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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ב (לתת שם לרגש שמרגישים)
- 4 – ה (להיזכר במה שחשוב לי)
- 5 – א (להיעזר בקבוצה ולהתייעץ)
- 6 – ג (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 רגיל

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

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

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 ד) להוכיח שהצד השני טועה

2. מה עושים בשלב ׳עצור׳?

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

3. מהו שיקוף בהקשבה פעילה?

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

4. איזה ערוץ בגש״ר מאח״ד קשור לתת שם לרגש?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) חברה

5. מה אפשר לעשות בערוץ ׳גוף׳ כדי להתמודד עם קושי?

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

6. מתי מומלץ לפנות למחנך או ליועצת?

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	☐	☐
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.** לתת שם לרגש שמרגישים
3. רגש	___	**ג.** לדמיין תרחיש או להוסיף הומור עדין
4. מערכת אמונות וערכים	___	**ד.** לרשום את הטענה של הצד השני
5. חברה	___	**ה.** להיזכר במה שחשוב לי
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...).

☐	נשימה - נושמים לאט פעם או פעמיים
☐	קדימה - חוזרים לדיון בביטוי מכבד
☐	שרירים - מכווצים ומשחררים אגרופים עם נשימה
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀