

שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש
קרוב!
שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו
בפנים

יוצאים לדרך!!!



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

מחשבות חיוביות, מחשבות שליליות
ומה שביניהן...

נושא השיעור: איזון מחשבתי

עם היועצת החינוכית: אסנת כליף
מדריכה בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

נא להצטייד לשיעור ב: טושים, דפים, ואם יש לכם גם פלסטלינה ובועות סבון...



מה נלמד היום?



היום נלמד מהי חשיבה חיובית ומהי חשיבה שלילית.
נלמד גם מדוע חשוב לחשוב חיובי ומדוע חשוב גם לפעמים לחשוב שלילי.

נלמד האם זה בכלל אפשרי לבחור על מה לחשוב?

האם יש דרך נכונה להסתכל על הדברים?

משימה לתרגול





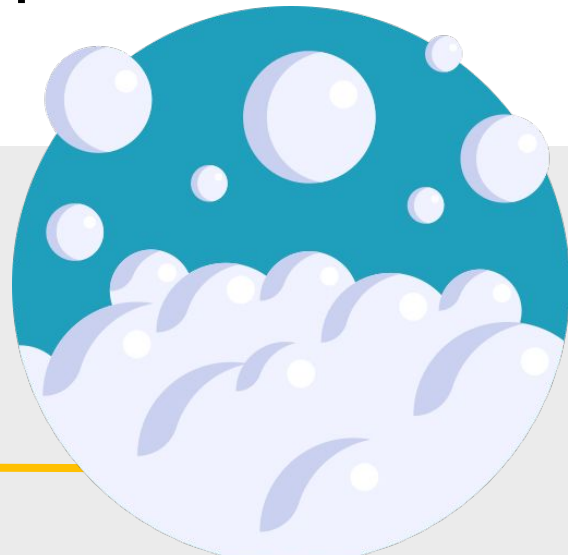
לפני שמתחילים, מתאוררים

נתחיל את המפגש היום בנשימות.

הבאתי הפתעה! (בועות סבון). אם יש לכם בועות סבון בבית, תביאו אותן לכאן.

אם לא, תוכלו לדמיין...

ננסה לעשות בועות גדולות ככל האפשר, שאפו אוויר ללא מאמץ ונשפו החוצה באיטיות דרך הפה.



סיבות לחשיבה חיובית

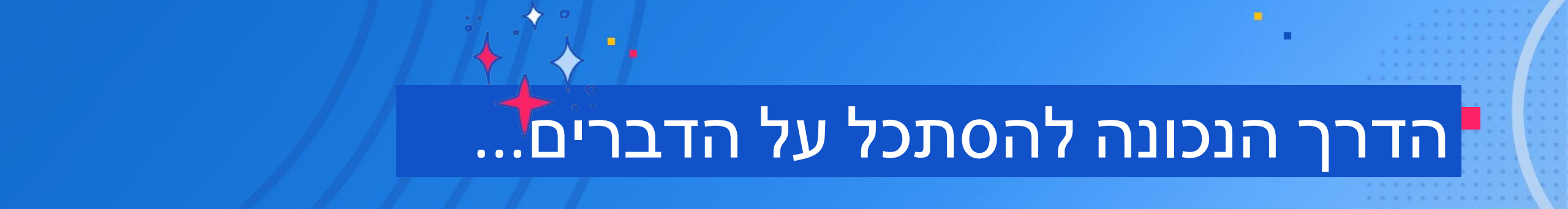


סיבות לחשיבה שלילית



אז איך נכון להסתכל על הדברים?





הדרך הנכונה להסתכל על הדברים...

היא לפעמים ככה...ולפעמים ככה!

לכן היכולת החשובה ביותר היא הגמישות והאפשרות
לבחור בכל פעם במה שנכון.

חשיבה שלילית כדאי לצמצם ומחשבות חיוביות חשוב
שיהיו שם כל הזמן כי הן מחזקות אותנו.





בואו נתרגל

מי שעוד לא הצטייד, זה הזמן,
הביאו דף וטושים או פלסטלינה.
אני מחכה לכם...





בואו נתרגל

נסו לצייר את המחשבה השלילית שלכם.

איך היא נראית?

איזו צורה יש לה?

באיזה צבע היא?

מה הגודל שלה?

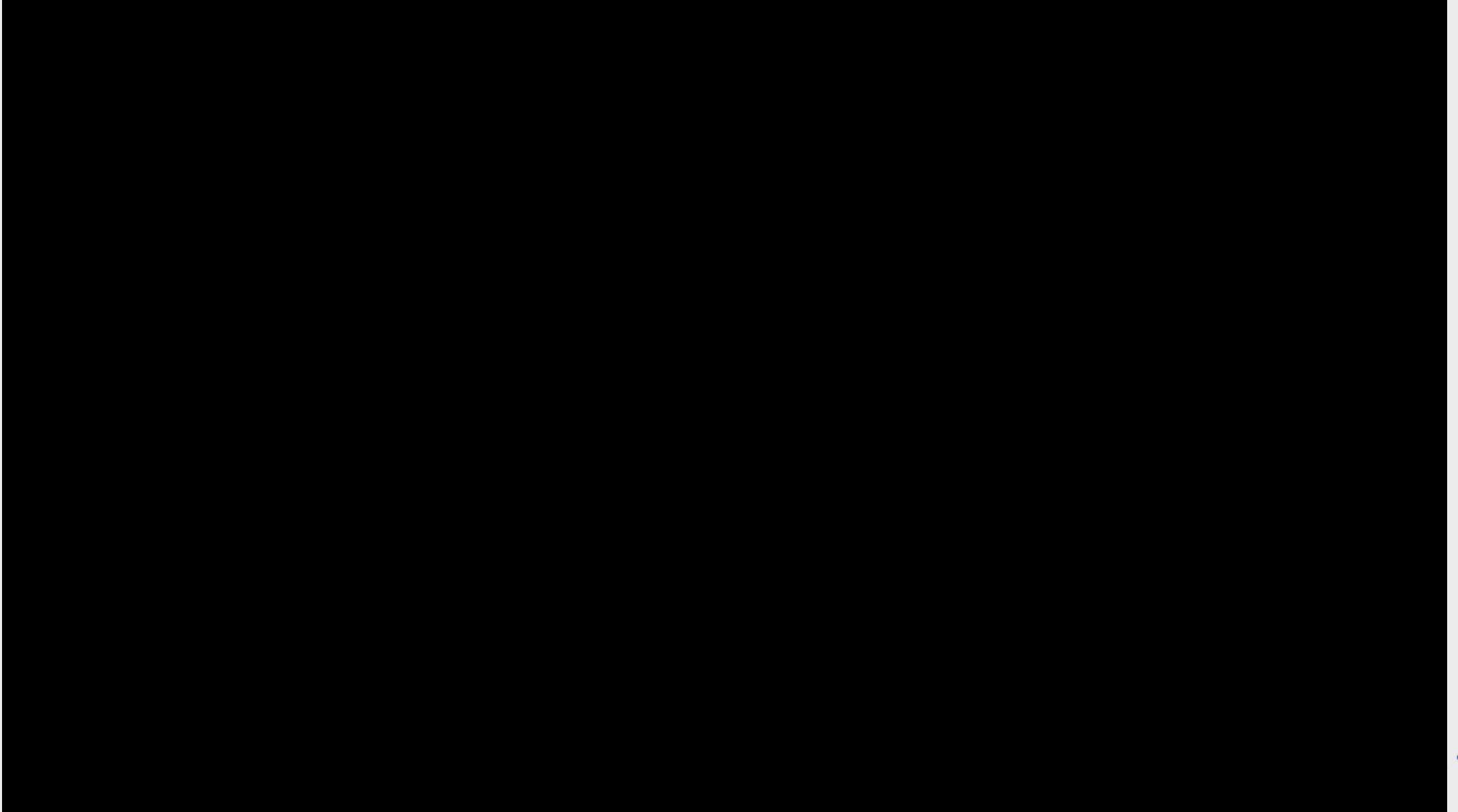




צופים בסרטון

כמובן, כולנו רוצים להיות במקום טוב, בטוח ונעים ולכן, כדאי שנאמץ את תורת החשיבה החיובית. חשיבה חיובית גורמת להרגשה חיובית ולפעולה חיובית. בואו נצפה יחד בסרטון הבא:







בואו נחזור ליצירה שלכם

ניקח את דמות הפלסטלינה או הציור שיצרתם לפני מספר דקות בכדי להמחיש את המחשבה השלילית שלכם. עכשיו תנסו להפוך את הדמות שיצרתם לדמות חיובית.

האם תרצו להקטין/להגדיל אותה?

האם תרצו להוסיף לה משהו?

האם תרצו לשנות את צבעה?

האם תרצו לתת לה שם?





אז אנחנו לא יכולים לבחור את המחשבות שלנו
אבל אנחנו בהחלט יכולים לבחור במה להתמקד
ובמה לא





מסיימים ומסכמים

אז מה המסקנה שלכם?

היכולת החשובה ביותר שלמדנו כאן היום
היא יכולת הגמישות, ממש כמו הפלסטלינה
שבאמצעותה יצרתם את הדמות שלכם.

כמו שאתם החלטתם איך הדמות תראה כך
אתם תחליטו איך להסתכל על הדברים.





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח

שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש
קרוב!
שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו
בפנים

יוצאים לדרך!!!