מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר כלים לניהול לחץ לפני ראיון: נשימה, עש״ן ד״ק וגש״ר מאח״ד
- לתרגל דיבור עצמי מחזק
- לדעת איך לעזור לחבר/ה שנתקע/ת בתרגול

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א׳ – הבנה בסיסית

1. ב – לנהל את הלחץ כך שיעזור לנו להיות ערניים
2. ב – 6
3. ב – ש
4. א – התכוננתי. מותר להתרגש. אני יכול/ה.
5. ד – דמיון
6. ב – להציע לנסות שוב רק את המשפט הראשון

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – הדף מציין שזו תגובה טבעית לרגע חשוב
2. נכון – כך מתואר תרגיל הנשימה בדף
3. לא נכון – ההמלצה היא להיכנס ולהתחיל בחיוך
4. לא נכון – אלה שני כלים שונים: אחד לשלבי הרגעה ואחד לערוצי התמודדות
5. נכון – זו אחת ההצעות בדף למקרה שנתקעים

חלק ג׳ – התאימו: אותיות עש״ן ד״ק למשמעותן

1 – ב (עצור)
2 – ד (שרירים - לכווץ ולשחרר)
3 – א (נשימה עמוקה ונשיפה ארוכה)
4 – ה (דיבור עצמי מרגיע)
5 – ג (קדימה - להיכנס בחיוך)

חלק ד׳ – השלימו את המשפט

1. 4
2. קדימה
3. גוף
4. עזר
5. לתקן

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

1. עוצרים רגע לפני שנכנסים
2. מכווצים כפות ידיים ומשחררים שרירים
3. שואפים עמוק ונושפים ארוך
4. אומרים לעצמנו משפט מרגיע

חלק ו׳ – כתיבה אישית

1. משפט חיובי ומעודד, עם הסבר קצר כיצד הוא תורם להרגעה או לביטחון

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה מדויקת התואמת אחת מחמש האותיות
- כל ערוץ סביר (גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון) עם הסבר קצר
- משפט חיובי ומעודד הקשור להתמודדות עם לחץ

טיפים להפעלה:

- כדאי לתרגל בפועל את תרגיל הנשימה (4-4-6) בכיתה לפני מילוי הדף
- אפשר לחלק לזוגות לתרגול מעש״ה - עזרה לחבר/ה שנתקע/ת
- להדגיש שאין תשובה נכונה אחת לערוץ המועדף בגש״ר מאח״ד - כל תלמיד/ה בוחר/ת מה מתאים לו/לה

דף תרגול: מתמודדים עם לחץ לפני ראיון

דף התלמיד/ה רגיל

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

לחץ לפני ראיון הוא תגובה טבעית וגם מועילה. בדף זה נתרגל כלים להרגעה: נשימה, עש"ן ד"ק, דיבור עצמי מחזק וגש"ר מאח"ד.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה בניהול לחץ לפני ראיון?

א) להעלים את הלחץ לגמרי ב) לנהל את הלחץ כך שיעזור לנו להיות ערניים

ג) להתעלם מהלחץ ולא לחשוב עליו ד) לבטל את הראיון

2. בתרגיל הנשימה המוצע, כמה שניות נושפים?

א) 4 ב) 6 ג) 3 ד) 8

3. באיזו אות בעש"ן ד"ק מתייחסים לכיווץ ושחרור שרירים?

א) ע ב) ש ג) נ ד) ד

4. מהו המשפט המוצע לדיבור עצמי מרגיע בעש"ן ד"ק?

א) התכוננתי. מותר להתרגש. אני יכול/ה. ב) אני חייב/ת להצליח בכל מחיר ג) זה לא משנה לי בכלל

ד) אני לא מוכן/ה לזה

5. באיזה ערוץ בגש"ר מאח"ד מופיע הרעיון לדמיין את הראיון עובר טוב?

א) גוף ב) שכל ג) רגש ד) דמיון

6. מה מציע מעש"ה כשחבר/ה נתקע/ת בתרגול?

א) להתעלם ולהמשיך הלאה ב) להציע לנסות שוב רק את המשפט הראשון

ג) לצעוק עליו/ה שימהר/תמהר ד) לעזוב את החדר

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לחץ לפני ראיון הוא תגובה טבעית של הגוף	☐	☐
2	בתרגיל הנשימה שואפים 4 שניות, מחזיקים 4 שניות ונושפים 6 שניות	☐	☐
3	עש"ן ד"ק ממליץ להיכנס לחדר בלי לחייך כדי להיראות רציני	☐	☐
4	גש"ר מאח"ד וזעש"ן ד"ק הם אותו כלי בדיוק	☐	☐
5	מותר לבקש מהמראיין לחזור על השאלה אם נתקעים באמצע	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאימו: אותיות עש״ן ד״ק למשמעותן

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

1. ע	____	**א.** נשימה עמוקה ונשיפה ארוכה
2. ש	____	**ב.** עצור
3. נ	____	**ג.** קדימה - להיכנס בחיוך
4. ד	____	**ד.** שרירים - לכווץ ולשחרר
5. ק	____	**ה.** דיבור עצמי מרגיע

4 חלק ד׳ – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. בתרגיל הנשימה שואפים באף במשך _____ שניות

2. האות ק באות עש״ן ד״ק מסמלת _____

3. בגש״ר מאח״ד, האות ג מסמלת _____

4. כשחבר/ה נתקע/ת אפשר לשאול: מה _____ לך בפעם הקודמת

5. בדיבור עצמי מחזק נאמר: גם אם אטעה - אפשר _____

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

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

☐	אומרים לעצמנו משפט מרגיע
☐	שואפים עמוק ונושפים ארוך
☐	עוצרים רגע לפני שנכנסים
☐	מכווצים כפות ידיים ומשחררים שרירים

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט דיבור עצמי מחזק משלכם שתוכלו להגיד לעצמכם לפני ראיון, והסבירו למה הוא עוזר לכם

כרטיס יציאה

כתבו שלב אחד מעש"ן ד"ק ומה עושים בו

מהו ערוץ אחד מגש"ר מאח"ד שמתאים לכם באופן אישי?

כתבו משפט דיבור עצמי מחזק אחד

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀