



כרטיס עש"ן ד"ק

חמישה צעדים להרגיע את עצמי ברגע של לחץ

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 השלימו את המילה לכל אות, וכתבו במילים שלכם מה עושים.

אות	המילה	מה עושים בצעד הזה?
ע		
ש		
נ		
ד		
ק		

מחסן מילים: דיבור עצמי מרגיע · נשימה · עצור · קדימה · שרירים

2 ד - דיבור עצמי מרגיע: הקיפו את המשפט שהכי מחזק אתכם, או כתבו משפט משלכם.

"זה רק מצב זמני"

"איני לבד"

"אני סומך/ת על עצמי"

המשפט שלי: _____

4 מתי אשתמש בעש"ן ד"ק? הקיפו והוסיפו.

כשאני כועס/ת

לפני הופעה או מצגת

לפני מבחן

כשקשה להירדם

אחרי אזעקה

עוד: _____

3 ד - דימוי חיובי: ציירו חוויה טובה שתיזכרו בה לכמה שניות.

5 כרטיס הכיס שלי

גזרו ושמרו בכיס או בקלמר

עש"ן ד"ק

- ע · עצור - לוקחים פסק זמן ואומרים לעצמנו בשקט: "עצור!"
 - ש · שרירים - מכווצים אגרופים עם נשימה עמוקה, ומשחררים בנשיפה איטית: טססס...
 - נ · נשימה - נשימה איטית אחת, ואפשר גם שתיים
 - ד · דיבור עצמי מרגיע - משפט מחזק, ונזכרים לכמה שניות בחוויה טובה
 - ק · קדימה - ממשיכים להתמודד, או מניחים לזה וחוזרים אחר כך
- "אני סומך/ת על עצמי" · "איני לבד" · "זה רק מצב זמני"