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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת המודל

- 1. ב – שמים פסק זמן למחשבות
- 2. ב – פחות מדקה
- 3. ב – מכווצים אגרופים בשאיפה ומשחררים בנשיפה
- 4. ב – כלי משלים: מגע, תנועה, נשימות, היגד חיובי
- 5. ד – קדימה
- 6. ב – לבדוק אם חל שינוי ברמת הרגש

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
- 4. לא נכון – מומלץ לתרגל כשרגועים כדי שבשעת לחץ זה יבוא כמעט מעצמו
- 5. לא נכון – אפשר גם להניח לזה ולחזור להתמודד אחר כך

חלק ג' – התאימו אות לשלב

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

חלק ד' – השלימו את המשפט

- 1. שרירים
- 2. דיבור עצמי מרגיע
- 3. נשימה
- 4. מתנה
- 5. עשן

חלק ה' – כתבו משפט דיבור עצמי מרגיע

- 1. לדוגמה: זה רק מצב זמני, אני סומך על עצמי
- 2. לדוגמה: זה זמני, אני יכולה להתחיל משאלה אחת קטנה
- 3. לדוגמה: אני עוצר, נושם, ומגיב בשקט

חלק ו' – תכנון ויישום

- 1. תשובה חופשית, יש לבדוק שכוללת זמן קבוע, אחראי ברור ושילוב נאמני חוסן
- 2. תשובה חופשית הכוללת את חמשת השלבים לפי הסדר ומותאמת למצב שנבחר

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 **עולים חדשים**

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

עש"ן ד"ק הוא כלי קצר שעוזר להירגע כשכועסים או מפחדים. בדף הזה נתרגל את חמשת השלבים שלו.

📖 מילון קטן:

עש"ן ד"ק	כלי קצר בן חמישה שלבים לוויסות רגשות
עצור	השלב הראשון: פסק זמן למחשבות שרצות בראש
שרירים	כיווץ אגרופים בשאיפה ושחרור איטי בנשיפה
נשימה	נשימה איטית אחת או שתיים, שאיפה באף ונשיפה בפה
דיבור עצמי מרגיע	משפט מחזק שאומרים לעצמנו בלב
קדימה	השלב האחרון: להמשיך להתמודד או להניח ולחזור אחר כך
מתנ"ה	כלי משלים: מגע, תנועה, נשימות, היגד חיובי
מדחום רגשות	כלי לבדוק באיזו רמת סערה נמצאים, בין 1 ל-10

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים בשלב הראשון?

א) ממשיכים מיד להתמודד ב) שמים פסק זמן למחשבות ג) מכווצים אגרופים ד) מדברים בקול רם

2. כמה זמן לוקח התרגול?

א) חצי שעה ב) פחות מדקה ג) יום שלם ד) חמש דקות בלבד תמיד

3. מה קורה עם הגוף בשלב הזה?

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

ד) עוצמים עיניים לדקה

4. מה המילה מתנ"ה מתארת?

א) מבחן תעודה ב) כלי משלים: מגע, תנועה, נשימות, היגד חיובי ג) שם של משחק קבוצתי

ד) טיימר נשימה

5. באיזה שלב מחליטים מה לעשות הלאה?

א) עצור ב) נשימה ג) דיבור עצמי מרגיע ד) קדימה

6. למה מציירים מדחום בתחילת ובסוף?

א) לבדוק נוכחות ב) לבדוק אם חל שינוי ברמת הרגש ג) לתת ציון ד) לבחור קבוצות

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	☐	☐
4	כדאי לתרגל עש״ן ד״ק רק כשכבר נמצאים בלחץ גבוה	☐	☐
5	השלב קדימה אומר תמיד להמשיך מיד להתמודד עם המצב	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאימו אות לשלב

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

1. ע	____	**א.** נשימה
2. ש	____	**ב.** קדימה
3. נ	____	**ג.** דיבור עצמי מרגיע
4. ד	____	**ד.** עצור
5. ק	____	**ה.** שרירים

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 _____

3. בשלב ה _____ לוקחים נשימה איטית אחת או שתיים

4. כלי משלים לוויסות שכולל מגע, תנועה, נשימות והיגד חיובי נקרא _____

5. השגרה הכיתתית שמתכננים נקראת דקת _____

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. אזעקה נשמעת באמצע מבחן, ותלמידה אומרת שהראש שלה ריק. איזה משפט אפשר להציע לה?

_____

_____

3. 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

2. בחרו אחד מהמצבים (השיעור שאחרי ההפסקה / הודעה ברגע הלא נכון / אזעקה באמצע מבחן / תלמיד שצועק) ותארו איך המורה מיישם את חמשת השלבים בו

כרטיס יציאה

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

תנו דוגמה אחת לרגע בבית הספר שבו הכלי יכול לעזור

כתבו משפט דיבור עצמי מרגיע אחד שיכול לעזור לכם

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀