

עש"ן ד"ק

להרגיע את עצמי כשהרגש מציף



ק

קדימה

ד

דיבור עצמי
מרגיע

נ

נשימה

ש

שרירים

ע

עצור

חמישה צעדים קצרים, פחות מדקה – ואני שוב בשליטה.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה עש"ן ד"ק?



עש"ן ד"ק הוא כלי שמשתמשים בו לעצמנו: כשמרגישים שהרגש (פחד, לחץ, כעס) עומד להציף אותנו. חמישה צעדים קצרים, שלוקחים פחות מדקה, ועוזרים להירגע ולהגיב בצורה מאוזנת. כל אות בשם היא צעד: ע-ש-נ-ד-ק.

למה זה עובד?

בלחץ הגוף נכנס ל"דריכות". כיווץ, שחרור ונשיפה איטית מעבירים אותו ממתח לרפיון – ומשם קל יותר לחשוב בבהירות.

מתי משתמשים?

- לפני מבחן, הופעה או משחק חשוב
- ברגע של מריבה או עלבון
- באזעקה או בתקופה מתוחה
- בכל פעם שהרגש עומד להציף

לוקח פחות מדקה, ואפשר לעשות את זה בשקט – אף אחד לא צריך לדעת.

עצור



לוקחים פסק זמן: שמים מעצור למחשבות שרצות בראש, ואומרים לעצמנו בשקט: "עצור!". הרגע הקטן הזה יוצר מרווח בין מה שקורה לבין התגובה שלנו.

אומרים לעצמנו בלב:

"רגע, אני עוצר/ת"

"עצור."

דוגמה מהחיים · מבחן

באמצע מבחן במתמטיקה נועה רואה שאלה שהיא לא מבינה, והלב מתחיל לדפוק. במקום להיבהל היא מניחה את העט לרגע ואומרת לעצמה בשקט: "עצור".



שרירים



מעבירים את תשומת הלב לגוף: מכווצים את האגרופים תוך כדי שאיפה אחת עמוקה ואיטית, ואז משחררים אותם בזמן שנושפים את האוויר החוצה לאט. טססס...

עושים:

משחררים ← נושפים לאט, טססס...

מכווצים אגרופים ← שואפים

דוגמה מהחיים · רשת חברתית

מישהו כתב משהו מעליב עליי בקבוצת הכיתה. לפני שאני עונה בכעס, אני מכווץ/ת אגרופים מתחת לשולחן, שואף/ת – ומשחרר/ת לאט. התגובה יכולה לחכות דקה.

נשימה

נ



לוקחים נשימה איטית אחת, ואפשר גם שתיים. נשימה איטית ועמוקה היא אחת הדרכים המהירות לאותת לגוף שאפשר להירגע.

עושים:

נשיפה ארוכה דרך הפה...

שאיפה איטית דרך האף...

דוגמה מהחיים · אזעקה

אזעקה באמצע שיעור. בדרך למרחב המוגן ובתוכו, דני מרגיש שהנשימה שלו מהירה. הוא שואף לאט דרך האף ונושף ארוך דרך הפה – פעם, ועוד פעם.

דיבור עצמי מרגיע

T



אומרים לעצמנו בלב משפט מחזק, ונזכרים לכמה שניות בחוויה טובה שעברנו - וחווים אותה שוב בדמיון.

משפטים שאפשר להגיד לעצמי:

"זה רק מצב זמני!"

"איני לבד."

"אני סומך/ת על עצמי!"

דוגמה מהחיים · משפחה

היה ויכוח בבית בבוקר, ואני מגיע/ה לבית הספר עם מועקה. אני אומר/ת לעצמי "זה מצב זמני, אני לא לבד", ונזכר/ת לרגע בטיול המשפחתי לים.

קדימה



עכשיו אפשר לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר – או להניח לזה ולחזור לנסות
אחר כך. שתי האפשרויות בסדר גמור.

אפשר להגיד:

"אחזור לזה אחרי ההפסקה."

"עכשיו אני מתחיל/ה בשאלה הראשונה."

דוגמה מהחיים • חברים

אחרי ויכוח עם חברה טובה בהפסקה, נועה נרגעת ושולחת לה הודעה: "בואי נדבר
אחרי בית הספר". היא חוזרת לשיעור, ואת השיחה עצמה משאירה לאחר כך.

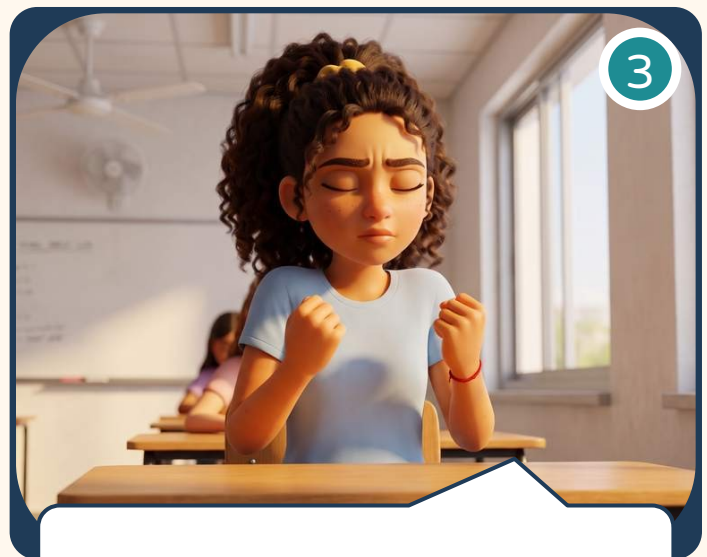
נועה והמבחן בהיסטוריה



1

עוד רגע מחלקים את המבחן...

בוקר של מבחן. נועה למדה, אבל הבטן מתהפכת.



3

עצור. מכווצת... משחררת... טססס

ע-ש-נ: היא עוצרת, מכווצת אגרופים ונושמת לאט.

2

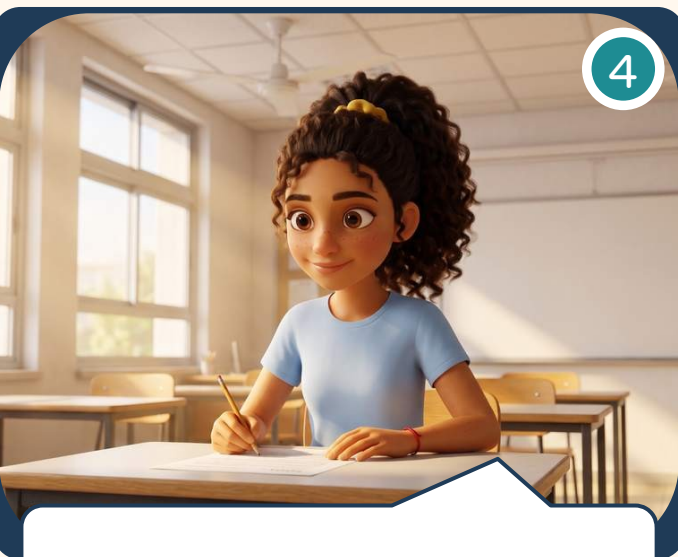
אני לא זוכרת כלום!

השאלה הראשונה נראית קשה. הלב דופק, והמחשבות רצות.

4

אני סומכת על עצמי. קדימה!

ד-ק: משפט מחזק, ואז מתחילה מהשאלה שהיא כן יודעת.



תורכם: עש"ן ד"ק שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 מתי בפעם האחרונה הרגשתי שהרגש "מציף" אותי? מה קרה?

1

2 איזה צעד של עש"ן ד"ק הכי קל לי? ואיזה הכי קשה? למה?

2

3 משפט דיבור עצמי מרגיע משלי (צעד ד):

3

4 חוויה טובה שאוכל "לחזור אליה" בדמיון:

4

5 מתי השבוע אתרגל את עש"ן ד"ק כשאני רגוע/ה? (למשל לפני השינה)

5



עש"ן ד"ק בכיס

גזרו ושמרו

ע

עצור אומרים לעצמי בשקט: "עצור!"

ש

שרירים מכווצים אגרופים בשאיפה, משחררים בנשיפה

נ

נשימה נשימה איטית אחת – או שתיים

ד

דיבור עצמי "אני סומך/ת על עצמי" + זיכרון טוב

ק

קדימה ממשיכים עכשיו, או חוזרים לזה אחר כך

זכרו: מתרגלים כשרגועים – כדי שברגע הלחץ זה יבוא כמעט מעצמו.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

