

דפי עבודה

המסע אל הלב של ליבי

שבעה חדרים, שבעה רגשות, שבעה כלים

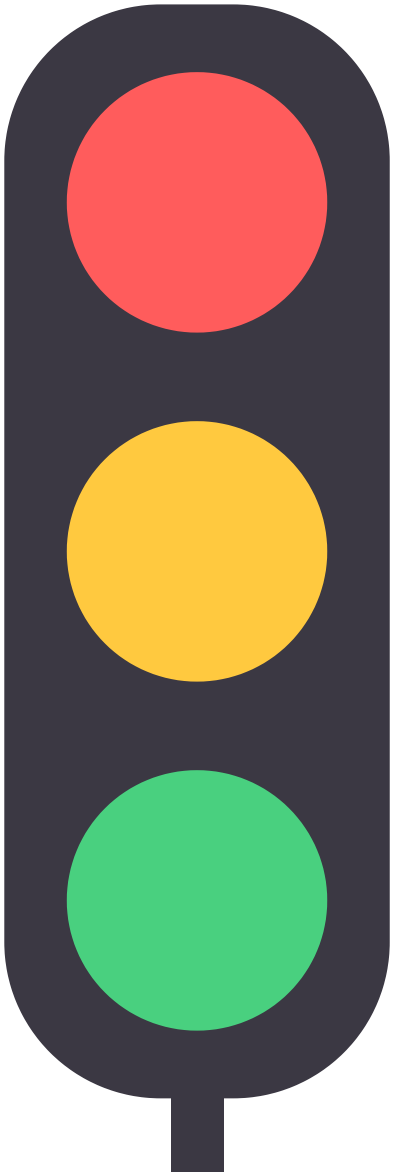
דף לגן ולחינוך מיוחד

דף רגיל



NM סטודיו לעיצוב

רמזור הלב



אדום

עוצרים. נושמים.

צהוב

איך אני מרגישה?

ירוק

בוחרים מה לעשות.



נעלבת

מטריית "אז מה"



אכזבה

מכחול האפשרויות



כעס

הרמזור ונשימת פרח ונר



פחד

פנס האומץ: מה זה באמת?



קנאה

משקפי התודה



עצב

צנצנת הטיפות



שמחה

נר מדליק נר

נעלבת

דף רגיל



כשמישהו מעליב, לא חייבים לתת לעלבון להיכנס פנימה. פותחים מטרייה ונזכרים: לי יש דברים אחרים.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת · מאוכזבת · כועסת · מפחדת · מקנאה · עצובה · שמחה · רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (מטריית "אז מה")	

4 מה הדברים האחרים שלי? (דברים שאני יודעת לעשות)

5 ליבי אומרת: "אז מה? לי יש דברים אחרים!" מתי אוכל להגיד את זה?

אכזבה

דף רגיל



כשמשהו שחיכינו לו לא קורה, מגיעה גברת אכזבה. כל רעיון חדש צובע אותה, עד שהיא קטנה ועפה.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת | מאוכזבת | כועסת | מפחדת | מקנאה | עצובה | שמחה | רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (מכחול האפשרויות)	

4 פעם חיכיתי ל... ולא קרה. אילו רעיונות אחרים יכולתי לצבוע?

5 ליבי אומרת: "תמיד יש עוד רעיון!" מתי אוכל להגיד את זה?

כעס

דף רגיל



כעס הוא כמו קומקום שמתחמם. לפני שרותחים, עוצרים ברמזור האדום, מריחים פרח, ומכבים נר.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת | מאוכזבת | כועסת | מפחדת | מקנאה | עצובה | שמחה | רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (הרמזור ונשימת פרח ונר)	

4 מה מחמם לי את הקומקום? מה עוזר לי לעצור?

5 ליבי אומרת: "עוצרים, מריחים פרח, מכבים נר." מתי אוכל להגיד את זה?

פחד

דף רגיל



פחד מגדיל צללים. כשמאירים ושואלים "מה זה באמת?", הצל חוזר לגודל שלו.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת · מאוכזבת · כועסת · מפחדת · מקנאה · עצובה · שמחה · רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (פנס האומץ: מה זה באמת?)	

4 לגדולות: מצאי פירוש חדש. השלימי את השורה השנייה מהחיים שלך.

מה קרה	מה חשבתי	מה הרגשתי	פירוש חדש	רגש חדש
צל גדול על הקיר	זו מפלצת!	פחד גדול	זה רק המעיל על הכיסא	רגועה ובטוחה

5 פעם פחדתי מ... ומה זה היה באמת?

קנאה

דף רגיל



קנאה מסתכלת רק על מה שיש לאחרים. משקפי התודה מראים לנו מה יש לנו, ועוזרים לשמוח גם בשביל החברה.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת | מאוכזבת | כועסת | מפחדת | מקנאה | עצובה | שמחה | רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (משקפי התודה)	

4 לגדולות: מצאי פירוש חדש. השלימי את השורה השנייה מהחיים שלך.

מה קרה	מה חשבתי	מה הרגשתי	פירוש חדש	רגש חדש
לחברה יש קלמר חדש	לה יש הכול ולי אין כלום	קנאה ועצב	גם לי יש דברים טובים משלי	שמחה ונדיבות

5 חמישה דברים טובים שיש לי:

עצב

דף רגיל



מותר להיות עצובים ומותר לבכות. אוספים את הטיפות, משתפים מישהו אוהב, ומהן צומחים פרחים.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת · מאוכזבת · כועסת · מפחדת · מקנאה · עצובה · שמחה · רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (צנצנת הטיפות)	

4 מתי הייתי עצובה? למי אני יכולה לספר?

5 ליבי אומרת: "מותר לבכות, ואפשר לשתף." מתי אוכל להגיד את זה?

שמחה

דף רגיל



שמחה היא כמו נר: כשמדליקים ממנו נר נוסף, האור שלו לא קטן. שמחה שמחלקים, גדלה.

1 מה קרה לליבי בחדר הזה?

2 הקיפו את הרגש שליבי הרגישה:

נעלבת | מאוכזבת | כועסת | מפחדת | מקנאה | עצובה | שמחה | רגועה

3 רמזור הלב של ליבי:

אדום · עוצרים	מה ליבי עשתה כדי לעצור?	
צהוב · מה מרגישים	מה ליבי הרגישה?	
ירוק · בוחרים	מה ליבי בחרה לעשות? (נר מדליק נר)	

4 איך אשתף את השמחה שלי השבוע?

5 ליבי אומרת: "נר מדליק נר, ושמחה גדלה." מתי אוכל להגיד את זה?

תעודה

שומרי הלב

עברתי את כל שבעת החדרים בלב של ליבי.
לכל רגש יש מקום, ולכל רגש יש כלי.

שם: _____



מטריית "אז מה"



מכחול האפשרויות



הרמזור ונשימת פרח ונר



פנס האומץ: מה זה באמת?



משקפי התודה



צנצנת הטיפות



נר מדליק נר

