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

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – להירגע ולהמשיך לדבר בכבוד
2. ב – עוצרים שנייה לפני שעונים
3. א – לחזור במילים שלנו על מה שנאמר
4. ג – רגש
5. ג – לשתות מים ולשבת זקוף
6. ב – כשוויכוח משאיר תחושה קשה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – להפך, מומלץ לעצור לפני שעונים
2. נכון – זה אחד השלבים בעש"ן ד"ק
3. לא נכון – השאלה נועדה להבין, לא לתפוס
4. נכון – כך כתוב בגש"ר מאח"ד
5. נכון – זו מטרת הכלי
6. לא נכון – מותר ורצוי לדבר עם מחנך, יועץ או נאמן חוסן

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עצור
2. איטית
3. דיבור
4. שכל
5. שיקוף
6. סיכום

חלק ד' – התאימו בין הערוץ לבין הפעולה

- 1 – ו (לשתות מים ולשבת זקוף)
- 2 – ד (לרשום את הטענה של הצד השני)
- 3 – ה (לתת שם לרגש שמרגישים)
- 4 – ג (להיזכר במה שחשוב לי)
- 5 – א (להיעזר בקבוצה ולהתייעץ)
- 6 – ב (לדמיין תרחיש או להוסיף הומור עדין)

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
5. קדימה - חוזרים לדיון בביטוי מכבד

חלק ו' – תרגול כתיבה

1. תשובה שמתחילה ב׳אם הבנתי נכון׳ וחוזרת על הרעיון המרכזי בלי להוסיף דעה אישית
2. תיאור קצר של מצב ובחירת ערוץ מתאים עם הסבר הגיוני כיצד הוא עוזר

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 עולים חדשים

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

בדף הזה לומדים איך להירגע כשמתווכחים, ואיך להקשיב בכבוד לצד השני.

📖 מילון קטן:

חוסן	היכולת להישאר רגוע ולהתמודד עם קושי
עש"ן ד"ק	שיטה בחמישה שלבים להרגעה בוויכוח
גש"ר מאח"ד	שישה ערוצים שעוזרים להתמודד עם קושי
שיקוף	לחזור במילים שלנו על מה שהצד השני אמר
הקשבה פעילה	להקשיב כדי להבין ולא כדי להגיב מיד
דיבור עצמי מרגיע	משפטים שאומרים לעצמנו כדי להירגע
ויסות רגשי	היכולת לשלוט ברגשות ולא לתת להם להשתלט
נאמני חוסן	תלמידים ותלמידות שעוזרים בבית הספר בנושא רגשי

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה משתמשים בעש"ן ד"ק?

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

ד) להוכיח שהצד השני טועה

2. מה קורה בשלב הראשון?

א) עונים מיד ב) עוצרים שנייה לפני שעונים ג) צועקים ד) הולכים הביתה

3. מה המשמעות של שיקוף?

א) לחזור במילים שלנו על מה שנאמר ב) להתעלם מהדובר ג) לדבר בקול רם יותר ד) לשנות נושא

4. איזה ערוץ מדבר על רגשות?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) חברה

5. מה עוזר לגוף שלנו בוויכוח?

א) לרשום טענות ב) לדמיין תרחיש ג) לשתות מים ולשבת זקוף ד) להתייעץ עם חברים

6. מתי כדאי לבקש עזרה?

א) אף פעם לא ב) כשוויכוח משאיר תחושה קשה ג) רק אחרי מבחן ד) כשמנצחים בוויכוח

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	כיווץ ושחרור שרירים עם נשימה יכול לעזור להירגע בוויכוח	☐	☐
3	שאלה בהקשבה פעילה נועדה ׳לתפוס׳ את הצד השני בטעות	☐	☐
4	בערוץ ׳דמיון׳ אפשר להיעזר בהומור עדין כדי להתמודד עם קושי	☐	☐
5	מד הטמפרטורה עוזר לנו לזהות איך אנחנו מרגישים בוויכוח	☐	☐
6	אסור לדבר עם אף אחד אם ויכוח השאיר תחושה קשה	☐	☐

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. ה-׳_____ עצמי מרגיע׳ כולל משפטים כמו ׳זה ויכוח על רעיון, לא עליי׳

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

5. בהקשבה פעילה, ה-׳_____׳ היא לחזור במילים שלנו על מה שנאמר

6. ה-׳_____׳ בהקשבה פעילה הוא לסכם את שני הצדדים לפני שמוסיפים דעה

4 חלק ד׳ – התאימו בין הערוץ לבין הפעולה

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

1. גוף	___	**א.** להיעזר בקבוצה ולהתייעץ
2. שכל	___	**ב.** לדמיין תרחיש או להוסיף הומור עדין
3. רגש	___	**ג.** להיזכר במה שחשוב לי
4. מערכת אמונות וערכים	___	**ד.** לרשום את הטענה של הצד השני
5. חברה	___	**ה.** לתת שם לרגש שמרגישים
6. דמיון	___	**ו.** לשתות מים ולשבת זקוף

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
☐	נשימה - נושמים לאט פעם או פעמיים
☐	קדימה - חוזרים לדיון בביטוי מכבד
☐	עצור - עוצרים שנייה לפני שעונים

☐	דיבור עצמי מרגיע - אומרים משפט מרגיע לעצמנו

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

2. תארו מצב של ויכוח שהיה לכם, ובחרו ערוץ אחד מגש״ר מאח״ד שהיה יכול לעזור לכם בו. הסבירו איך

כרטיס יציאה

מה עושים בשלב ׳עצור׳ בעש״ן ד״ק?

תנו דוגמה לערוץ אחד מגש״ר מאח״ד

מהי שיקוף בהקשבה פעילה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀