

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

התמודדות עם דאגות

נושא השיעור: התמודדות עם דאגות

עם היועצת החינוכית: רויטל קאלו
מדריכה ארצית של השירות הפסיכולוגי ייעוצי

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



מה נלמד היום?

נלמד לזהות, לבטא ולקבל את המצב החדש והלא מוכר של ההתמודדות עם נגיף הקורונה.

נתרגל טכניקות של הרחבת הקשב באמצעות פעילות שמאפשרת שלא לשקוע בדאגה וברגש ולחזור לתפקוד ועיסוק בשגרה המגוונת.

נלמד להתמודד עם חווית חוסר אונים נוכח דאגת הקורונה.



מה להביא לשיעור?



בועות סבון



טושים

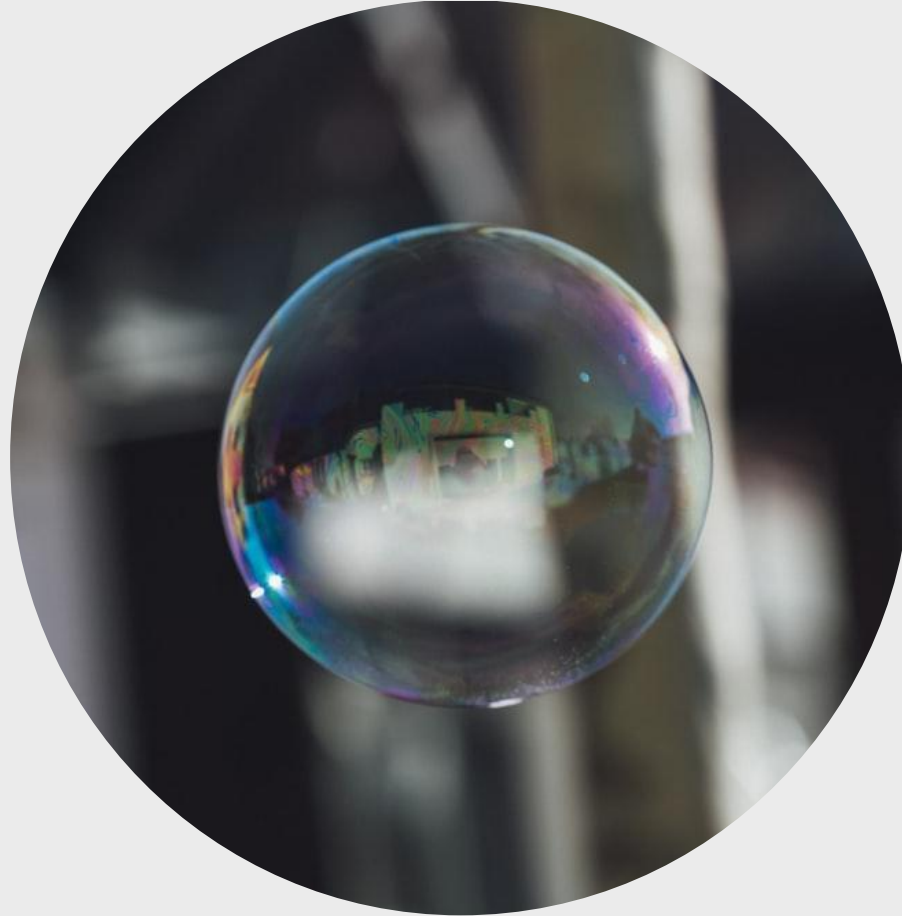


דפים

01:00



לפני שמתחילים, מתאוררים



מתחילים בכיף



מכתב מאדם

גם אתם שמעתם על הקורונה הזאת? כולם מדברים בחשש על הקורונה ואני מבולבל לגמרי. צריך לפחד?
אמא שלי הסבירה לי שקורונה זה שם של וירוס, מן יצור קטן ולא נחמד שבצורה שלו פשוט דומה לכתר וככה אומרים
כתר בשפה האנגלית. כמו הרבה וירוסים אחרים היצור הזה גורם למחלה של חום והצטננות או שיעול או כאב גרון.
אז קצת נרגעתי... אבל רק קצת כי אח שלי סיפר לי שחבר שלו צריך להיות בבית בבידוד. ומה זה אומר בכלל?
האם אתם יודעים מה זה "בידוד"?



הבנתי שהכוונה ב"בידוד" היא להיות בבית ולא להיפגש עם אנשים אחרים כדי לא להדביק אותם. בידוד זה לא אומר שנמצאים לבד. כמובן שבבית אפשר לעשות הרבה דברים כיפיים כמו לשחק ולראות טלוויזיה ולאכול. מותר הכל בבית, אבל בלי לפגוש אנשים מבחוץ.





מכתב מאדם

לפני מספר ימים הודיעו לנו שלא נלך לגן/לבית ספר למשך הרבה זמן. האמת, אני מרגיש קצת מוזר. אני מרגיש שהגוף שלי עצבני ושאני כועס יותר. ויש דברים שלא מתחשק לי לעשות. אולי אני מרגיש לא טוב בגלל שכולם סביבי כל הזמן מדברים על הקורונה. גם אני ממשיך לדאוג לפעמים.

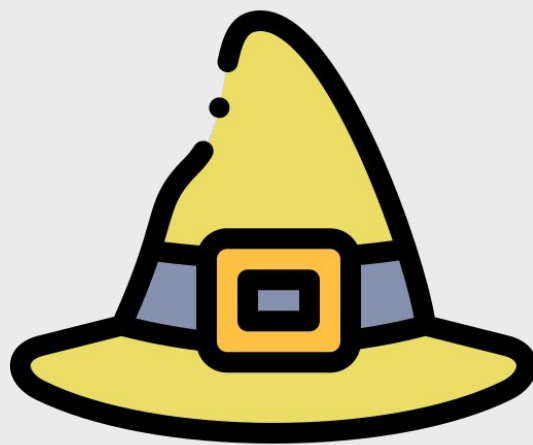
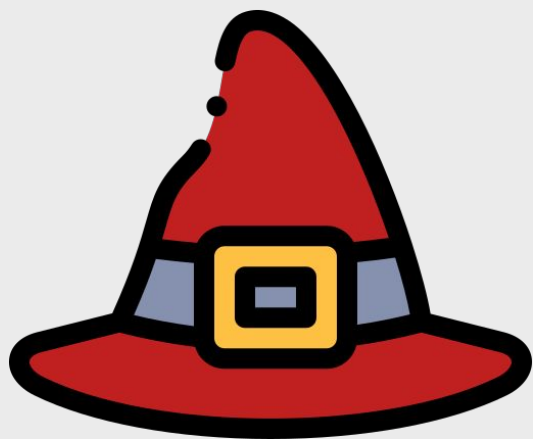
כן זאת בדיוק הייתה המילה: אני דואג בגלל הקורונה.

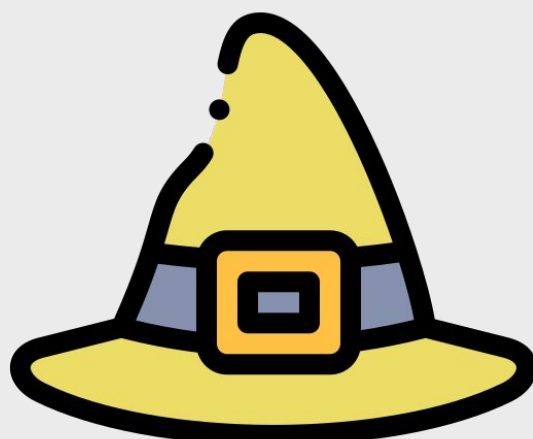
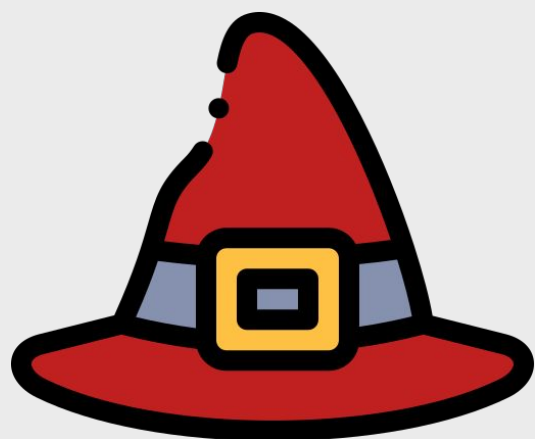
גם אתם דואגים קצת?





בואו נראה מה ניתן לעשות עם דאגות. בואו נכיר את כובעי
הקסם.

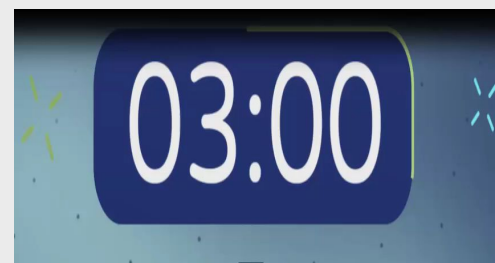
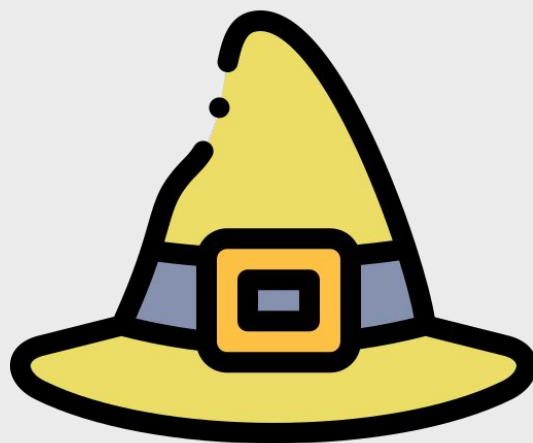
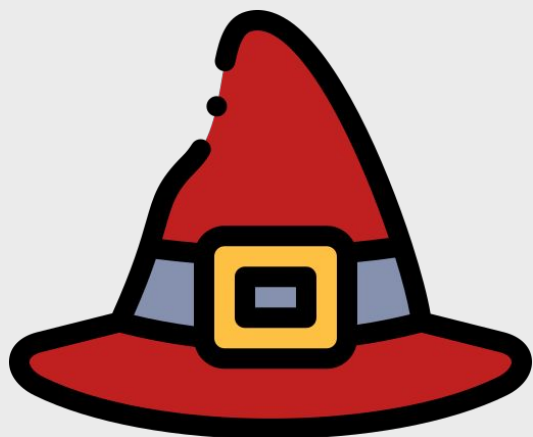






המשך תרגול

בואו ותנסו לתרגל את שלושת הכובעים





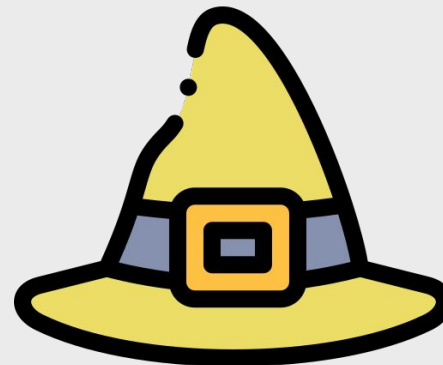
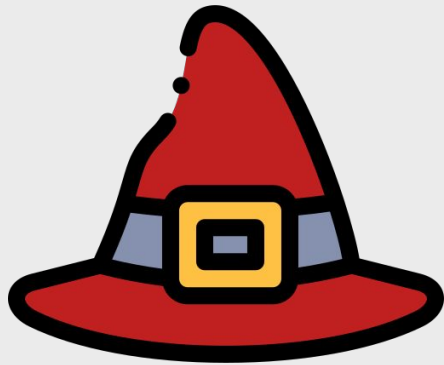
זיכרו...

אם הדאגות חוזרות מידי פעם חשוב שנזכור:
קורונה דומה למחלה רגילה שבה יש חום ושיעול.
בידוד זה לא אומר שנמצאים לבד. מי שנכנס ל"בידוד" לא בטוח חולה.
בזמן הבידוד אפשר לעשות דברים כיפיים כמו למשל ליצור או לאפות. האם
יש לכם רעיונות נוספים?



מסיימים ומסכמים

אם פתאום תבוא הדאגה אני אחבוש את הכובע האדום
ואשתף את ההורים, גם אשאל שאלות ואפעל לפי
ההנחיות של ההורים. תמיד אוכל אחר כך לעבור לכובע
הקסמים ולכובע הפעולה.



אזכור להיות זהיר ולעשות
דברים שאני נהנה מהם





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח

גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
לא נשארים לבד
שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו
ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!

