



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

تأهّب وانطلق : كيف نتعامل مع المشاعر القويّة؟

مع المستشارّة التربويّة: هبة شيمي
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

تمّ تطوير هذا الدرس بالتعاون بين الخدمات النفسيّة الاستشاريّة ومركز "סין" على اسم كوهن-هاريس

نرجو منكم أن تزودوا بألوان، أوراق، معجونة أو فقاعات صابون إذا تسّى لكم ذلك

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 سنتعلّم اليوم ؟

- سنتعلّم اليوم عن المشاعر وتحديدّها - كم شعورًا هناك حسب رأيكم؟
- لماذا من المهمّ تسمية المشاعر ومنحها الانتباه؟
- ماذا علينا أن نفعل عندما ينتابنا شعور قويّ؟ وكيف يمكننا أن نمتنع من القيام بردّ فعل غير مناسب؟
- سنتعرّف على وسيلة "تأهّب وانطلق" حيث ستساعدنا على مواجهة الشعور الذي ينتابنا بشكل متّزن .
- الموادّ المطلوبة: فقاعات صابون وأوراق.





قبل أن نبدأ، نقوم بالتنفّس والتنفيس...

سنبدأ لقاءنا بالتنفّس.

لقد أحضرت لكم مفاجأة، إنها فقاعات صابون. إذا كان لديكم علبة فقاعات صابون، أحضروها.

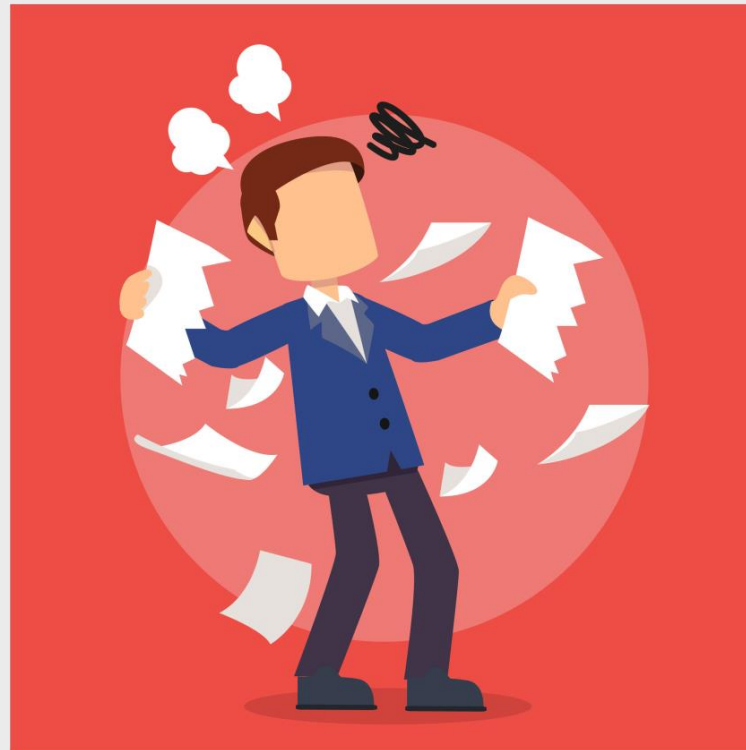
إذا لم يكن لديكم واحدة، فبإمكانكم أن تتخيّلوا...

سنحاول أن نصنع أكبر حجم من فقاعات الصابون، استنشقوا الهواء بدون جهد ثم اخرجوا الهواء ببطء من خلال الفم.



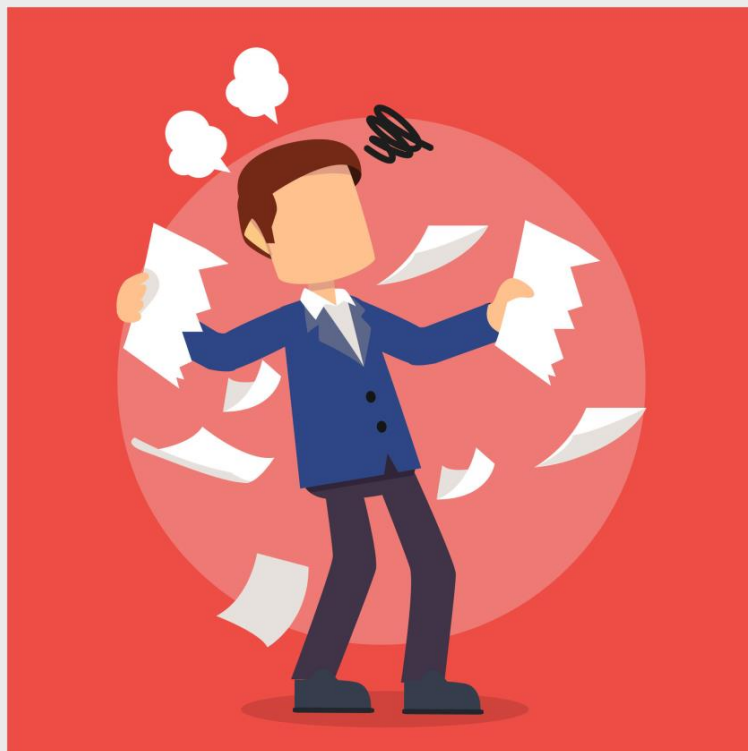


سنبدأ بتمرين...





سنبدأ بتمرين...

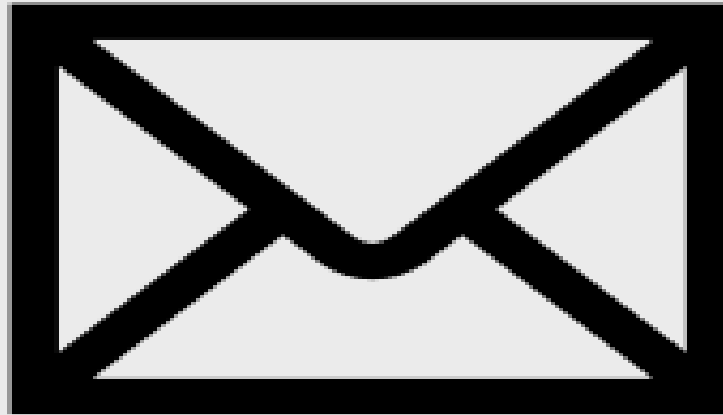


02:00



رسالة من آدم

استلمنا اليوم رسالة من آدم. آدم هو طفل في جيلكم. يمرّ آدم بتجارب مشابهة لتجاربكم، ويراسلنا ويشاركنا في تجاربه في بعض الأحيان. وصلتني اليوم رسالة منه.



رسالة آدم

مرحبًا يا أصدقائي،

نحن في المنزل منذ أيام. لا اتذكر آخر مرة التقينا فيها... هل لديكم بلبلة في الأيام أيضًا؟
لقد كان من الممتع دائمًا أن أبقى في البيت، حتى إذا كان السبب أنني مريض، ولكنني أشعر بالغضب هذه
المرّة!!!

اختي سارة أكبر مني بسنة واحدة فقط، وهي تتحكم في كل شيء وفي كل الأوقات
بالامس لعبنا لعبة البطاقات وقررت أن تبدأ اللعبة أولًا.



رسالة من آدم

عند الظهر جلسنا لتناول الطعام، فبدأت سارة تشكو من أنني قد جلستُ مكانها... لا أعرف ما الذي حدث معي في تلك اللحظة، ولكنني صرخت عاليًا ودفعت طبقتي بقوة نحوها، وهذا أدّى إلى انسكاب قنينة الماء على الطاولة... وأثيرت فوضى عارمة.

توقّفت أُمي فجأة وتجهّم وجهها. لم تنظر نحوي، وبعد قليل عادت إلى الطاولة. سكت الجميع، حتى أن سارة سكّنت أيضًا.



رسالة من آدم

عندما جلسْتُ أُمِّي، لاحظْتُ انها تبدو طبيعيَّة وغير متوتِّرة. طلبْتُ مِنَّا جميعًا أن نجفِّف الماء المنسكب ونرتِّب الطاولة مِن جديد. ثم بدأنا نتحدَّث بعد لحظات .

قال أبي أن هذه الأمور تحدث عندما نشعر بشعور قويٍّ، حيث يدفعنا هذا الشعور إلى القيام بتصرِّف معين بدون تحكُّم، وقد يكون هذا التصرِّف غير جيد وغير صحيح.

هذا الشعور القوي يخبرنا بشيء مهمٍّ، ولكن إذا لم نتحكَّم به فمن الممكن أن يؤذينا ويؤذي مَن حولنا.



رسالة من آدم

قالت أمي أنّ عدم الردّ بتاتًا إذا تعرّضنا للإيذاء ليس صحيحًا أيضًا .

من المهمّ أن نعرف الشعور الذي في داخلنا وأن نتّبعه ..

عمليًا، ردود فعلٍ كهذه غير مناسبة ..

قالت أمي :إذا كنتُ غاضبة، فيجب أن أقول ذلك بأسلوب يساعدني على أن

أتعامل مع هذه الصعوبة وأن أجد حلًّا لها.



النماذج الثلاثة للتعامل مع المشاعر القويّة



النماذج الثلاثة للتعامل مع المشاعر القويّة



النماذج الثلاثة للتعامل مع المشاعر القويّة



وَمَنْ أَنَا؟



رسالة من آدم

لقد أخبرتنا أمي أنها لاحظت الشعور الذي انتابها عندما انفجرتُ
غاضبًا وانسكب كلُّ شيء، وفي تلك اللحظة تذكّرت أداة "الحصانة"
التي تعلّمتها في برنامج "الحصانة للأهل" في المدرسة، والتي تدعى :
"تأهّب وانطلق."



تأهب وانطلق

المرحلة الأولى: قف، أنا اشعر بشعور قويّ في داخلي وأتوقّع أن تكون هناك مشكلة. أنا آخذ وقتًا مع نفسي. أسيطر على أفكاري وأعطي لنفسي أمرًا "قف."

المرحلة الثانية: العضلات، أقوم بتحويل تركيزي نحو الجسم والعضلات .
أشدّ قبضة يدي (أو أيّ عضلات أخرى) ثم أرخيها . خلال الوقت الذي أشدّ فيه قبضة يدي (أو العضلات) استنشق الهواء بعمق وخلال الوقت الذي أرخي فيه قبضة يدي أخرج الهواء ببطء.

المرحلة الثالثة: التنفّس، أبدأ بالتنفّس مرّتين أو ثلاثة بشكل بطيء.

تأهب وانطلق

المرحلة الرابعة: استخدم الحديث الداخلي وأعطي اسمًا للشعور الذي اشعر به " :ماذا أشعر؟ أنا أشعر بالغضب، الخوف، الإهانة"، ثم أضيف جملة أو كلمة، مثلًا " :أنا قادر على ان أُرَدّ بأسلوب ملائم أولًا اتوقف وبعدها أفكر جيّدًا.

المرحلة الخامسة: انطلاق: لن أسمح للشعور القوي بان "يدفعني "ويقرّر لي. أستطيع الآن أن اتقدّم وأعاود الانشغال بالأُمور العادية .

تأهّب وانطلق

قف



عضلات



تنفّس



حديث داخليّ



انطلاق





هيا نتدرّب ...

- اختاروا شخصية من مسلسل كرتوني أو فيلم لاحظتم ردّ فعل قويّ جدًا لديها (متطرّف).
- فكّروا: ما الشعور الذي كان في داخل الشخصية في تلك اللحظة؟
- ماذا كنتم تعلّمونها أن تفعل؟
- أنتم مدعوون إلى التحدث مع الشخصية وإرشادها حول الخطوات الخمس التي تعلّمناها "تأهّب وانطلق" من خلال الرسم أو الكتابة.





هيا نتدرّب ...

- اختاروا شخصية من مسلسل كرتوني أو فيلم لاحظتم ردّ فعل قويّ جدًا لديها (متطرّف).
- فكّروا: ما الشعور الذي كان في داخل الشخصية في تلك اللحظة؟
- ماذا كنتم تعلّمونها أن تفعل؟
- أنتم مدعوون إلى التحدث مع الشخصية وإرشادها حول الخطوات الخمس التي تعلّمناها "تأهّب وانطلق" من خلال الرسم أو الكتابة.

02:00

هيا نلخص

ماذا نستنتج ونتعلم من لقائنا اليوم؟

الهدف من "تأهب وانطلق" هو مساعدتنا على القيام بالرد بشكل متزن وصحيح عندما يكون في داخلنا شعور قوي .



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، ونبدي اهتمامنا بالآخرين

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!





מדינת ישראל
משרד החינוך

!شكرًا لكم على مشاهدة هذا البث