

דף תרגול: עש"ן ד"ק – חוזרים לשליטה במצב מלחיץ

מהדורה למורה **עולים חדשים**

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של עש"ן ד"ק
- לתרגל דיבור עצמי מרגיע ונשימה נכונה
- להבין מתי ואיך לפנות למבוגר שיכול לעזור

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

חלק א' – הבנה בסיסית

1. א – עצור
2. ב – מרפים כתפיים ידיים ולסת
3. ב – 4 פנימה 4 החוצה
4. ב – משפט שאומרים לעצמנו כדי להירגע
5. ב – בוחרים צעד בטוח ופועלים
6. ב – מחנך יועצת או מבוגר שסומכים עליו

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו מטרת השיטה
2. לא נכון – בשלב עצור עוצרים רגע ולא ממהרים להגיב
3. נכון – נשימה 4 פנימה 4 החוצה מרגיעה את הגוף
4. נכון – זה משפט מרגיע מהרשימה
5. לא נכון – מומלץ לפנות למבוגר שסומכים עליו
6. לא נכון – קדימה הוא השלב האחרון

חלק ג' – השלמת מילים

1. שרירים
2. 4
3. עצור
4. פעם
5. בטוח

חלק ד' – התאמה

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

חלק ה' – סדר נכון

1. עוצרים רגע במקום
2. מרפים שרירים בגוף
3. נושמים לאט 4 פנימה 4 החוצה
4. אומרים משפט מרגיע לעצמנו
5. בוחרים צעד בטוח ופועלים

חלק ו' – כתיבה

1. תלמיד מתאר מצב מלחיץ ומסביר שימוש בלפחות שני שלבים מהשיטה
2. משפט חיובי קצר שמביע יכולת התמודדות

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ע-עצור ש-שרירים נ-נשימה ד-דיבור עצמי מרגיע ק-קדימה
- 4 שניות פנימה ו-4 שניות החוצה
- מחנך מחנכת יועצת או מבוגר שסומכים עליו

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל את הנשימה יחד עם הכיתה לפני מילוי הדף
- כדאי לעודד תלמידים לשתף רק אם נוח להם במהלך הכתיבה הפתוחה
- מומלץ לסיים בדיון קצר על דמויות מבוגרות שאפשר לפנות אליהן

דף תרגול: עש"ן ד"ק – חוזרים לשליטה במצב מלחיץ

דף התלמיד/ה | עולים חדשים

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

כשמפחיד אותנו הגוף נלחץ. יש חמישה צעדים קטנים שעוזרים להירגע ולבחור נכון.

📖 מילון קטן:

עש"ן ד"ק	ראשי תיבות של חמישה צעדים להרגעה
עצור	לא למהר להגיב, לעצור רגע
שרירים	לשחרר מתח בגוף
נשימה	לנשום לאט ועמוק
דיבור עצמי מרגיע	משפט שאומרים לעצמנו כדי להירגע
קדימה	לבחור את הצעד הבטוח הבא
נשימת קופסה	דרך נשימה מסודרת של שאיפה ונשיפה

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות ע אומרת?

א) עצור ב) עזרה ג) עצב ד) עייפות

2. מה עושים עם השרירים?

א) רצים מהר ב) מרפים כתפיים ידיים ולסת ג) קופצים ד) צועקים

3. איך סופרים בנשימה?

א) מהר מאוד ב) 4 פנימה 4 החוצה ג) בלי לעצור ד) רק דרך הפה

4. מה המשמעות של דיבור עצמי מרגיע?

א) לדבר עם חבר ב) משפט שאומרים לעצמנו כדי להירגע ג) לשיר שיר ד) לצעוק בקול

5. מה עושים בשלב האחרון?

א) חוזרים אחורה ב) בוחרים צעד בטוח ופועלים ג) נעצרים לגמרי ד) מתעלמים מהבעיה

6. למי פונים כשקשה?

א) רק לחברים ב) מחנך יועצת או מבוגר שסומכים עליו ג) אף אחד ד) רק להורים בלבד

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק עוזר לחזור לשליטה במצב מלחיץ	☐	☐
2	בשלב עצור צריך להגיב מיד בלי לחשוב	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	נשימה איטית עוזרת להירגע	☐	☐
4	המשפט אני יכול להתמודד עם זה הוא דוגמה לדיבור עצמי מרגיע	☐	☐
5	כשקשה צריך להישאר לבד ולא לספר לאף אחד	☐	☐
6	קדימה הוא השלב הראשון בעש"ן ד"ק	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות ש בעש"ן ד"ק מסמלת _____

2. בשלב הנשימה נושמים _____ פנימה ו-4 החוצה

3. בשלב _____ עוצרים רגע ולא ממהרים להגיב

4. צעד אחד בכל _____ הוא משפט מרגיע

5. בשלב האחרון בוחרים את הצעד ה _____ הבא

4 חלק ד' – התאמה

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

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

5 חלק ה' – סדר נכון

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

☐	אומרים משפט מרגיע לעצמנו
☐	בוחרים צעד בטוח ופועלים
☐	עוצרים רגע במקום
☐	מרפים שרירים בגוף
☐	נושמים לאט 4 פנימה 4 החוצה

6 חלק ו׳ – כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו הייתם יכולים להשתמש בעש״ן ד״ק ואיך זה היה עוזר לכם

2. כתבו משפט מרגיע משלכם שתוכלו להשתמש בו במצב קשה

כרטיס יציאה

מהן חמשת האותיות של עש״ן ד״ק ומה כל אחת מסמלת?

איך נושמים בנשימת קופסה?

למי אפשר לפנות כשקשה להתמודד לבד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀