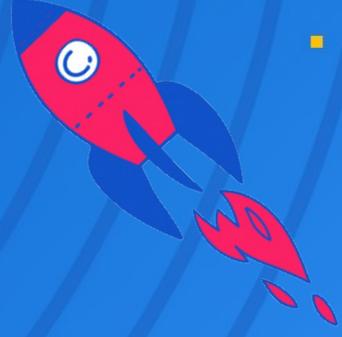




מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

ماذا نفعل عندما نقلق؟

مع المستشارة التربويّة: ختام زقّوط
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

.. نرجو منكم أن تتزوّدوا بأقلام تلوين، أوراق، ولعبة فقّاعات الصابون إذا تسنّى لكم ذلك

تمّ تطوير هذا الدرس بالتعاون بين الخدمات النفسيّة الاستشاريّة ومركز "513" على اسم كوهن-هارس

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؟



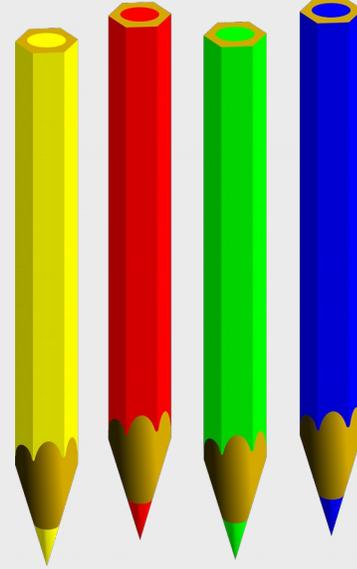
- سنتعلم أن نميز الوضع الجديد وغيّر المؤلف الذي نخوضه من جرّاء مواجهة فيروس "الكورونا"، وأن نعبر عنه ونتقبّله.
- سنتدرّب على آليات تساعدنا على تطوير قدرتنا على الإصغاء من خلال فعّاليّات تتيح لنا عدم التقوقع في مشاعر القلق، حيث تمكّنتنا من العودة الى الأداء الوظيفيّ السليم والانشغال بأمور ينطوي عليها مجرى الحياة المعتاد.



ماذا علينا أن نُحصِر للدرس؟



لعبة فُقاعات
الصّابون



ألوان



أوراق

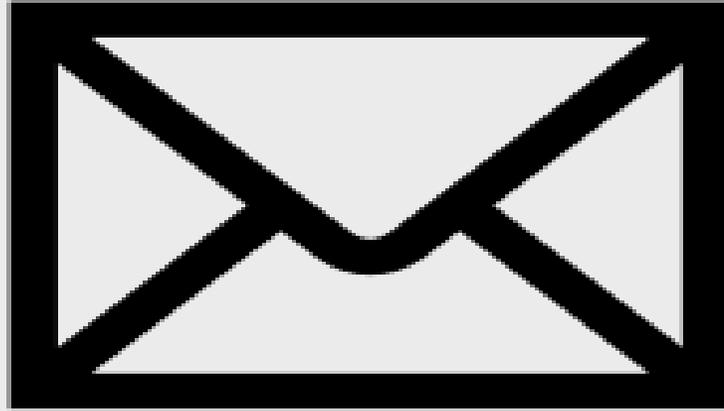
01:00



قبل أن نبدأ، نتنفس....



نبدأ بفعاليّة ممتعة..



رسالة من آدم

هل سمعتم أنتم أيضًا عن الكورونا؟

جميعهم يتحدّثون عنه بخوف وأنا أشعر ببليلة كبيرة.. هل فعلاً يجب أن أخاف؟

اخبرتنى أمّي أنّ الكورونا هو اسم فيروس، كائن صغير وغير لطيف يُشبه تاج الملك - وهكذا يقولون تاج في اللّغة الانجليزية.

فيروس الكورونا يُسبّب ارتفاعًا في درجة الحرارة والزكام والسّعال والأوجاع في الحلق، ككثير من الفيروسات الأخرى تمامًا.

لقد هدّأني حديث أمّي.. ولكنه هدّأني قليلاً فقط، لأنّ أخي أخبرني أنّ صديقه موجود في الحَجْر الصّحي - ماذا يعني هذا؟ هل تعلمون أنتم ما المقصود بالحَجْر الصّحيّ؟



رسالة من آدم

فهمتُ أنّ معنى "الحَجْرُ الصَّحِيّ" هو البقاء في البيت وعدم الالتقاء
بأشخاص آخرين كي لا تنتقل إليهم العدوى.
الحَجْرُ الصَّحِيّ لا يعني أنّنا لوحدنا. يمكننا أن نقوم بالكثير من الأعمال
الممتعة كاللّعب ومشاهدة التّلفاز وتناول الطّعام
مسموح أن نفعل كلّ شيء في البيت، شرط أن لا نلتقي بأشخاص من
الخارج.



رسالة من آدم

قبل عدّة أيّام أعلمونا أنّه لا يجب أن نذهب الى الرّوضة أو المدرسة لفترة طويلة من الزّمن.

في الحقيقة، أشعر بشعور غريب قليلاً أشعر بأنّ جسمي عصبيّ وبأنني غاضب جداً. وهناك الكثير من الأمور التي لا أشعر برغبة في القيام بها. ربّما لا أشعر بخير لأنّ جميع من حولي يتحدّثون باستمرار عن فيروس الكورونا. وأنا أيضاً أقلق باستمرار أحياناً

نعم، كانت هذه كلمتي بالضبط: أنا أشعر بالقلق من الكورونا

هل أنتم أيضاً قلقون قليلاً؟





دعونا نرى ما يجب فعله بالقلق. دعونا نتعرّف إلى القبّعات السحرية



مثال..





مواصلة التدريب

هيا نتدرب على استخدام القبّعات الثلاث



03:00



تذكروا..

- إذا عاد القلق بين الحين والآخر نتذكر:
- الكورونا تشبه أيّ مرضٍ عاديّ عوارضه الحمّى (ارتفاع درجة الحرارة) والسعال.
- الحَجْر المنزليّ لا يعني أنّنا لوحدنا وفي وحدة. من دَخَلَ الحَجْر هذا لا يعني أنّه مريض.
- بإمكاننا القيام بالكثير من الأمور الممتعة خلال أوقات الحَجْر، كالخبز والطهي أو الرسم... هل لديكم أفكار أخرى...؟



نُهي ونلخص...

إذا إنتابني القلق فجأة؛ فسأرتدي القبعة الحمراء
وأشارك والدي، وسأطرح عليهم الأسئلة وأتبع
توجيهاتهما. بإمكانني تغيير القبعات دائماً، وارتداء
القبعة السحرية أو قبعة العمل



نستمرّ بالتدريب

سأتذكّر دائماً أن أكون حذراً، ولكن لن
أنشغل بهذا طوال الوقت..



كلمة قَبْلُ أَنْ تُنْهِيَ لِقَاءَنَا..

- أَمَلْ أَنْ تَكُونُوا قَدْ شَعَزْتُمْ بِالْقُرْبِ بِالرَّغْمِ مِنَ الْبُعْدِ.
- لَا تَبْقَى وَحِيدِينَ لَا تَبْقُوا بِمَفْرَدِكُمْ
- تَوَاصَلُوا مَعَ الْعَائِلَةِ، الْأَصْدِقَاءِ، الْمَعْلَمِينَ.
- تُطَلِّعِ الْآخَرِينَ عَلَى مَا نَخْتَبِرُهُ مِنْ تَجَارِبِ، وَتُبْدِيهِمْ أَهْتِمَامَنَا بِالْآخَرِينَ

**إِلَى اللِّقَاءِ فِي دَرَسِ الْمَهَارَاتِ الْحَيَاتِيَّةِ
الْقَادِمِ!**





מדינת ישראל
משרד החינוך

! شكراً لكم على مشاهدة هذا البيت