מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של מודל עש"ן ד"ק
- לדעת מתי ואיך להשתמש בכלי כדי להירגע
- לתרגל את סדר הצעדים ואת המשפטים המרגיעים

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ג – חמישה
2. א – פחות מדקה
3. ב – מכווצים ומשחררים אגרופים
4. ב – כשרגועים
5. ג – נשימה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – זה כלי שמשתמשים בו לעצמנו
2. נכון – זה בדיוק מה שכתוב על הצעד הראשון
3. לא נכון – אפשר להשתמש בו גם במריבה, בלחץ ביטחוני ובעוד מצבים
4. נכון – כמו 'אני סומך על עצמי'
5. לא נכון – הצעד האחרון הוא 'קדימה'
6. נכון – כתוב שאפשר להניח לזה ולחזור אחר כך

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. שרירים
3. נשימה
4. דיבור
5. קדימה
6. סומך

חלק ד' – התאמה בין צעד לפעולה

1 – ד (עוצרים את המחשבות ואומרים 'רגע')
2 – ה (מכווצים אגרופים ומשחררים)
3 – א (שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה)
4 – ב (אומרים משפט מחזק בלב)
5 – ג (ממשיכים להתמודד או חוזרים לזה אחר כך)

חלק ה' – סידור הצעדים לפי הסדר הנכון

1. עצור - עצירת המחשבות
2. שרירים - כיווץ ושחרור אגרופים
3. נשימה - שאיפה ונשיפה איטית
4. דיבור עצמי מרגיע - משפט מחזק
5. קדימה - המשך ההתמודדות

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - מצב של התרגשות או לחץ, עם הסבר קצר
2. תשובה אישית - משפט מחזק וחיובי

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עש"ן ד"ק: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה
- כדי שברגע הלחץ זה יבוא כמעט מעצמו
- כל מצב של פחד, לחץ, כעס או דאגה - למשל לפני מבחן

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את הצעדים בפועל בכיתה לפני מילוי הדף
- כדאי להדגיש שזה כלי אישי לשימוש עצמי, לא רק ידע תי
- בחלק הפתוח אפשר לשתף בזוגות או במליאה לפי אווירת הכיתה

דף תרגול: עש"ן ד"ק

דף התלמיד/ה רגיל

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

עש"ן ד"ק הוא כלי קצר בן חמישה צעדים שעוזר להירגע כשרגש כמו פחד, לחץ או כעס מציף אותנו. בדף הזה נתרגל את הצעדים ואת השימוש בהם.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים יש במודל עש"ן ד"ק?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

2. כמה זמן בערך לוקח לבצע את עש"ן ד"ק?

א) פחות מדקה ב) חצי שעה ג) עשר דקות ד) שעה

3. מה עושים בצעד 'שרירים'?

א) רצים מהר ב) מכווצים ומשחררים אגרופים ג) קופצים במקום ד) שותים מים

4. מתי כדאי לתרגל את המודל כדי שיבוא כמעט מעצמו ברגע לחץ?

א) רק בזמן לחץ ב) כשרגועים ג) רק בלילה ד) אף פעם לא צריך לתרגל

5. באיזה צעד נושמים נשימה איטית דרך האף?

א) עצור ב) שרירים ג) נשימה ד) קדימה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק הוא כלי שמשתמשים בו כדי לעזור לחברים בלבד, לא לעצמנו.	☐	☐
2	בצעד 'עצור' עוצרים את המחשבות שרצות בראש.	☐	☐
3	אפשר להשתמש בעש"ן ד"ק רק לפני מבחן.	☐	☐
4	בצעד 'דיבור עצמי מרגיע' אומרים לעצמנו משפט מחזק.	☐	☐
5	הצעד האחרון במודל הוא 'נשימה'.	☐	☐
6	אפשר בצעד 'קדימה' גם להחליט להניח לדבר ולחזור אליו מאוחר יותר.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה במודל מסמלת את המילה _____

2. בצעד השני מכווצים ומשחררים את ה_____

3. בצעד השלישי לוקחים _____ איטית אחת, ואפשר גם שתיים

4. בצעד הרביעי אומרים לעצמנו _____ עצמי מרגיע

5. הצעד החמישי נקרא _____ ומאפשר להתקדם או להניח לזה

6. משפט לדוגמה בצעד הרביעי הוא: ׳אני _____ על עצמי׳

4 חלק ד׳ – התאמה בין צעד לפעולה

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

1. עצור	___	**א.** שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה
2. שרירים	___	**ב.** אומרים משפט מחזק בלב
3. נשימה	___	**ג.** ממשיכים להתמודד או חוזרים לזה אחר כך
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** עוצרים את המחשבות ואומרים ׳רגע׳
5. קדימה	___	**ה.** מכווצים אגרופים ומשחררים

5 חלק ה׳ – סידור הצעדים לפי הסדר הנכון

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	דיבור עצמי מרגיע - משפט מחזק
☐	עצור - עצירת המחשבות
☐	קדימה - המשך ההתמודדות
☐	שרירים - כיווץ ושחרור אגרופים
☐	נשימה - שאיפה ונשיפה איטית

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

ענו בקצרה.

1. תארו בקצרה מצב אחד שבו הייתם יכולים להשתמש בעש״ן ד״ק (למשל לפני מבחן או הופעה).

2. כתבו משפט דיבור עצמי מרגיע משלכם שהייתם יכולים להגיד לעצמכם.

כרטיס יציאה

מהן חמשת האותיות של המודל ומה כל אחת מסמלת?

למה כדאי לתרגל את המודל גם כשרגועים?

תנו דוגמה אחת למצב שבו אפשר להשתמש בעש"ן ד"ק

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀