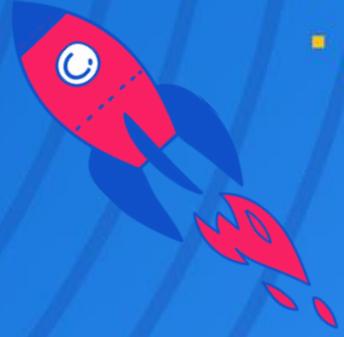




מדינת ישראל  
משרד החינוך



# منظومة بثّ قُطريّة

## الأفكار المشجّعة والمطمئنة

مع المستشارّة التربويّة: دنيا أبو زايد  
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

لحظة، قبل أن نبدأ..



# لحظة، قبل أن نبدأ..

إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون  
من خلاله بالقرُب!



# لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مَجْرَى حَيَاةٍ جَدِيدٍ - كَيْفَ تَتَدَبَّرُونَ أُمُورَكُمْ؟



# لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مَجْرَى حَيَاةٍ جَدِيدٍ - كَيْفَ تَتَدَبَّرُونَ أُمُورَكُمْ؟
- نحن جميعًا نملك مهاراتٍ حياتيةً: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا.



# لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مَجْرَى حَيَاةٍ جَدِيدٍ - كَيْفَ تَتَدَبَّرُونَ أُمُورَكُمْ؟
- نحن جميعًا نملك مهاراتٍ حياتيةً: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا.

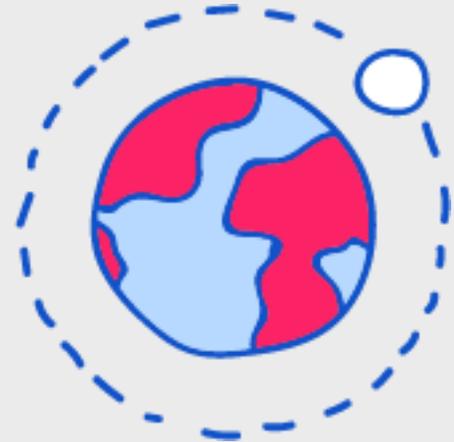
**هَيَّا بِنَا، سَنَنْطَلِقِ الْآنَ!!!**

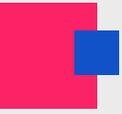




# ماذا سنتعلم اليوم؟

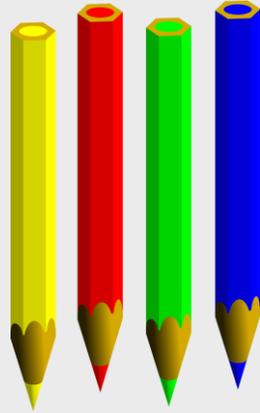
- سنتعلم عن الأفكار المطمئنة والأفكار المعيقة.
- كيف بإمكاننا التفكير بأفكار تبعث الطمأنينة.
- لماذا تكون الأفكار التي تبعث الطمأنينة أفكارًا مشجعة أيضًا؟
- كيف بإمكاننا التمييز بين الأفكار المطمئنة والأفكار المعيقة؟
- كيف بإمكاننا تعليم أفراد عائلتنا استعمال الأفكار المطمئنة والمشجعة؟





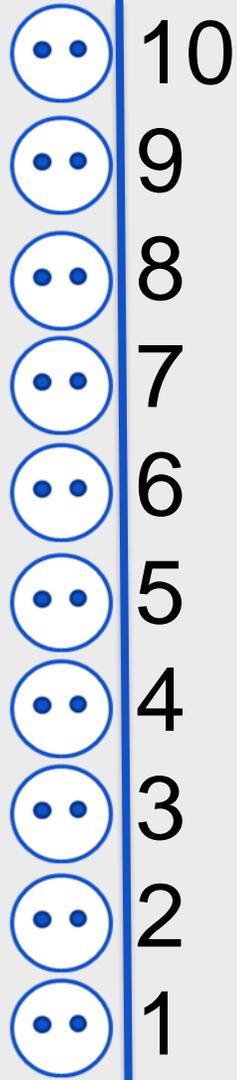
02:00

ماذا يجب أن نحضر للدرس؟



00:30

نبدأ الدرس بفعاليّة ممتعة



مقياس المشاعر



## سنبدأ الدرس بقصة



هذا هو يوسف،  
حدث شيء غريب اليوم مع يوسف.  
عندما دخل غرفة نومه  
وجد البطاقات مبعثرة على الأرض.  
تعالوا نشاهد الأفكار التي راودت يوسف..



لعب أخي ببطاقتي من جديد؟  
..يا له من أخ مزعج

سأرتب البطاقات  
بسرعة ثم سأفترغ  
للعب، لا بأس

عليّ الآن أن ..أوف  
أجمع البطاقات

هذه فرصة ممتازة كي  
أجري بعض الترتيبات  
..في الغرفة



02:00

لحظة، نفكر...

ماذا ستفكرون لو حصل معكم أمر مماثل؟  
أكتبوا أو أرسموا الفكرة على ورقتكم...



# القزم المشجّع والقزم المعيق

القزم المعيق



القزم  
المشجّع





هذا هو القزم المشجّع



هذا هو القزم المعيق

لعب أخي ببطاقتي من جديد؟  
..يا له من أخ مزعج



سأرتب البطاقات  
بسرعة ثم أتفرغ للعب،  
لا بأس

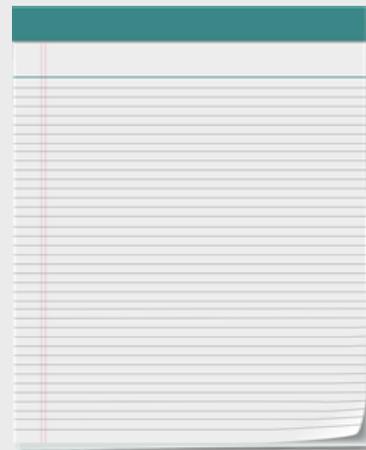
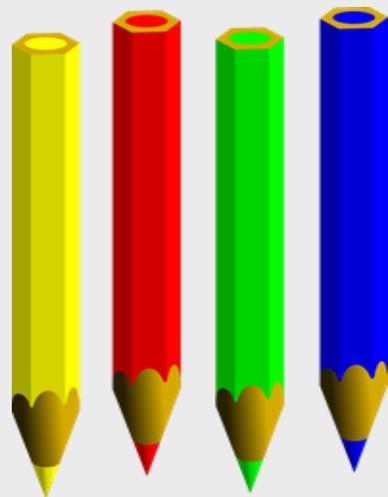
عليّ الآن أن ..أوف  
أجمع البطاقات

هذه فرصة ممتازة كي  
أجري بعض الترتيبات  
..في الغرفة



05:00

أرسموا الأقسام الخاصّة بكم



03:00

القزم المشجّع والقزم المعيق - ماذا يقولان؟



الأفكار المعيقة



انخفاض في الشعور الجيد  
نقوم بالأمور بأقل متعة

الأفكار المطمئنة  
والمشجعة



شعور جيد في القلب  
نقوم بالأمور بمتعة



هل تعلمون أن بإمكاننا استدعاء الأرقام؟



# ما هي الأفكار المشجّعة؟

أنا أستطيع أنا قويّة أنا شجاع

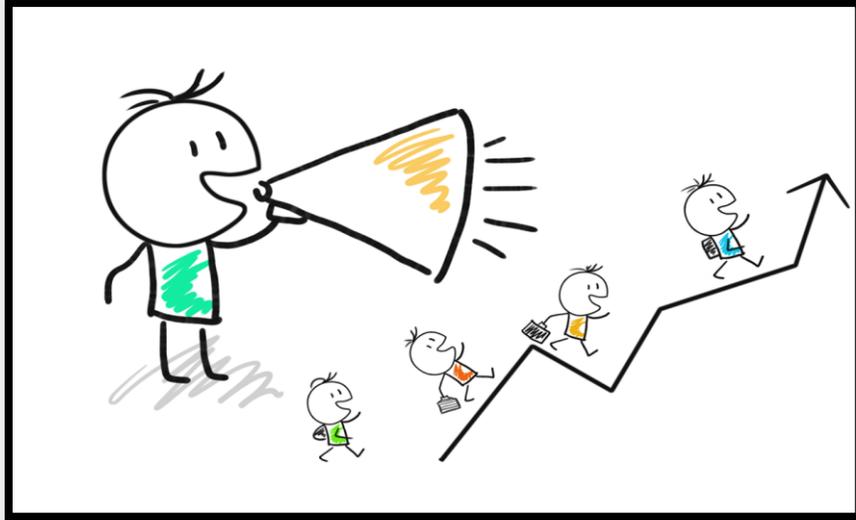
أنا ذكيّة سأبذل مجهودًا

سأعاود المحاولة

أنا جيّد أنا هادئة

أنا مسالم سأواظب دائمًا

لديّ القدرة سأتغلب على ذلك



كيف بإمكاننا استدعاء القزم المشجّع؟ ماذا بإمكاننا أن نفعل أيضًا كي نشجّع أنفسنا؟



00:30

لحظة، نفكر...



00:30

لحظة، نفكر...



00:30

لحظة، نفكر...



00:30

لحظة، نفكر...



00:30

لحظة، نفكر...



00:30

لحظة، نفكر...



00:30

لحظة، نفكر...

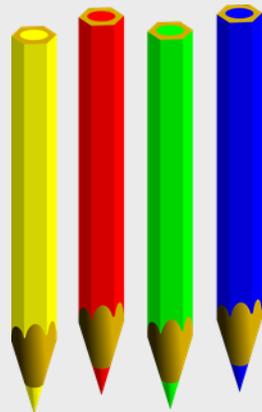


# تشجيع أفراد العائلة أو الأصدقاء



05:00

تشجيع أفراد العائلة أو الأصدقاء



## تشجيع أفراد العائلة أو الأصدقاء

علّموا أفراد عائلتكم عن القزم المشجّع والقزم المعيق  
وتدرّبوا معًا كي يتمكّنوا من التفكير بأفكار مطمئنة  
ومشجّعة أيضًا



نتوقف للتأمل

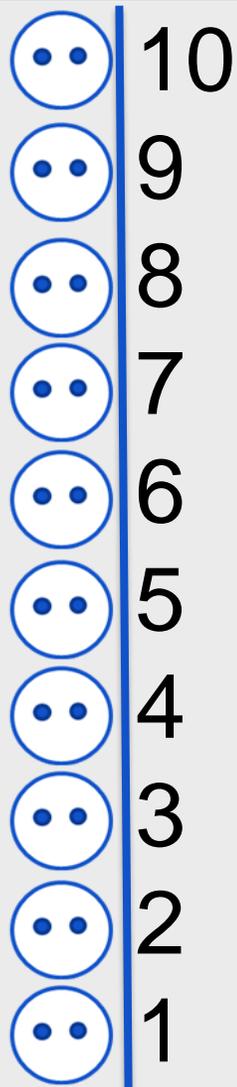


تذكروا  
الأفكار المطمئنة والمشجعة  
تمنحني القوة وتمنح من حولي القوة أيضًا



00:30

نتوقف لتأمل



مقياس المشاعر



# نتوقّف لنتأمّل



إلى اللقاء  
وبالنجاح



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

■ آمل أن تكونوا قد شعرتُم بالقرب بالرغم من البُعد.



# كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتتم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين/لا تبقوا بمفردكم



# كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين/لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.



# كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتُم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقي وحيدين/لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره من تجارب، ونُبدي اهتمامنا بالآخرين



# كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتُم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقي وحيدين/لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره من تجارب، ونُبدي اهتمامنا بالآخرين

**إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!**





מדינת ישראל  
משרד החינוך

!شكرًا لكم على مشاهدة هذا البثّ