מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת שלבי מודל עש"ן ד"ק ואת הסדר שלהם
- לזהות רגעים בבית הספר שבהם הכלי מתאים למורה או לתלמיד
- לתרגל ניסוח משפטי דיבור עצמי מרגיע למצבי לחץ

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. ב – שמים פסק זמן למחשבות
2. ב – פחות מדקה
3. ב – מכווצים אגרופים בשאיפה ומשחררים בנשיפה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – הכלי מיועד גם למורה וגם לתלמיד, כל אחד על עצמו
2. נכון – כך מתואר השלב במודל
3. נכון – זה חלק מהשלב

חלק ג' – התאימו אות לשלב

- 1 – ג (עצור)
- 2 – א (שרירים)
- 3 – ד (נשימה)
- 4 – ב (דיבור עצמי מרגיע)

חלק ד' – השלימו את המשפט

1. שרירים
2. דיבור עצמי מרגיע

חלק ה' – כתבו משפט דיבור עצמי מרגיע

1. לדוגמה: זה רק מצב זמני, אני סומך על עצמי
2. לדוגמה: אני עוצר, נושם, ומגיב בשקט

חלק ו' – תכנון ויישום

1. תשובה חופשית, יש לבדוק שכוללת זמן קבוע, אחראי ברור ושילוב נאמני חוסן

כרטיס יציאה – מה לחפש

- רצף נכון: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה
- דוגמה רלוונטית ומציאותית מחיי בית הספר
- משפט קצר, חיובי ומרגיע הקשור לדיבור עצמי

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בתרגול קצר ומשותף של חמשת השלבים בעמידה לפני העבודה על הדף
- כדאי לעודד שיתוף בזוגות בחלק הכתוב כדי לתרגל ניסוח משפטי דיבור עצמי מגוונים
- בסיום מומלץ לחזור למדחום הרגשות ולבדוק אם חל שינוי אצל המשתתפים

דף תרגול: עש"ן ד"ק – ויסות עצמי בבית הספר

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

עש"ן ד"ק הוא כלי קצר לוויסות עצמי שמשתמשים בו כשהרגש – פחד, לחץ או כעס – עומד להציף. הדף מתרגל את חמשת השלבים ואת השימוש בהם במצבים אמיתיים מהיום-יום בכיתה.

בנק מילים: שרירים | דיבור עצמי מרגיע

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה קורה בשלב ע' – עצור?

(א) ממשיכים מיד להתמודד (ב) שמים פסק זמן למחשבות (ג) מכווצים אגרופים

2. כמה זמן לוקח בדרך כלל לתרגל את עש"ן ד"ק?

(א) חצי שעה (ב) פחות מדקה (ג) יום שלם

3. מה עושים בשלב שרירים?

(א) שותים מים (ב) מכווצים אגרופים בשאיפה ומשחררים בנשיפה (ג) רוקדים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק מיועד רק לתלמידים ולא למורים	☐	☐
2	בשלב הנשימה שואפים דרך האף ונושפים לאט דרך הפה	☐	☐
3	דיבור עצמי מרגיע כולל היזכרות בחוויה טובה מהעבר	☐	☐

3 חלק ג' – התאימו אות לשלב

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. ע	___	**א.** שרירים
2. ש	___	**ב.** דיבור עצמי מרגיע
3. נ	___	**ג.** עצור
4. ד	___	**ד.** נשימה

4 חלק ד' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. בשלב ה _____ מכווצים אגרופים ואז משחררים אותם לאט

2. משפט כמו 'אני סומך על עצמי' שייך לשלב ה _____

5 חלק ה' – כתבו משפט דיבור עצמי מרגיע

ענו בקצרה.

1. תלמיד צועק על המורה מול הכיתה. איזה משפט דיבור עצמי מרגיע המורה יכול לומר לעצמו לפני שהוא מגיב?

2. הורה כועס מתקשר בטלפון בסוף יום ארוך. מה המורה יכול לומר לעצמו רגע לפני שהוא עונה?

6 חלק ו' – תכנון ויישום

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תכננו שגרת 'דקת עש"ן' כיתתית: מתי ביום היא תתקיים, מי יוביל אותה, ואיך משלבים בה נאמני חוסן

כרטיס יציאה

מה חמשת השלבים של עש"ן ד"ק לפי הסדר הנכון?

תנו דוגמה אחת לרגע בבית הספר שבו הכלי יכול לעזור

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀