



שלושת כובעי הקסם + כובע הקסם שלי

שלוש דרכים להתמודד, וכובע אחד שאני ממציא/ה

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 צבעו כל כובע בצבע שלו, וכתבו מתחתיו איזה כוח הוא נותן.



הכובע הירוק



הכובע הצהוב



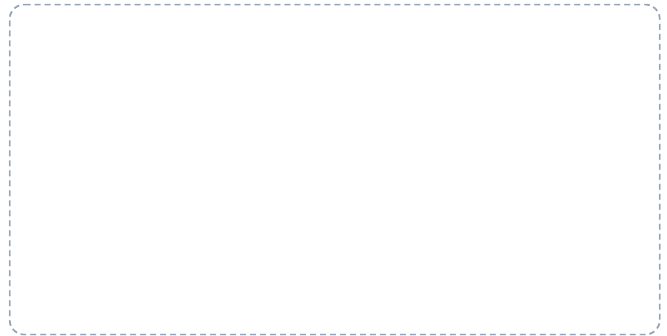
הכובע האדום

רמז: הכובע האדום – לשתף ברגשות הקשים ולקבל הבנה · הכובע הצהוב – לגייס את הדמיון ואת המחשבות החיוביות ככוח פנימי ששומר עליי · הכובע הירוק – להתרחק קצת מהקושי

2 איזה כובע חובשים? כתבו ליד כל מצב: אדום, צהוב או ירוק.

המצב	הכובע
אני עצוב/ה ומספר/ת לאמא מה קרה, והיא אומרת שזה בסדר להרגיש ככה.	
לפני משחק חשוב אני מדמיון/ת את עצמי מצליח/ה.	
אחרי שבוע מתיש אני יוצא/ת לשחק כדור כדי להיטען.	
אני נזכר/ת ברגע שבו הצלחתי, ואומר/ת לעצמי "אעבור גם את זה".	
אני כותב/ת לחברה: "קשה לי היום, אפשר לדבר?"	
שומעים שיר אהוב לכמה דקות, ואז חוזרים לשיעורי הבית.	

3 כובע הקסם שלי: אילו יכולתם לבחור כובע קסם נוסף – מה צבעו ואיזה כוח הוא נותן? ציירו אותו.



4 הכובע שלי

הצבע: _____

הכוח שהוא נותן לי: _____

מתי אחבוש אותו: _____

5 איזה כובע אני חובש/ת הכי הרבה? ואיזה כובע כדאי לי לנסות יותר?