לוח הרגשות שלנו – מדריך למורה

לוח של 16 רגשות בארבעה צבעים: אנרגיה גבוהה או נמוכה, הרגשה נעימה או לא נעימה. הלוח עוזר לתלמידות ולתלמידים לשים לב למה שהם מרגישים, לתת לזה מילה ולבחור מה עוזר.

שגרת בוקר של 2 דקות

1. 0:30–0:00 · עצירה ונשימה: "בוקר טוב. בואו ניקח נשימה אחת עמוקה ביחד." שואפים 4, עוצרים 2, נושפים 6.
2. 1:15–0:30 · מסמנים: כל אחד/ת מצמיד/ה אטב, מגנט או כרטיס לכיס ליד ההרגשה. בכיתות הבוגרות: מצביעים על צבע בלבד, או ספירה אנונימית.
3. 1:45–1:15 · מתנדבים משתפים: 2–3 תלמידים אומרים משפט אחד: "אני ___ כי ___." לא חובה, ובלי שאלות המשך מול כולם.
4. 2:00–1:45 · בוחרים כלי: "מי שרוצה, בוחר/ת כרטיס אחד מ'מה עוזר לי?' לשיעור הזה."

בסוף היום (30 שניות): "מישהו/י רוצה להזיז את האטב?" כך לומדים שרגשות משתנים.

תלמיד/ה סימן/ה הרגשה קשה – מה עושים?

1. שמים לב בשקט. לא שואלים מול הכיתה.
2. בודקים בעדינות ביחידות: "ראיתי שסימנת כחול היום. רוצה לספר לי, או שמספיק לך שאני יודע/ת?"
3. מקשיבים ומשקפים: "נשמע שזה באמת קשה." בלי למהר לפתור.
4. מציעים כלי מרצועת "מה עוזר לי?": מים, פינה שקטה, נשימה, ציור.
5. חוזרים לבדוק בסוף השיעור או בסוף היום.

הערה ליועצת – מתי מעבירים הלאה: הלוח הוא כלי לזיהוי ולשיח, לא לאבחון. מעדכנים את היועצת באותו היום כאשר תלמיד/ה מסמן/ת הרגשה כבדה כמה ימים ברצף; אומר/ת או כותב/ת משהו על פגיעה בעצמו/ה, על פגיעה בו/ה או על חוסר ביטחון; יש שינוי חד בהתנהגות; או כשאתם מרגישים שזה "יותר מדי". פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב חירום לא משאירים את התלמיד/ה לבד.

התאמות

חינוך מיוחד

להתחיל ב־4 רגשות (אחד מכל צבע) ולהוסיף בהדרגה. גרסה עם ניקוד ומילים פשוטות. הצבעה במקום דיבור. כרטיס "מה עוזר לי?" אישי על השולחן.

עולות ועולים חדשים

לתלות את הלוח הנגיש עם 4 השפות. ללמד 4 מילים בשבוע. לאפשר לומר את הרגש בשפת האם ולחזור יחד על המילה בעברית.

חטיבה עליונה

סימון אנונימי, מספר או סמל במקום שם. לחבר לעומס מבחנים, לשינה ולשגרה. לכבד מי שלא רוצה לשתף.

כללי בטיחות

לא צוחקים על רגש של אחר/ת; מותר לא לשתף; מה שנאמר בכיתה נשאר בכיתה; כל הרגשות מותרים, לא כל ההתנהגויות.

רמזי מילים לעולים

עברית	English	Русский	አማርኛ	Français
כּוֹעֵס / כּוֹעֶסֶת	angry	сердитый, злой	የተናደደ	en colère
מְתֻסְכָּל / מְתֻסְכֶּלֶת	frustrated	раздосадованный	የተበሳጨ	frustré·e
מְפֻחָד / מְפֻחֶדֶת	scared	испуганный	የፈራ	effrayé·e
מָדְאָג / מָדְאֶגֶת	worried	обеспокоенный	የተጨነቀ	inquiet·ète
שָׂמֵחַ / שְׂמֵחָה	happy	радостный	ደስተኛ	heureux·se
מִתְרַגֵּשׁ / מִתְרַגֶּשֶׁת	excited	взволнованный	የጓጓ	enthousiaste
סַקְרָן / סַקְרָנִית	curious	любопытный	ጉጉ	curieux·se
גֵּאֶה / גֵּאָה	proud	гордый	ኩሩ	fier·ère
רָגוּעַ / רְגוּעָה	calm	спокойный	የተረጋጋ	calme
אֲסִיר תּוֹדָה / אֲסִירַת תּוֹדָה	grateful	благодарный	አመስጋኝ	reconnaissant·e
מְרֻצֶּה / מְרֻצָּה	content	довольный	የረካ	satisfait·e
אָהוּב / אֲהוּבָה	loved	любимый	የተወደደ	aimé·e
עָצוּב / עֲצוּבָה	sad	грустный	ያዘነ	triste
עָיֵף / עֲיֵפָה	tired	усталый	የደከመ	fatigué·e
בּוֹדֵד / בּוֹדָדָה	lonely	одинокий	ብቸኛ	seul·e
מְבֻלְבָּל / מְבֻלְבֶּלֶת	confused	растерянный	ግራ የተጋባ	confus·e

איך מרכיבים את הלוח הענק

1. מדפיסים בגודל אמיתי (100%), בלי "התאמה לדף".
2. מסדרים את הדפים לפי המספרים ("שורה 1, טור 1 מימין").
3. בכל דף גוזרים בקו המקווקו. פס ההדבקה המפוספס (בצד שמאל ולמטה) נשאר.
4. מניחים את הדף השכן על פס ההדבקה עד שהתמונה מתחברת, ומדביקים. מומלץ להדביק על בריסטול ולמנות.

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות