

שלושת כובעי הקסם

אדום · צהוב · ירוק: לבחור איך להתמודד



ירוק

להיטען

צהוב

לדמיין

אדום

לשתף

שלושה כובעים, שלושה כוחות – ואני בוחר/ת איזה לחבוש.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה הם כובעי הקסם?



כשמשהו קשה, מפחיד או מדאיג – אפשר לבחור איך להתמודד איתו. דמיינו שלושה כובעי קסם, ולכל כובע כוח משלו: האדום עוזר לשתף ברגשות, הצהוב מגייס דמיון ומחשבות חיוביות, והירוק עוזר לקחת הפסקה ולהיטען. כשחובשים כובע – אמיתי או בדמיון – יודעים איזו דרך בחרנו.

למה זה עובד?

ברגע קשה נדמה שאין מה לעשות. הכובעים מזכירים שיש לפחות שלוש דרכים – וכשאני בוחר/ת דרך, אני כבר מחזיר/ה לעצמי שליטה.

מתי משתמשים?

- אחרי יום קשה או אכזבה
- בתקופה מתוחה, למשל אחרי אזהקות
- כשמשהו מעיק ולא ברור מה יעזור

אין כובע "נכון" אחד. אפשר לבחור כובע אחר בכל פעם – ואפילו להחליף כובעים באותו יום.



הכובע האדום



עוזר לשתף ברגשות הקשים ולקבל הבנה: מספרים לחבר/ה, להורה, למורה או ליועצת מה מרגישים – ושומעים שזה בסדר להרגיש ככה. אפשר לשתף גם בכתיבה, בציור או בהודעה.

אפשר להגיד:

למקשיב: "זה נשמע קשה, אני מבין/ה"

"אני מפחד/ת ורציתי לספר לך."

"קשה לי היום, אפשר לדבר?"

דוגמה מהחיים · חברים

דני רב עם החבר הכי טוב שלו ולא מצליח להתרכז. בהפסקה הוא ניגש לנועה: "קשה לי היום, אפשר לדבר?". נועה מקשיבה ואומרת: "מובן שזה מבאס אותך" – ולדני כבר קל יותר.

הכובע הצהוב



עוזר לגייס את הדמיון והמחשבות החיוביות ככוח פנימי ששומר עליו: מדמיינים מקום רגוע, נזכרים בהצלחה, ואומרים לעצמנו משפט מחזק ומציאותי – "זה קשה, וזה יעבור".

אפשר להגיד לעצמי:

"אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי."

מדמיינים לדקה את המקום הרגוע שלי

"כבר עברתי דברים קשים."

דוגמה מהחיים · אזעקה

אחרי לילה עם אזעקות נועה לא מצליחה להירדם. היא עוצמת עיניים, מדמיינת את החוף מהטיול המשפחתי – הגלים, החול החם – ואומרת לעצמה: "זה קשה, וזה יעבור".

הכובע הירוק



עוזר להתרחק קצת מהקושי: לוקחים הפסקה או רגע של הנאה כדי להיטען בכוח – ואז חוזרים. זו לא בריחה: זו הפסקה מכוונת, שממנה חוזרים להתמודד עם יותר כוח.

אפשר להגיד או לעשות:

"עכשיו רגע בשבילי."

שיר אהוב • ציור • כדור בחצר

"אני לוקח/ת הפסקה ואחזור לזה."

דוגמה מהחיים • מבחן

שעתיים של למידה למבחן בהיסטוריה, והראש כבר לא קולט. דני יוצא לרבע שעה לקלוע לסל עם השכן, חוזר עם ראש נקי – וממשיך ללמוד.



חמישה דברים על הכובעים



אין כובע נכון. בוחרים מה מתאים לי עכשיו – ומחר אפשר לבחור אחרת.



מקשיבים לאדום. כשחבר/ה משתף/ת: נותנים תוקף ("מובן שקשה לך") ולא מבטלים ("זה כלום").



הירוק הוא הפסקה. לא התעלמות לתמיד: אחרי שנטענים, חוזרים להתמודד.



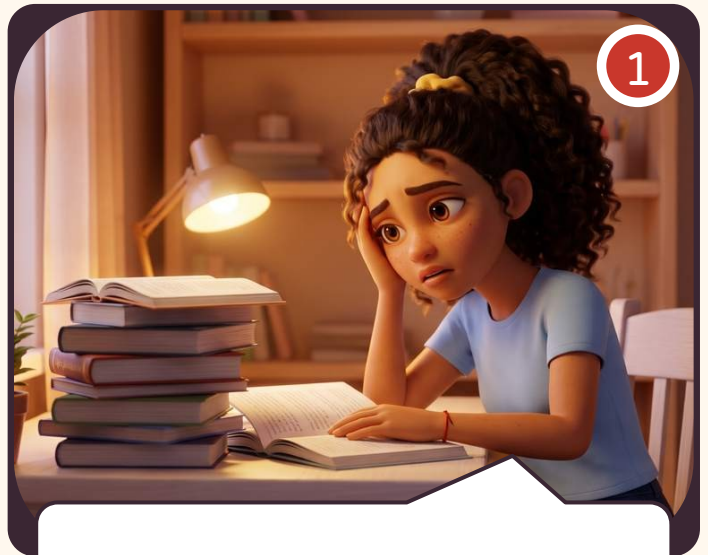
כשזה לא עובר – אם הקושי נמשך, או שמישהו בסכנה, פונים מיד למבוגר.



כובע משלי. אילו היה כובע רביעי – מה היה צבעו ואיזה כוח היה נותן לכם?



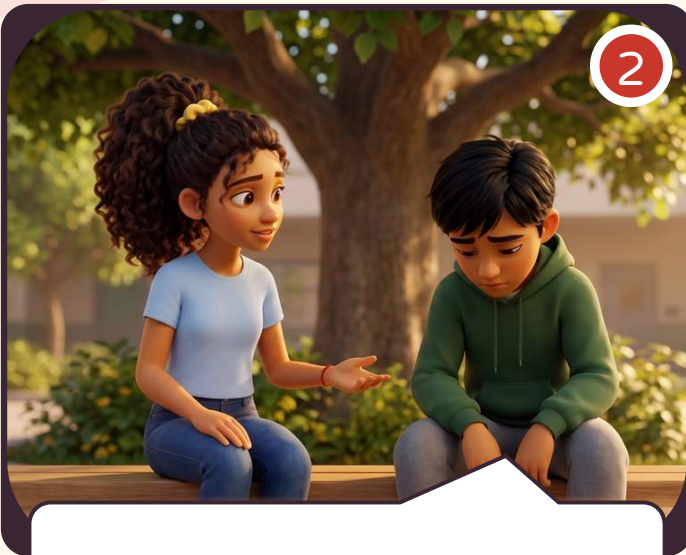
נועה ויום אחד קשה



1

קיבלתי 55... ולמדתי כל כך!

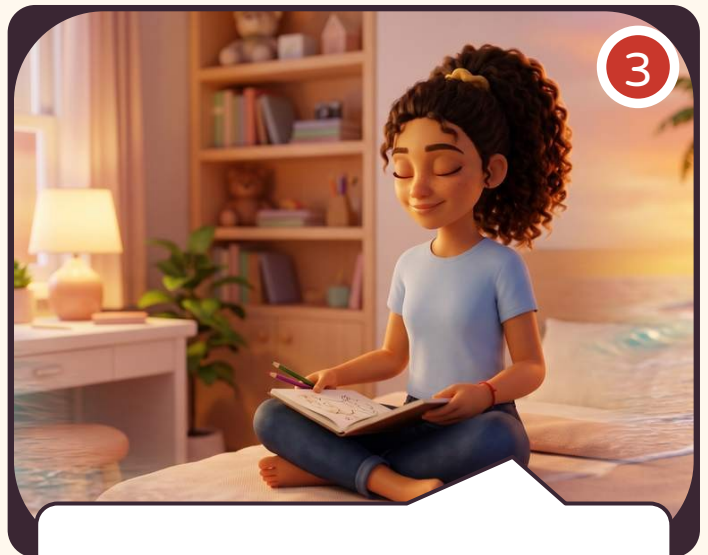
נועה חוזרת הביתה מאוכזבת: היא השקיעה, והציון במבחן נמוך.



2

קשה לי היום, אפשר לדבר?

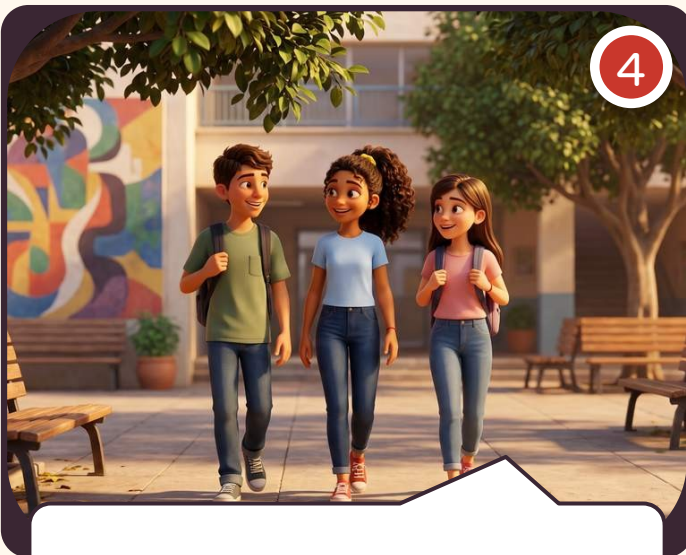
הכובע האדום: היא משתפת את דני, והוא מקשיב בלי לבטל.



3

כבר עברתי דברים קשים

הכובע הצהוב: בערב היא נזכרת בפעם שהצליחה אחרי ציון נמוך.



4

עכשיו רגע בשבילי!

הכובע הירוק: הפסקה עם חברות בחצר. מחר תשב עם המורה על הטעויות.

תורכם: הכובעים שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מצב קשה שקרה לי לאחרונה (או שעלול לקרות):

2 הכובע האדום – למי אוכל לספר? מה אגיד?

3 הכובע הצהוב – מקום רגוע שאדמיין, ומשפט מחזק משלי:

4 הכובע הירוק – מה נותן לי רגע של הנאה וטעינה?

5 כובע הקסם הרביעי שלי – הצבע שלו והכוח שלו:



הכובעים בכיס

גזרו ושמרו



האדום לשתף ברגשות ולקבל הבנה ותוקף



הצהוב לדמיין מקום רגוע ולחשוב מחשבה מחזקת



הירוק הפסקה ורגע של הנאה – ואז חוזרים

זכרו: אין כובע נכון אחד – בוחרים מה שמתאים לי עכשיו.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

