מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר כלים להרגעה עצמית בזמן ויכוח
- לתרגל את שיטת עש"ן ד"ק ואת ערוצי גש"ר מאח"ד
- לתרגל הקשבה פעילה ושיקוף דברי הצד השני

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' – הבנה בסיסית

1. ב – להירגע ולהמשיך לדבר בכבוד
2. ב – עוצרים שנייה לפני שעונים
3. ג – רגש

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – להפך, מומלץ לעצור לפני שעונים
2. נכון – זה אחד השלבים בעש"ן ד"ק
3. נכון – כך כתוב בגש"ר מאח"ד

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עצור
2. איטית
3. שכל

חלק ד' – התאימו בין הערוץ לבין הפעולה

1 – ג (לשתות מים ולשבת זקוף)
2 – א (לרשום את הטענה של הצד השני)
3 – ד (לתת שם לרגש שמרגישים)
4 – ב (להיזכר במה שחשוב לי)

חלק ה' – סדרו את שלבי עש"ן ד"ק לפי הסדר הנכון

1. עצור - עוצרים שנייה לפני שעונים
2. שרירים - מכווצים ומשחררים אגרופים עם נשימה
3. נשימה - נושמים לאט פעם או פעמיים
4. דיבור עצמי מרגיע - אומרים משפט מרגיע לעצמנו

חלק ו' – תרגול כתיבה

1. תשובה שמתחילה ב'אם הבנתי נכון' וחוזרת על הרעיון המרכזי בלי להוסיף דעה אישית

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עוצרים שנייה לפני שעונים, לא חייבים להגיב מיד
- כל תשובה מהשישה ערוצים עם דוגמה מתאימה
- לחזור במילים שלנו על מה שהצד השני אמר כדי לוודא הבנה

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בזוגות את תרגול השיקוף בעל פה לפני הכתיבה
- מומלץ להדגים את מד הטמפרטורה בכיתה כדי לחבר תלמידים לתחושותיהם
- בחלק הפתוח כדאי לעודד שיתוף מרצון בלבד, ללא לחץ

דף תרגול: חוסן בוויכוח

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף הזה נלמד איך לשמור על רוגע ועל כבוד גם כשוויכוח מתחמם, באמצעות כלים פשוטים כמו עצירה, נשימה ושיקוף.

בנק מילים: עצור | שכל | איטית

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של שיטת עש"ן ד"ק?

(א) לנצח בוויכוח (ב) להירגע ולהמשיך לדבר בכבוד (ג) להפסיק את הוויכוח מיד

2. מה עושים בשלב 'עצור'?

(א) עונים מיד (ב) עוצרים שנייה לפני שעונים (ג) צועקים

3. איזה ערוץ בגש"ר מאח"ד קשור לתת שם לרגש?

(א) גוף (ב) שכל (ג) רגש

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בשיטת עש"ן ד"ק מומלץ לענות מיד כדי לא לשכוח מה רצינו להגיד	☐	☐
2	כיווץ ושחרור שרירים עם נשימה יכול לעזור להירגע בוויכוח	☐	☐
3	בערוץ 'דמיון' אפשר להיעזר בהומור עדין כדי להתמודד עם קושי	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. בשלב ה-׳_____׳ של עש״ן ד״ק עוצרים שנייה לפני שעונים

2. בשלב ה-׳נשימה׳ נושמים נשימה _____ אחת, ואפשר גם שתיים

3. בערוץ ׳_____׳ אפשר לרשום את הטענה של הצד השני ולחפש בה נקודה נכונה

4 חלק ד׳ – התאימו בין הערוץ לבין הפעולה

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

1. גוף	___	**א.** לרשום את הטענה של הצד השני
2. שכל	___	**ב.** להיזכר במה שחשוב לי
3. רגש	___	**ג.** לשתות מים ולשבת זקוף
4. מערכת אמונות וערכים	___	**ד.** לתת שם לרגש שמרגישים

5 חלק ה׳ – סדרו את שלבי עש״ן ד״ק לפי הסדר הנכון

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

☐	שרירים - מכווצים ומשחררים אגרופים עם נשימה
☐	דיבור עצמי מרגיע - אומרים משפט מרגיע לעצמנו
☐	עצור - עוצרים שנייה לפני שעונים
☐	נשימה - נושמים לאט פעם או פעמיים

6 חלק ו׳ – תרגול כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. קראו את המשפט: ׳עדיף לגור בכפר, בעיר יש רעש כל הזמן.׳ כתבו שיקוף למשפט הזה במילים שלכם

כרטיס יציאה

מה עושים בשלב ׳עצור׳ בעש״ן ד״ק?

תנו דוגמה לערוץ אחד מגש״ר מאח״ד

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️