



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

نتحمّل مسؤوليّة الغضب

مع المستشارة التربويّة: رنين أبو هدبة
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم أن تتزوّدوا بألوان، قلم وممحاة

لحظة، قبل أن نبدأ..

■ إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!

■ مجرى حياة جديد- كيف تتدبرون أموركم؟

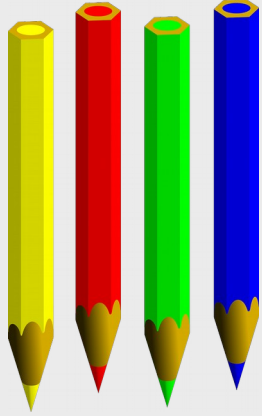
■ نحن جميعًا نملك مهارات حياتية: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

هيا بنا، سننطلق الآن!!!



ماذا علينا أن نحضّر للحصة؟

قلم، دفتر أو ورقة، ألوان



01:00

ماذا سنتعلم اليوم؟



سنستمع لقصة الأخوين كمال وأيمن.
سنلاحظ كيف نتصرف عندما نكون غاضبين.
سنتعلم طرائق للتخفيف من الغضب.



ما الذي جعلنا نغضب؟

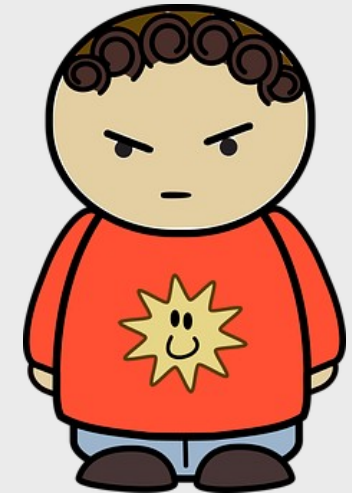
حسب رأيي أنت
ترقص بشكل قبيح



كمال



مَن يكثر برأيك؟



أيمن

03:58

ما الذي يجعلنا غاضبين؟

ما كان شعور أيمن عندما سخر كمال منه؟

لماذا غضب أيمن؟

ماذا فعل أيمن؟

كيف أثر الغضب على تصرف أيمن؟

أرسموا أو اكتبوا في دفتركم



ردود الفعل على الغضب

ماذا ستفعل لو كنتَ مكان أيمن؟

سأتجاهل

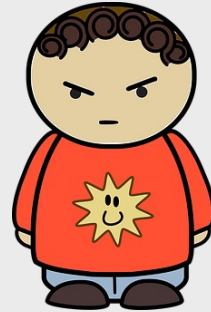
سأبكي

سألقي اللوم

سأرمي أشياء

سأذهب للغرفة

سأضرب



سأتوجّه لبالغ

سأشرح

سأتكلّم

سأصرخ

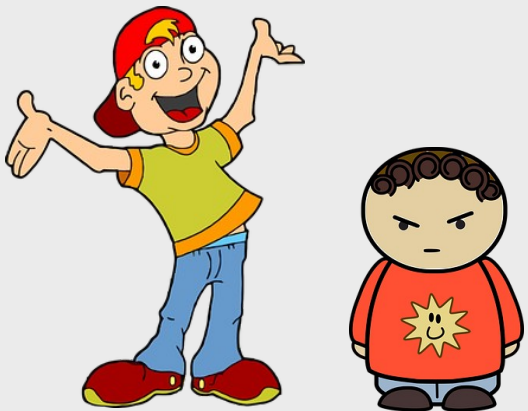
هل تودّون سماع أمرٍ مهمّ؟

كُلُّ واحدٍ مِنّا يغضب أحياناً.
مسموح لك أن تكون غاضباً.
حتى عندما نغضب نستطيع السيطرة على أفعالنا!

كيف؟

ببساطة ننتبه جيّداً..

لمشاعرنا وأفكارنا وسلوكلنا





02:57

ماذا حدث؟ أخذت أختي لعبتي

تدريب



ماذا أشعر؟

اختراروا الإيموجي المناسب
وارسموا في دفتركم

سأذهب
للغرفة

سأبكي

سأضرب
ب

سأصرخ

سأتوجه
للبالغ

سأتجاهل

سألقي
اللوم

سأرمي
أشياء

سأشرح

سأتكلم

ماذا سأفعل؟

انسخوا في دفتركم ردّ الفعل
المناسب لكم وشاركوا أحد
أفراد العائلة



تدريب

ماذا حدث؟ طلب مذي والدي المساعدة في تحضير وجبة العشاء بينما كان برنامجي المفضل يبث على التلفاز



ماذا أشعر؟

اختراروا الإيموجي المناسب
وارسموا في دفتركم

02:57

ماذا سأفعل؟

انسخوا في دفتركم ردّ الفعل
المناسب لكم وشاركوا أحد
أفراد العائلة

سأذهب
للغرفة

سأبكي

سأضرب
ب

سأصرخ

سأتوجه
للباغ

سأتجاهل

سألقي
اللوم

سأرمي
أشياء

سأشرح

سأتكلم



تدريب

ماذا حدث؟ أثار أخي الصغير الفوضى في الغرفة وطلب منّي والدي ترتيبها



ماذا أشعر؟

اختراروا الإيموجي المناسب
وارسموا في دفتركم

02:57

ماذا سأفعل؟

انسخوا في دفتركم ردّ الفعل
المناسب لكم وشاركوا أحد
أفراد العائلة

سأذهب
للغرفة

سأبكي

سأضرب
ب

سأصرخ

سأتوجّه
لبالغ

سأتجاهل

سألقي
اللوم

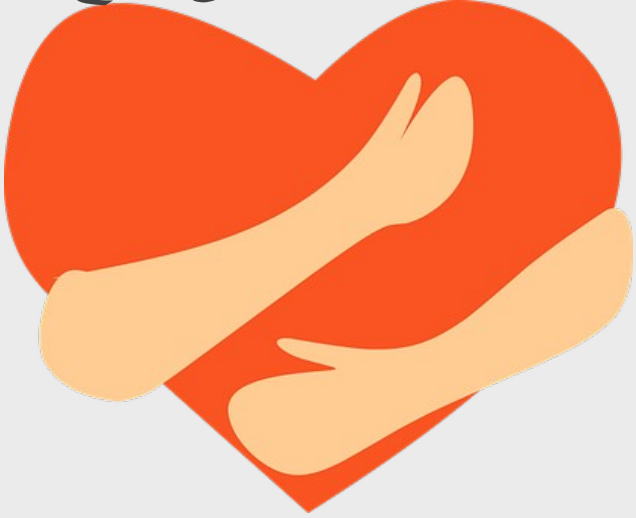
سأرمي
أشياء

سأشرح

سأتكلم

كيف نهدي أنفسنا ونخفف من غضبنا؟

نطلب عناقًا\احتضانًا أو
نستعين بشخص بالغ



نتخيّل

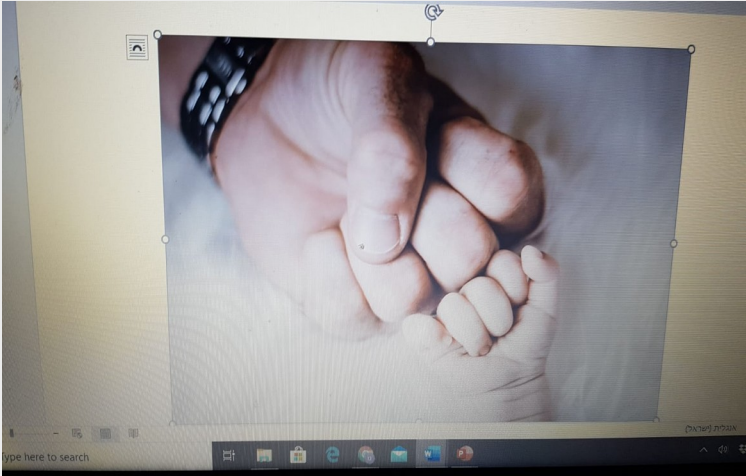


نستمع إلى
الموسيقى



كيف نهدي أنفسنا ونخفف من غضبنا؟

نقلّص العضلات



نتنفس



نقوم بتمارين رياضية





02:57



تدريب

ماذا يمكن أن نفعل عندما
نغضب؟
أو
عندما نشعر بشعور سيء؟

فكّروا مع أحد أفراد العائلة
ثمّ ارسّموا أو اكتبوا في دفتركم

مهمّة للأسبوع القادم

تذكّروا لحظة غضبتّم خلالها..

■ ما كان سبب غضبتّم؟

■ ماذا فكّرتم؟

■ ماذا فعلتم؟

ارسموا الغضب
اخترّوا طريقة لتساعدكم في التخفيف من غضبتّم

وتذكّروا -

حتى عندما نغضب يمكننا السيطرة على أفعالنا!



نُنهي ونلخص

- كُلُّنا نغضب أحياناً وهذا طبيعي وشرعي
- الغضب ينتج من أفكارنا حَوْل ما حدث.
- يستجيب كُلُّ شخص بشكل مختلف للغضب.
- لدينا القِرة على الاستجابة بشكل مختلف.



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتُم 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

! شكراً لكم على مشاهدة هذا البث