק? כרטיסי המדחום (1 עד 5) עוזרים להראות.
- הלוחות להדפסה מציגים את כל הסיטואציה בדף אחד. אפשר לתלות אותם בכיתה.
- הלוח "הצומת שלי" מיועד לסיטואציות של הילדים עצמם.
- שאלות לדיון לכל שקף נמצאות בהערות לשקף.



עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו