

הסיפור שלי

חוברת עבודה לתכנון סיפור חברתי · חנ״מ – מסמנים במקום לכתוב

בחוברת

1. המצב שלי
2. מה אני מרגיש/ה
3. מה אחרים מרגישים
4. מה אני יכול/ה לנסות
5. משפט חיזוק
6. תכנון העמודים
7. בדיקת איזון
8. כרטיסי משפטים לגזירה
9. יומן קריאה
10. כרטיס יציאה

כותבים רק כינוי – לא שם מלא, לא שם בית ספר ולא פרטים אישיים.

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1 · המצב שלי

על מה הסיפור? (מצב אחד)

	מצב
☐	תור
☐	רעש חזק
☐	שינוי בתוכנית
☐	מקום חדש
☐	משחק עם חברים
☐	אחר: _____

איפה?	מתי?	מי שם?

2 · מה אני מרגיש/ה

סמנו ☐ ליד הרגש (אפשר יותר מאחד):

	רגש		רגש
☐ 😊	שמחה	☐ 😟	דאגה
☐ 😠	כעס	☐ 😢	עצב
☐ 😮	הפתעה	☐ 😌	רוגע
☐ 😳	מבוכה	☐ 🤔	בלבול

3 · מה אחרים מרגישים או חושבים

מי עוד נמצא במצב? מה הוא/היא אולי מרגיש/ה?

	מי?			
☐	מורה	☐	☐	☐
☐	חבר/ה	☐	☐	☐
☐	הורה	☐	☐	☐

4 · מה אני יכול/ה לנסות

סמנו 1–2 דברים שעוזרים לי:

	מה עוזר לי
☐	לנשום לאט ולספור עד 5
☐	לבקש עזרה ממבוגר/ת
☐	לשים אוזניות
☐	ללכת לפינה שקטה
☐	לשתות מים
☐	לחבק חפץ מרגיע
☐	להגיד במילים מה אני צריך/ה
☐	לצייר או לכתוב
☐	אחר: _____

5 · משפט חיזוק

משפט חם שאני רוצה לשמוע בסוף. למשל: "אני גאה בעצמי." "כל צעד קטן הוא הצלחה."

	משפט
☐	אני גאה בעצמי.
☐	זה בסדר להרגיש ככה.
☐	אני לא לבד.

6 · תכנון העמודים

בכל עמוד: מה רואים בתמונה ומה כתוב. סמנו את סוג המשפט: ת = תיאור · נ = נקודת מבט · ח = חיזוק · י = אני יכול/ה לנסות.

עמוד	מה רואים בתמונה	מה כתוב	סוג
1			ת / נ / ח / י
2			ת / נ / ח / י
3			ת / נ / ח / י
4			ת / נ / ח / י
5			ת / נ / ח / י

7 · בדיקת איזון

סוג משפט	כמה עמודים?
תיאור	
נקודת מבט	
חיזוק	
אני יכול/ה לנסות	

☐ יש לפחות פי 2 משפטי תיאור, נקודת מבט וחיזוק לעומת "אני יכול/ה לנסות".

☐ העמוד האחרון הוא חיזוק.

8 · כרטיסי משפטים לגזירה – מיינו לפי סוג

תיאור

בהפסקה הרבה ילדים יוצאים לחצר.

תיאור

לפעמים יש רעש חזק.

נקודת מבט

המורה שמחה כשאני מצטרף/ת.

נקודת מבט

גם חברים שלי מרגישים לפעמים לחץ.

חיזוק

זה בסדר להרגיש ככה.

חיזוק

כל צעד קטן הוא הצלחה.

אני יכול/ה לנסות

אני יכול/ה לנשום לאט.

אני יכול/ה לנסות

אני יכול/ה לבקש עזרה.

ריק

9 · יומן קריאה

תאריך	קראתי עם...	איך הרגשתי? 😟 😐 😊

10 · כרטיס יציאה

משהו אחד שלמדתי מהסיפור שלי:

מה אני רוצה לנסות בפעם הבאה:

איך אני מרגיש/ה עכשיו? 😟 😐 😊