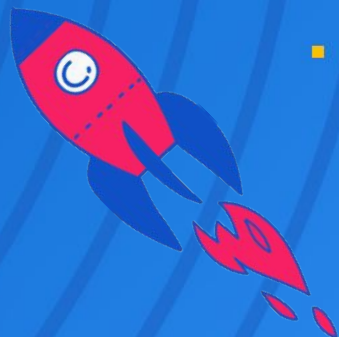




מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

הכוחות שלי להתמודד ולהשפיע במצבים יום יומיים מאתגרים

עם היועצת החינוכית: אפרת בועז
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

נא הצטיידו בכלי כתיבה, מחברת ספירלה ומצב רוח טוב

רגע לפני שאנחנו מתחילים...

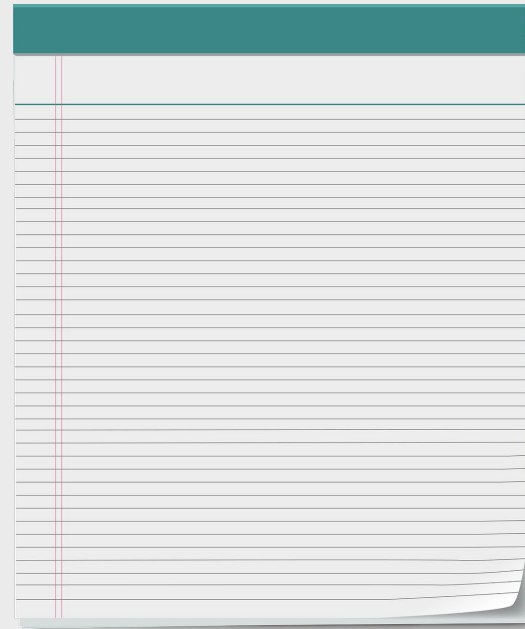
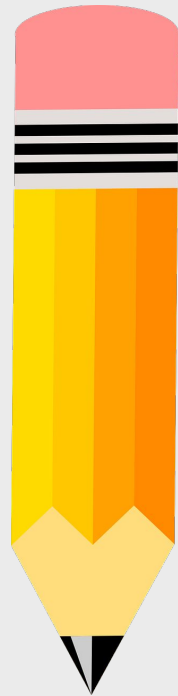
- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

יוצאים לדרך!!!



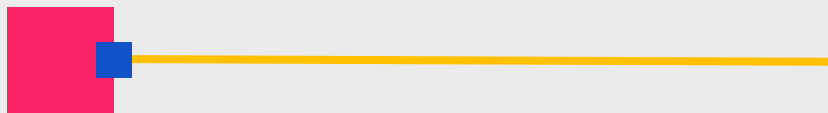


מה להביא לשיעור?



מה אנחנו כבר יודעים?

- יש לנו "כח" לפעול ולהשפיע על עצמנו ועל סביבתנו
- לכל אחד ואחת יש כח לפעול ולהשפיע על סביבתם.
- גם השפעה קטנה היא השפעה חשובה!!



עכשיו לומדים

משימה:

- לפניכם 6 תמונות המתארות מצבי חיים שונים
- התבוננו בתמונות ונסו להבין מה קורה בכל אחת...
- בחרו שתי תמונות שאיתן אתם מזדהים ומיד נמשיך-





מתגלגל/ת ללחצות
בפארק עם החברים



קשה לי להישאר בבית
כל היום



אין לי יותר כוח לשמור
על אחי הקטן



חסר לי קשר פנים מול
פנים עם החברות/ים



אני מונגע/ת
לפעילות של החוג שלי



לא הבנתי את ההסבר
של המורה

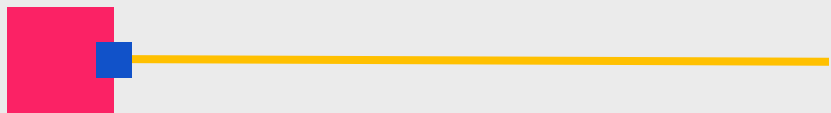


תרגול

המשך המשימה:

- חשוב/י על שתי התמונות שבחרת וכתבי במחברת:
- מה בתמונה דומה למצב אותו את/ה חווה כעת?
איך את/ה מתמודד/ת עם המצב?

שבו וכתבו במחברותיכם מה תוכלו לעשות כדי להרגיש טוב יותר? במי תוכל להיעזר?





מסקנות

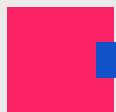
- כל אחד מכם הצליח למצוא פתרון להתמודדות עם המצב שבחר.
- כל אחד ואחת מכם יש דרכים מגוונות להנעים את זמנכם.
- יש לכם את הכח לעזור לעצמכם להתמודד ובמידת הצורך לבקש עזרה מהסובבים אתכם.





כעת, בואו ונסתכל שוב על התמונות,

אך כעת, כשהן יופיעו על המסך- כתבו לכל אחת
מהדמויות משפט אחד שהייתם אומרים לה
שיסייע להתמודד עם המצב בו היא נמצאת.

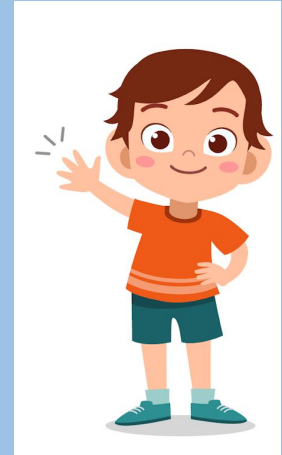
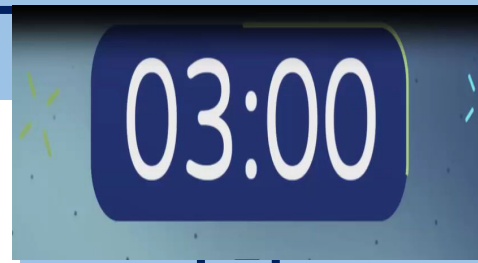




מתגעגע/ת לילדים/ות
בפארק עם החברים



קשה לי להישאר בבית
כל היום



אין לי יותר כוח לשמור
על אחי הקטן



חסר לי קשר פנים מול
פנים עם החברות/ים



אני מונגע/ת
לפעילות של החוג שלי



לא הבנתי את ההסבר
של המורה



טיפ קטן

באפשרותנו לתרגל אמירות מעודדות לגבי מצבי חיים שאינם נעימים לנו.
משפטים כאלה, כמו שכתבתם במחברות, יכולים לעיתים לשפר את מצב הרוח ואפילו להניע אותנו לפעולה בכדי לשנות את המצב ולהפוך אותו לפשוט יותר עבורנו.



ממשיכים לתרגל - משימה לשבוע

הקרוב

אפשרות ראשונה –

חישבו וכתבו במחברת נושא המעסיק אתכם לאחרונה ושהייתם רוצים להשפיע עליו, כיצד תוכלו להיות מעורבים ולהשפיע גם במצב הנוכחי (כאשר אתם לא יוצאים מהבית).

אפשרות שנייה –

הזכרו וכתבו במחברת אירוע שבו אחים, בני דודים, מדריכים וקרובי משפחה הצליחו להשפיע לטובת עצמם ו/או לטובת הסביבה, פנו אליהם ובררו:

- ✓ מה עזר להצלחה שלהם?
- ✓ כיצד האירוע השפיע עליהם?





מסיימים ומסכמים

- יש לכם היכולת להתמודד עם מצבים מאתגרים.
- יש לכם יכולת להשפיע על חייכם ועל חיי הסובבים אתכם.
- וכמו שאמרנו- שלכל אחד ואחת מכם יש דרכים מגוונות להנעים את זמנכם לדוגמא: פעילות ספורטיבית קלה, פעילויות אומנותיות יצירתיות, קריאה, משחק במחשב, משחקי קלפים, דיבור בוצאפ, בישול ואפיה ועוד.
- אני בטוחה שכל אחד ואחת מכן ימצא את הדרך המתאימה להנעים את זמנו.



רגע לפני סיום

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

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח