עש"ן ד"ק: ניתוח תרחישים

מה עושים ומה אומרים בכל צעד?

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

תרחיש א': עוד רגע הופעה מול כל השכבה. הידיים רועדות והלב דופק מהר.

תרחיש ב': בהפסקה מישהו צחק עליי מול כולם, ואני מרגיש/ה שאני עומד/ת להתפוצץ.

1 כתבו מה תעשו או תגידו לעצמכם בכל צעד, בכל תרחיש:

הצעד	תרחיש א'	תרחיש ב'
ע · עצור		
ש · שרירים		
נ · נשימה		
ד · דיבור עצמי מרגיע		
ק · קדימה		

2 בצעד "קדימה" יש שתי אפשרויות. מה מתאים בתרחיש ב'? הקיפו ונמקו.

להתמודד עכשיו · להניח לזה ולחזור בהמשך

3 איזה צעד הכי קשה לי לזכור ברגע של לחץ? איך אזכיר לעצמי?

העמקה לחט"ע (י'–י"ב) תרחיש ג': ויכוח סוער בקבוצת הוואטסאפ של השכבה, ומישהו כתב עליכם משהו מעליב. (1) איך כל צעד של עש"ן ד"ק משנה את מה שתשלחו? (2) מתי עש"ן ד"ק לא מספיק ופונים למבוגר?

מקור: משרד החינוך, "חיזוק תחושת החוסן – פרקטיקות להוראה איכותית"; המודל מאת מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס