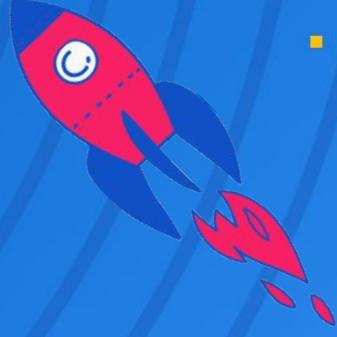




מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بتّ قطريّة

تصعيد الخلافات:
كيف يتحوّل الخلاف إلى شجار؟

مع المستشارّة التربويّة: جيزيل عيساوي
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

من فضلكم تزودوا بدفتر، قلم رصاص وألوان

لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد- كيف تتدبرون أموركم؟
- نحن جميعًا نملك مهارات حياتية: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

هيا بنا، سننطلق الآن!!!



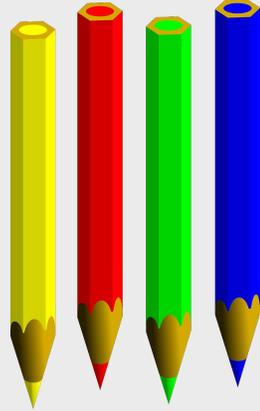


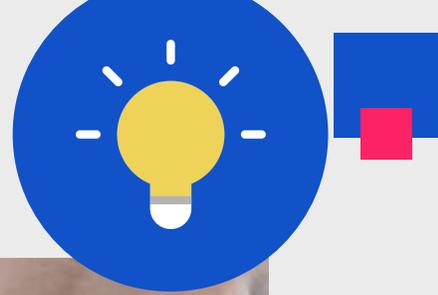
ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنشاهد سويًا الصورة المرفقة .
- سنلاحظ كيف تتأزّم الخلافات من خلال مشاعرنا وأفكارنا، فنتحوّل إلى شجار.
- سنفهم العوامل المختلفة التي تؤدّي إلى تصعيد الخلاف وتحوّله إلى شجار، ونفهم مشاعرنا وأفكارنا خلال الخلاف وتأثيرها وتأثير عوامل أخرى على تصعيد الشجار.
- سنقوم بتدريب أيضًا حيث سنتمعن ونحلّل خلافاً/شجاراً كنتم طرفاً فيه.



ماذا نحتاج للدرس؟





01:00





نفكر للحظة.....



نرى في الصورة شجاراً

اكتبوا في دفاتركم:

1. كيف بدأ الخلاف بين الحيوانات؟
2. من الذي بدأ بالخلاف حسب رأيكم؟ كيف؟

02:00



نُعرِّف المصطلحات

ما هو الخلاف؟

ما هو الشَّجار؟

ما الفرق بينهما؟

الخلاف هو عدم موافقة أوليَّة. أمَّا **الشَّجار** فهو وضعٌ يكون فيه منافسة، معارضة أو عدم تلاؤم بين طرفين أو أكثر.

يبدأ الخلاف عندما يقوم أحدهم بقول\عمل أمر يُغضبنا. قد نجيبه بغضب، عندها سيزعجه ردُّ فعلنا أكثر. مما سيجعلنا نغضب أكثر فأكثر، وهكذا نصعدُ السَّلم أكثر، **عندها تتحوَّل المواجهة**

الى شجار. اذا أدركنا وفهمنا العوامل التي تؤدِّي إلى تصعيد الخلاف عندها سنتمكّن من منع أنفسنا من صعود السَّلم، أو أن نصعد بشكلٍ بسيط.

سنتعلم الآن عن سلم التصعيد

أنا غاضب جداً
شجار



سلم التصعيد هو أداة تساعدنا على فهم ما يحدث لنا وللآخر عند وقوع الخلاف.
كيف ننتقل في السلم من الخلاف ونصل الى الشجار؟

في البداية ننزعج، أو بالأحرى تصرفات الآخر تثير فينا مشاعر وأفكار تزعجنا أكثر، هذه المشاعر تتحوّل من انزعاج إلى غضب ردود أفعالنا تُغضب الآخر، وهو بدوره يُغضبنا أيضاً، يتفاقم الغضب ونُصعد الخلاف ليتحوّل إلى شجار.

أنا منزعج قليلاً
خلاف





نتمرّن - كيف يتصعدّ الخلاف؟

1. أرسموا في الدفتر سلّم (استعينوا بالمثال).

2. في أسفل السلّم، في منتصفه وفي أعلاه أرسموا فقاعة تفكير.

3. تذكّروا خلافاً/شجاراً كنتم طرفاً فيه؟

4. أكتبوا الأفكار التي راودتكم في بداية الخلاف، خلاله وفي ذروته.

5. أرسموا بجانب كلّ فكرة، "إيموجي" يعبر عن الشّعور الذي راودكم في

تلك المرحلة، أرسلوا النّتايج إلى المربيّة بواسطة تصويره بالواتس آب.



03:00

نتوقف للتأمل

تأملوا الفترة الحاليّة - أثناء تواجدهم بالبيت:

1. هل تشعرون بأنكم شركاء في خلافات؟
 2. هل يحدث ذلك أكثر أم أقلّ من المعتاد؟ لماذا حسب رأيكم؟
- اكتبوا أفكاركم في الدفتر وأرسلوها للمربيّة من خلال الواتس أب.



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- أمل أن تكونوا قد شعرتم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين / لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره من تجارب، ونبدي اهتمامنا بالآخرين

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!





מדינת ישראל
משרד החינוך

إشكراً لكم على مشاهدة هذا البث