

דף תרגול: עש"ן ד"ק – חמישה צעדים להרגעה עצמית

מהדורה למורה **עולים חדשים**

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת צעדי עש"ן ד"ק ואת הסדר שלהם
- לתרגל זיהוי מצבים שבהם כדאי להשתמש בכלי
- לבנות משפט דיבור עצמי מרגיע אישי

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

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ג – חמישה
2. א – פחות מדקה
3. ב – מכווצים אגרופים ואז משחררים
4. ב – אם הרגש לא נרגע או חוזר כל הזמן
5. ב – לומר לעצמנו משפט מחזק

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – זהו כלי שמשתמשים בו על עצמנו
2. לא נכון – לוקחים נשימה איטית, אפשר גם שתיים
3. נכון – זהו הצעד הראשון בכלי
4. נכון – כך כתוב בדף, זו אחת האפשרויות
5. לא נכון – הכלי מיועד גם לתלמידים ומתורגל בכיתה

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. אגרופים
3. נשימה
4. מרגיע
5. קדימה
6. מבוגר

חלק ד' – התאמה בין צעד לפעולה

- 1 – ג (עוצרים את המחשבות הרצות לרגע)
- 2 – ה (מכווצים אגרופים ומשחררים)
- 3 – ד (לוקחים נשימה איטית)
- 4 – א (אומרים לעצמנו משפט מחזק)
- 5 – ב (מחליטים להתמודד או לחזור אחר כך)

חלק ה' – סדר הצעדים הנכון

1. עצור
2. שרירים
3. נשימה
4. דיבור עצמי מרגיע
5. קדימה

חלק ו' – יישום במצבים מהחיים

1. תשובה חופשית הכוללת את חמשת הצעדים בהתאמה למצב המבחן
2. תשובה חופשית: לעצור, לנשום, ורק אז להחליט אם ואיך להגיב

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה - בסדר הנכון
- משפט אישי חיובי ומרגיע
- מצב ריאלי מחיי התלמיד

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את הצעדים יחד בקול ובתנועה לפני מילוי הדף
- כדאי לאפשר לתלמידים לבחור משפט דיבור עצמי אישי ולא לכפות משפט אחיד
- בחלקים הדורשים כתיבה, אפשר לעבוד בזוגות ולשתף רק מי שרוצה



דף תרגול: עש"ן ד"ק – חמישה צעדים להרגעה עצמית

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

עש"ן ד"ק זה כלי קטן שעוזר כשכועסים או מפחדים. יש בו חמישה צעדים פשוטים. בדף הזה נלמד ונתרגל אותם.

📖 מילון קטן:

עש"ן ד"ק	שם הכלי: חמישה צעדים קצרים להרגעה
עצור	לעצור את המחשבות הרצות לרגע
שרירים	לכווץ אגרופים ואז לשחרר אותם
נשימה	לקחת נשימה איטית אחת או שתיים
דיבור עצמי מרגיע	משפט מחזק שאומרים לעצמנו בלב
קדימה	להחליט להתמודד עכשיו או לחזור לזה אחר כך
להציף	כשרגש חזק מתפרץ ומקשה לחשוב בבהירות

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים יש בכלי?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

2. כמה זמן לוקח להשתמש בכלי?

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

3. מה עושים בצעד השני?

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

4. מתי צריך לספר למבוגר?

א) תמיד לפני עש"ן ד"ק ב) אם הרגש לא נרגע או חוזר כל הזמן ג) רק בבוקר ד) אף פעם

5. מה עושים בצעד הרביעי?

א) לדבר עם חבר בטלפון ב) לומר לעצמנו משפט מחזק ג) לשיר שיר ד) לכתוב הודעה

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 להרגיע מישהו אחר ולא את עצמנו	☐	☐
2	בצעד 'נשימה' לוקחים נשימה מהירה אחת	☐	☐
3	האות 'ע' בעש"ן מייצגת את המילה 'עצור'	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	בצעד 'קדימה' אפשר גם להחליט להניח ולחזור להתמודד אחר כך	☐	☐
5	עש״ן ד״ק מתאים רק למבוגרים ולא לתלמידים	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה בעש״ן מייצגת את המילה _____

2. בצעד השני מכווצים את ה _____

3. בצעד השלישי לוקחים _____ איטית אחת

4. בצעד הרביעי אומרים לעצמנו משפט _____

5. הצעד האחרון נקרא _____

6. אם הרגש חוזר כל הזמן, כדאי לדבר עם _____

4 חלק ד׳ – התאמה בין צעד לפעולה

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

1. עצור	___	**א.** אומרים לעצמנו משפט מחזק
2. שרירים	___	**ב.** מחליטים להתמודד או לחזור אחר כך
3. נשימה	___	**ג.** עוצרים את המחשבות הרצות לרגע
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** לוקחים נשימה איטית
5. קדימה	___	**ה.** מכווצים אגרופים ומשחררים

5 חלק ה׳ – סדר הצעדים הנכון

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

☐	שרירים
☐	דיבור עצמי מרגיע
☐	קדימה
☐	נשימה
☐	עצור

6 חלק ו׳ – יישום במצבים מהחיים

ענו בקצרה.

1. דמיינו שאתם דקה לפני מבחן חשוב ומרגישים שהלב דופק. איך ייראה כל אחד מחמשת הצעדים במצב הזה?

2. קיבלתם הודעה מעליבה בקבוצת הכיתה. כתבו מה הייתם עושים לפי עש״ן ד״ק במקום להגיב מיד

כרטיס יציאה

מהם חמשת צעדי עש״ן ד״ק לפי הסדר?

מהו משפט הדיבור העצמי שבחרתם לעצמכם?

באיזה מצב השבוע תוכלו להשתמש בעש״ן ד״ק?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀