



٦

منظومة بٌث فُطريّة

تأهّب وانطلق :كيف نتعامل مع المشاعر القويّة؟

مع المستشاره التربويّه :هبة شيمي
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

تم تطوير هذا الدرس بالتعاون بين الخدمات النفسيّة الاستشاريّة ومركز "חונן" على اسم كوهن-هاريس

نرجو منكم أن تزودوا بألوان، أوراق، معجونه أو فقاعات صابون إذا تستّي لكم ذلك

لحظة، قبل أن نبدأ..

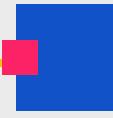
- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد - كيف تتدبرون أموركم؟
- نحن جمیعاً نملك مهارات حياتية :إنها القدرات والطاقة الكامنة فينا

هيا بنا، سنتطلق الآن!!!



ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنتعلم اليوم عن المشاعر وتحديد ها - كم شعوراً هناك حسب رأيكم؟
- لماذا من المهم تسمية المشاعر ومنحها الانتباه؟
- ماذا علينا أن نفعل عندما ينتابنا شعور قوي؟ وكيف يمكننا أن نمتنع من القيام بـ فعل غير مناسب؟
- سنتعرف على وسيلة "تأهّب وانطلق" حيث ستساعدنا على مواجهة الشعور الذي ينتابنا بشكل متزن.
- المواد المطلوبة: فقاعات صابون وأوراق.



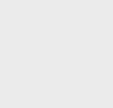
قبل أن نبدأ، نقوم بالتنفس والتنفيس....

سنبدأ لقاءنا بالتنفس.

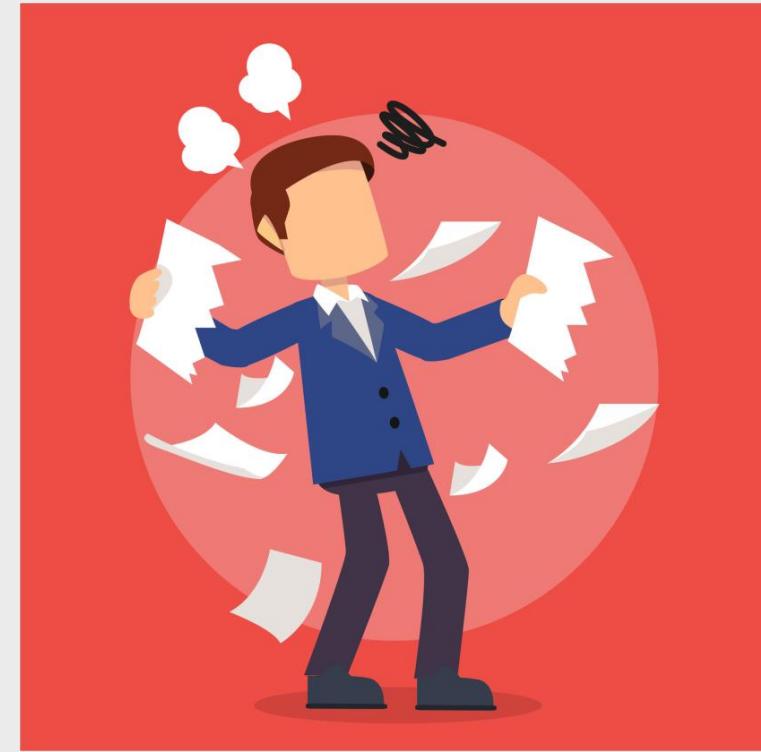
لقد أحضرت لكم مفاجأة، إنها فقاعات صابون. إذا كان لديكم علبة فقاعات صابون، أحضروها.

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

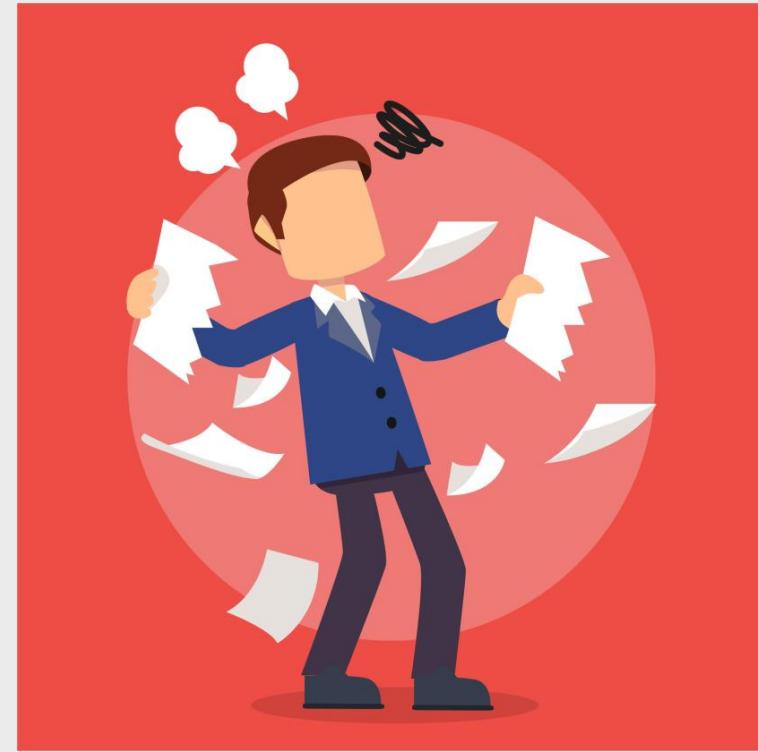
سنحاول أن نصنع أكبر حجم من فقاعات الصابون، استنشقوا الهواء بدون جهد ثم أخرجوا الهواء ببطء من خلال الفم.



سنبدأ بتمرين...

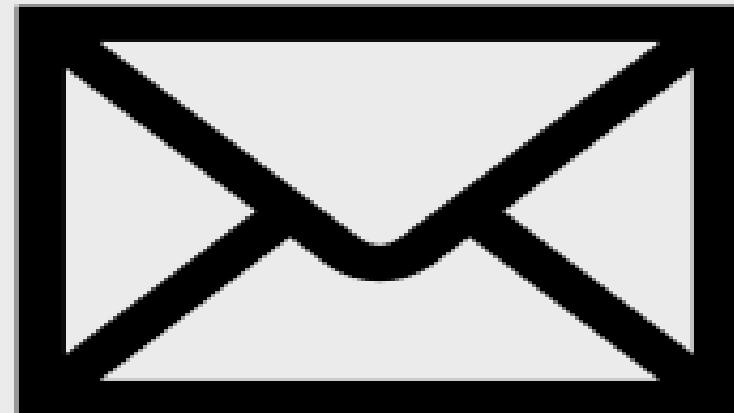


سنبدأ بتمرين...



رسالة من آدم

استلمنااليوم رسالة من آدم. آدم هو طفل في جيلكم. يمر آدم بتجارب مشابهة لتجاربكم، ويراسلنا ويشاركنا في تجاربها في بعض الأحيان. وصلتنياليوم رسالة منه.



رسالة آدم

مرحباً يا أصدقائي،

نحن في المنزل منذ أيام . لا اتذّكر آخر مرّة التقينا فيها ... هل لديكم بليلة في الأيام أيضًا؟

لقد كان من الممتع دائمًا أن أبقى في البيت، حتى إذا كان السبب أني مريض، ولكننيأشعر بالغضب هذه

المرّة!!

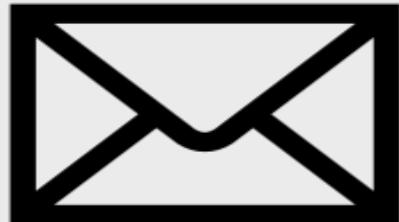
اختي سارة أكبر متي بسنة واحدة فقط، وهي تتحّكم في كُلّ شيء وفي كُلّ الأوقات
بالامس لعبنا لعبة البطاقات وقررت أن تبدأ اللعبة أولاً.



رسالة من آدم

عند الظهر جلسنا لتناول الطعام، فبدأت سارة تشكو مِن أَنْتِي قد جلستُ مكانها...لا أعرف ما الذي حدث معي في تلك اللحظة، ولكنني صرخت عالياً ودفعت طبقي بقوة نحوها، وهذا أدى إلى انسكاب قنية الماء على الطاولة...وأثيرت فوضى عارمة.

توقفت أمي فجأة وتوجهت وجهها. لم تنظر نحوها، وبعد قليل عادت إلى الطاولة. سكت الجميع، حتى أن سارة سكتت أيضاً.



رسالة من آدم

عندما جلستْ أمي، لاحظتُ أنها تبدو طبيعية وغير متوترة . طلبتْ مِنّا جميعاً أن نجفّ الماء المنسكب ونرتب الطاولة مِن جديد . ثم بدأنا نتحدث بعد لحظات .

قال أبي أن هذه الأمور تحدث عندما نشعر بشعور قويّ، حيث يدفعنا هذا الشعور إلى القيام بتصرّف معين بدون تحكّم، وقد يكون هذا التصرّف غير جيد وغير صحيح. هذا الشعور القوي يخبرنا بشيء مهمّ، ولكن إذا لم نتحكّم به فمن الممكن أن يؤذينا ويؤذى مَن حولنا.



رسالة من آدم

قالت أمي أنّ عدم الردّ بتاتاً إذا تعرّضنا للإيذاء ليس صحيحاً أيضاً.

من المهم أن نعرف الشعور الذي في داخلنا وأن نتيحه ..

عملياً، ردود فعلٍ كهذه غير مناسبة ..

قالت أمي :إذا كنتُ غاضبة، فيجب أن أقول ذلك بأسلوب يساعدني على أن أتعامل مع هذه الصعوبة وأن أجده حلاً لها.



النماذج الثلاثة للتعامل مع المشاعر القوية



النماذج الثلاثة للتعامل مع المشاعر القوية



النماذج الثلاثة للتعامل مع المشاعر القوية

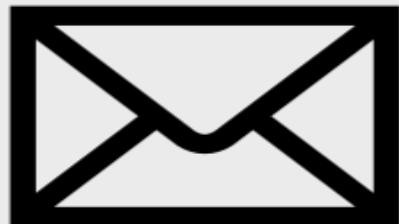


وَمَنْ أَنَا؟



رسالة من آدم

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



تأهّب وانطلق

المرحلة الأولى :قف، أنا اشعر بشعور قويّ في داخلي وأتوقع أن تكون هناك مشكلة .أنا آخذ وقتاً مع نفسي .أسيطر على أفكري وأعطي لنفسي أمراً "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 : التنفس، أبدأ بالتنفس مرتين أو ثلاثة بشكل بطيء.

تأهّب وانطلق

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

المرحلة الخامسة: انطلاق :لن أسمح للشعور القوي بان "يدفعني" و"يقرر لي" . أستطيع الان أن اتقدم وأعود الانشغال بالأمور العادية .

قف



عضلات



تنفس



حديث داخليّ



انطلاق



هيا نتدرّب ...

اخترروا شخصية من مسلسل كرتوني أو فيلم لاحظتم رد فعل قوي جدًا لديها (متطرف).

- فگروا : ما الشعور الذي كان في داخل الشخصية في تلك اللحظة؟
- ماذا كنتم تعلمونها أن تفعل؟
- أنتم مدعوون إلى التحدث مع الشخصية وإرشادها حول الخطوات الخمس التي تعلّمناها "تأهّب وانطلق "من خلال الرسم أو الكتابة.

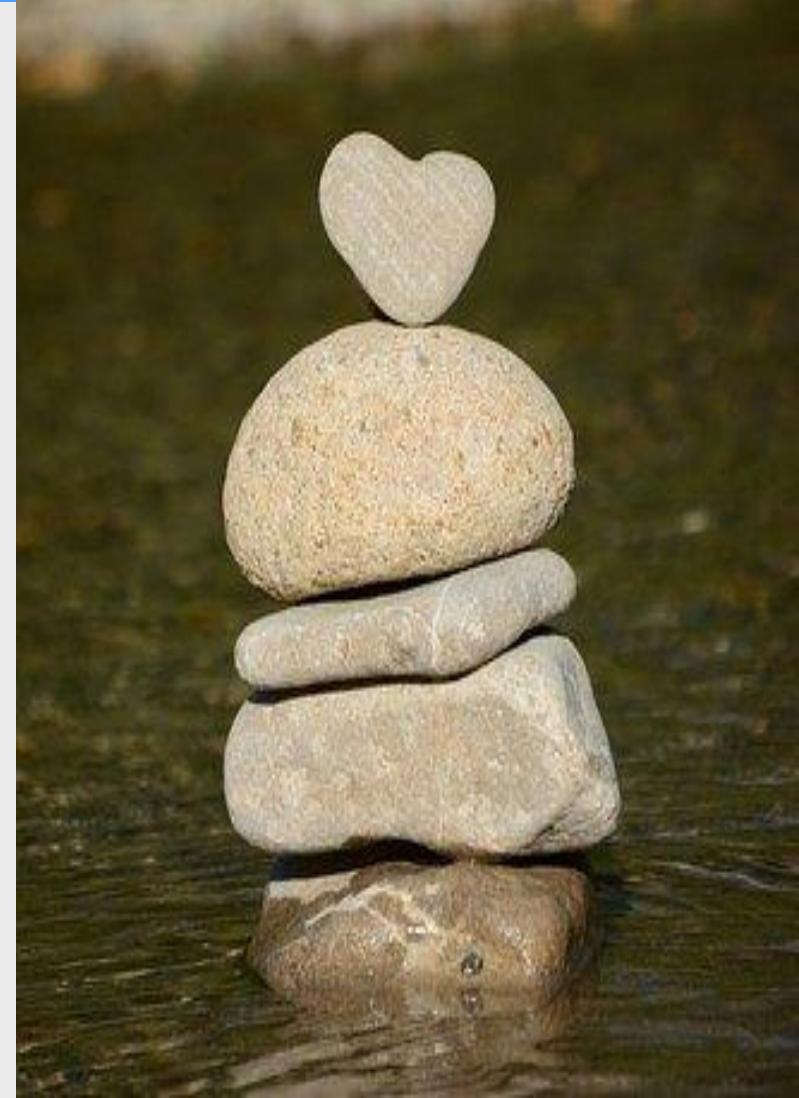
اخترروا شخصية من مسلسل كرتوني أو فيلم لاحظتم رد فعل قوي جدًا لديها (متطرف).

- فگروا : ما الشعور الذي كان في داخل الشخصية في تلك اللحظة؟
- ماذا كنتم تعلمونها أن تفعل؟
- أنتم مدعوون إلى التحدث مع الشخصية وإرشادها حول الخطوات الخمس التي تعلّمناها "تأهّب وانطلق "من خلال الرسم أو الكتابة.

02:00

ماذا نستنتج ونتعلّم مِن لقائنا اليوم؟

الهدف مِن "تأهّب وانطلق" هو مساعدتنا على القيام بالرّدّ بشكل متّزن وصحيح عندما يكون في داخلنا شعور قويّ .



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

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

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!



מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرا لكم على مشاهدة هذا الـ