



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

مُجمّع القوى العائليّة

مع المستشارة التربويّة: هنيّة فريج
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم أن تتزوّدوا بأدوات للكتابة، ودفترو وألوان

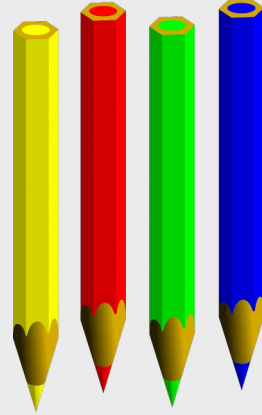
لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مَجْرَى حياةٍ جديدٍ- كَيْفَ تَتَدَبَّرُونَ أُمُورَكُمْ؟
- نحن جميعًا نملك مهاراتٍ حياتيةً: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا.

هَيَّا بِنَا، سَنَنْطَلِقُ الْآنَ!!!



ماذا علينا أن نحضر للدرس؟

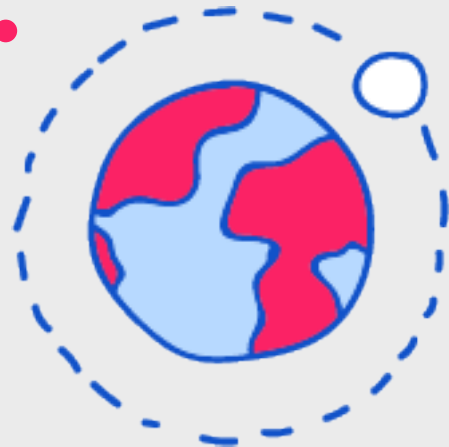


01:00



ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنتعلم عن التصرف المهتم بالآخرين، وسنفحص مميّزات هذا التصرف.
- سنتعلم كيف يؤدي التصرف المهتم بالآخرين إلى مشاعر وأجواء لطيفة في كل مكان نتواجد فيه، كالبيت مثلاً.
- سنتعلم أساليب للتعبير عن الاهتمام بالآخرين.
- سنقوم بتدريب حوّل طرائق للتعبير عن الاهتمام بالآخرين.



قصة « هادي وعائلته »

توجّه هادي نحو غرفة الجلوس حيث تجلس أمه على الكنب، ثمّ سألها: كيف تشعرين؟

فأشارت أمه أنّ هذا التّغيير ليس سهلاً بالنّسبة لها، وهناك الكثير من الأمور التي يجب إنجلزها.

جلس هادي بجانب أمه وأصغى للصعوبات التي تواجهها، وفي النهاية نهض واحتضنها.

نفكر للحظة..

كيف عرف هادي
شعور أمه؟



نتابع في القصة..

إذا شاركنا الآخرين بالتجارب التي نعيشها فقد يخفف هذا من الضغط الذي نشعر به وقد يساعد الشخص الذي يصغي إلينا.

سمع هادي أمّه تناديه لتناول طعام العشاء، وعندما وصل إلى المائدة وجد أفراد عائلته والجيران مجتمعين يستعدّون لتناول الطعام معًا.

قال هادي في نفسه «كم عائلتي لطيفة!» وامتلاً قلبه بالدفء.

معًا نستطيع القيام بكلّ شيء،

إذا، نستطيع القيام بالكثير من الأمور للتخفيف من الضغط.

والآن يمكننا اختيار لعبة أو أي فعّاليّة، كالرقص، سماع الموسيقى، تناول وجبة جماعيّة، أو ألعاب الحاسوب .

وأنتم، هل تعرفون ما الذي يهدّئكم؟

نفكر للحظة..

كيف عرف هادي
مشاعر أمه؟



نفكر للحظة..



هو
ينظر
يسأل
يصغي



نفكر للحظة..



هو
ينظر
يسأل
يصغي
يحتضن



نتوقف لنتذكر

هل تستطيعون تذكّر حدث
تعاملوا خلاله معكم بشكل مماثل -



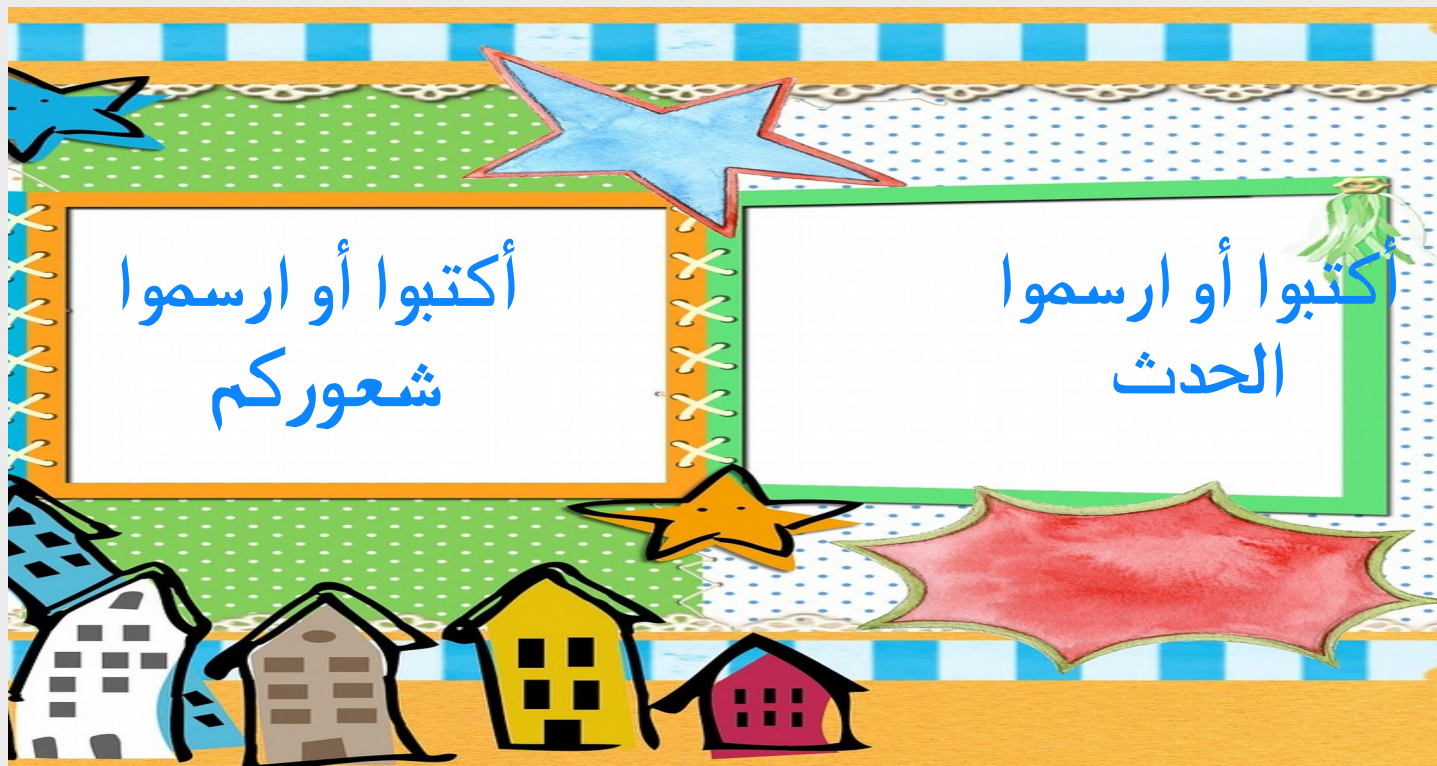
أيّ أنهم أصغوا إليكم،
اهتموا بكم،
قلقوا عليكم؟

ماذا شعرتم؟



نتوقف لنتذكر

02:57

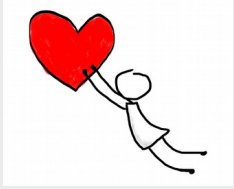


ماذا فهمنا؟

نشعر جميعًا بالراحة خلال المواقف التي يتم فيها إبداء تصرف مهتم



ماذا فهمنا؟ - سلوك مهتم بالآخرين



• نولي اهتمامًا للآخر



• نميِّز شعوره وحاجته



• نلائم سلوكنا



نفكر ونتساءل..

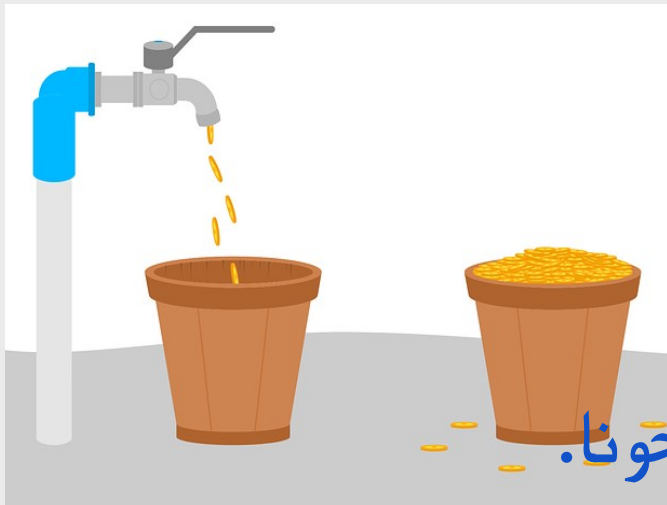
نتواجد جميعًا خلال هذه الفترة في البيت مع العائلة.
من المهم أن نفكر: كيف يمكن أن نجعل المكان الذي
نتواجد فيه

مكانًا لطيفًا

مكانًا تتم فيه بالأساس
تصرفات مراعية ومهتمة..



سنتعلم الآن- نظرية المغرفة والدلو



" لكل واحد منّا هناك دلو غير مرئي
هذا الدلو يمتلئ أو يفرغ دائماً،
وذلك بحسب ما يقوله لنا الآخرون أو ما يفعلوه معنا".

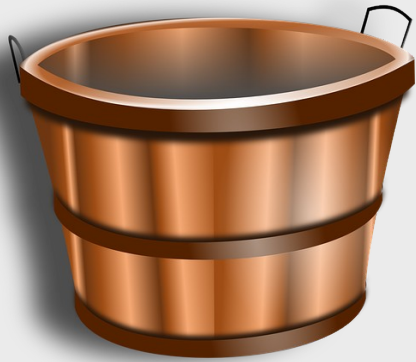
الدلو يمتلئ - في كل مرة يقول لنا فيها الآخرون أمراً لطيفاً أو يفعلوه نحونا.

الدلو يفرغ - في كل مرة يقول لنا فيها الآخرون أمراً غير لطيف أو يفعلوه نحونا.

ראת, ט. וקליפטון, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א.
ניר.

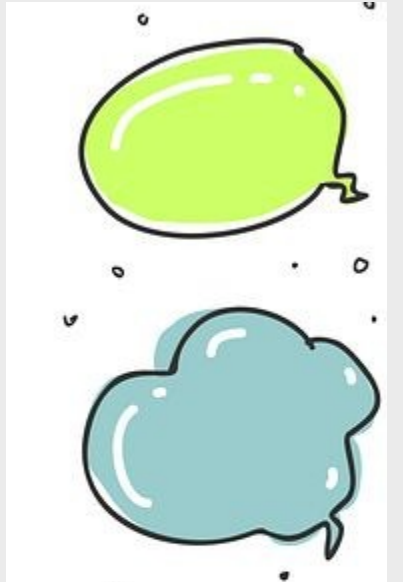
سنتعلم الآن- نظرية المغرفة والدلو

"عندما يمتلئ دلونا، نشعر بشعور رائع.
وعندما يفرغ، نشعر بشعور سيئ".



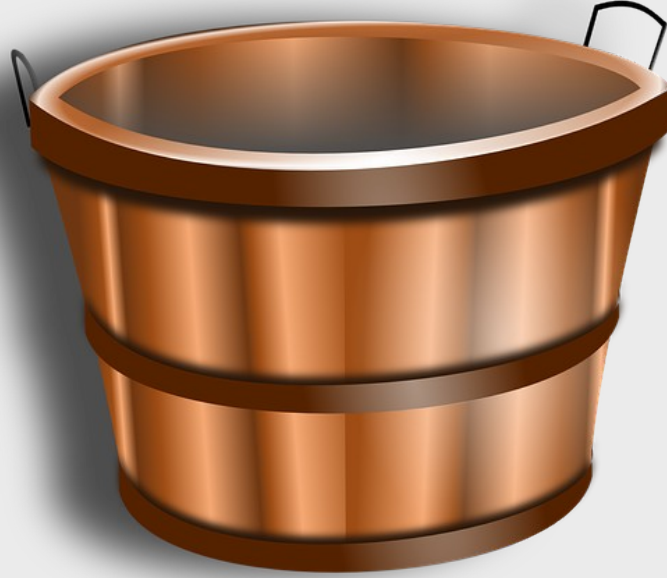
طبعاً يملأ ويفرغ دلونا حسبما نقوله ونفعله لأنفسنا أيضاً

מבוסס על: ראת, ט. וקליפטון, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א. ניר.



سنتعلم الآن - نظرية المغرفة والدلو

كيف يمكن أن نملأ دلو شخص آخر؟

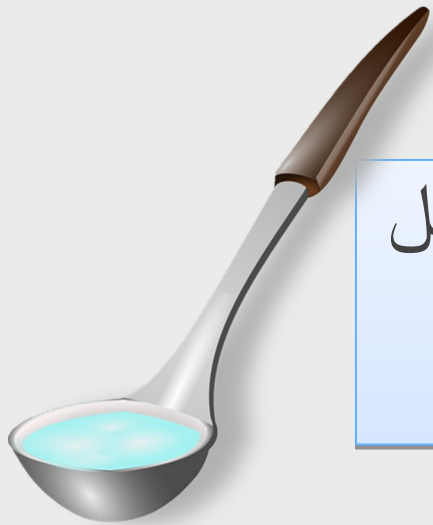


سنتعلم الآن- نظرية المغرفة والدلو

"لكل واحد منّا هناك مغرفة غير مرئية أيضًا"

بمساعدة المغرفة، نحن نملأ دلو شخص آخر في كل مرة نقول له أمرًا لطيفًا أو نفعل لأجله أمرًا لطيفًا.

ראת, ט. וקליפטו, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א. ניר.



سنتعلم الآن- نظرية المغرفة والدلو

"لكل واحد منّا هناك مغرفة غير مرئية أيضًا"

بمساعدة المغرفة، نحن نملأ دلو شخص آخر في كل مرة نقول له
أمرًا لطيفًا أو نفعل لأجله أمرًا لطيفًا.

ماذا يحدث أيضًا عندما نملأ دلو شخص آخر؟



هنا يحدث **السحر** الكبير

دلونا يمتلئ أيضًا!

ראת, ט. וקליפטו, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א. ניר.



سنتعلم الآن- نظرية المغرفة والدلو

من ماذا يجب أن نحذر؟

نستطيع بالمغرفة أن نفرغ دلو شخص آخر،
في كل مرة نقول له\أمرًا غير لطيف أو نفعل نحوه\أمرًا غير لطيف.

ראת, ט. וקליפטו, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א. ניר.



■ سنتعلم الآن- نظرية المغرفة والدلو

من ماذا يجب أن نحذر؟

نستطيع بالمغرفة أن نفرغ دلو شخص آخر،
في كُلِّ مَرَّةٍ نقول له\أمرًا غير لطيف أو نفعل نحوه\أمرًا غير لطيف.

ماذا يحدث لنا أيضًا حين نفرغ لأحدهم الدلو؟
هنا أيضًا يحدث سحر، ولكنّه أقلّ لطفًا،
دلونا  أيضًا!

ראת, ט. וקליפטו, ד.א. (2005). למלא את הדלי. הוצאת א. ניר.





ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟

ساعدتُ أبي في تحضير
وجبة الغذاء

سألت الجميع عن
حالهم على
مجموعة الصفّ

اتّصلت بجدّتي
وسألتها عن حالها

نظّمتُ فعاليّة عائليّة في
البيت

أهنتُ
أخي أو أختي

أشغلت الحاسوب على
حساب أخي / أختي
طوال اليوم

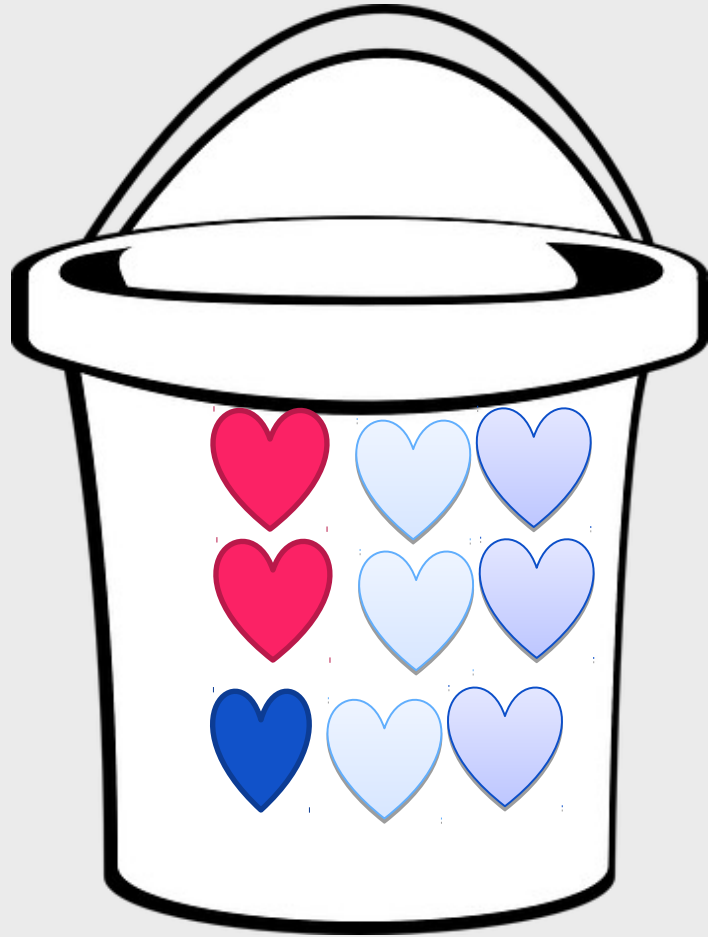
ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



اتصلتُ بجَدَّتِي
وسألتها عن حالها



ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



اتصلتُ بجَدّتي
وسألتها عن حالها



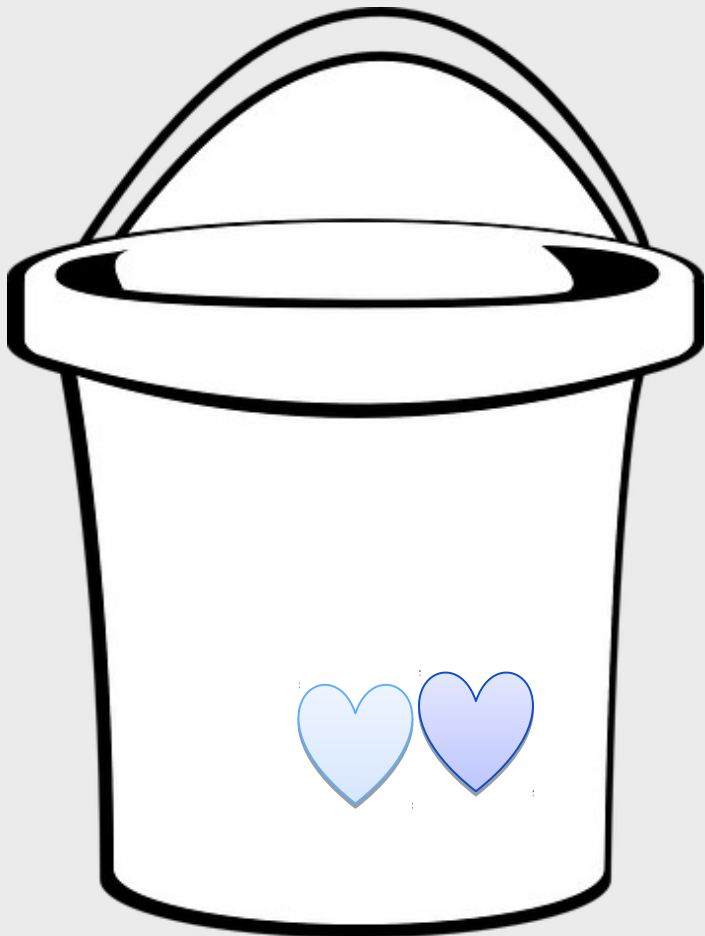
ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



أهنتُ
أخي أو أختي

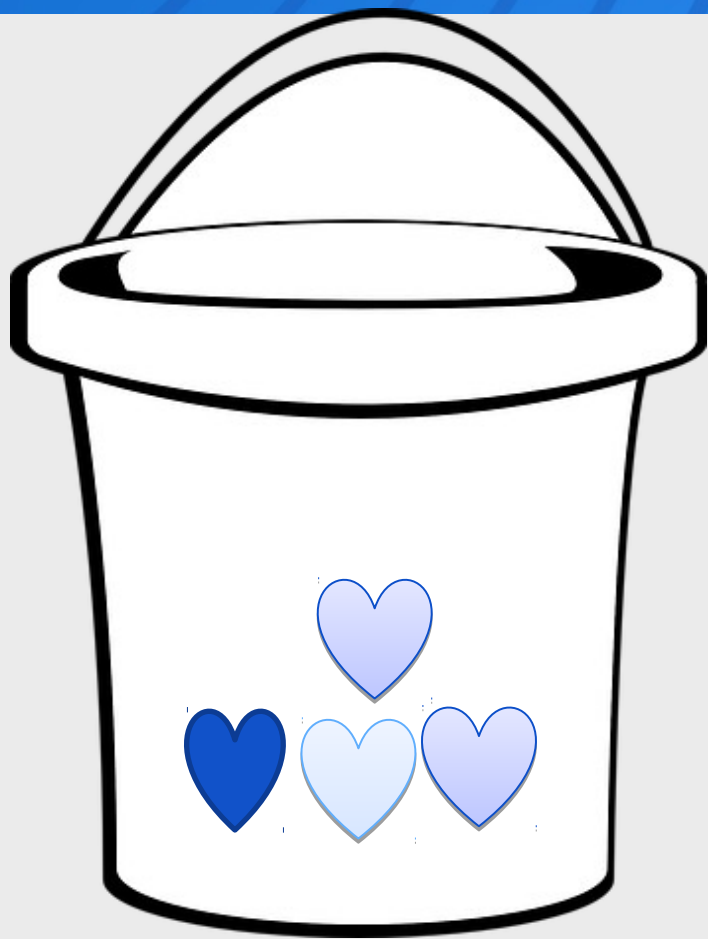


ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



أهنتُ
أخي أو أختي

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



أشغلت الحاسوب على
حساب أخي / أختي
طوال اليوم

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



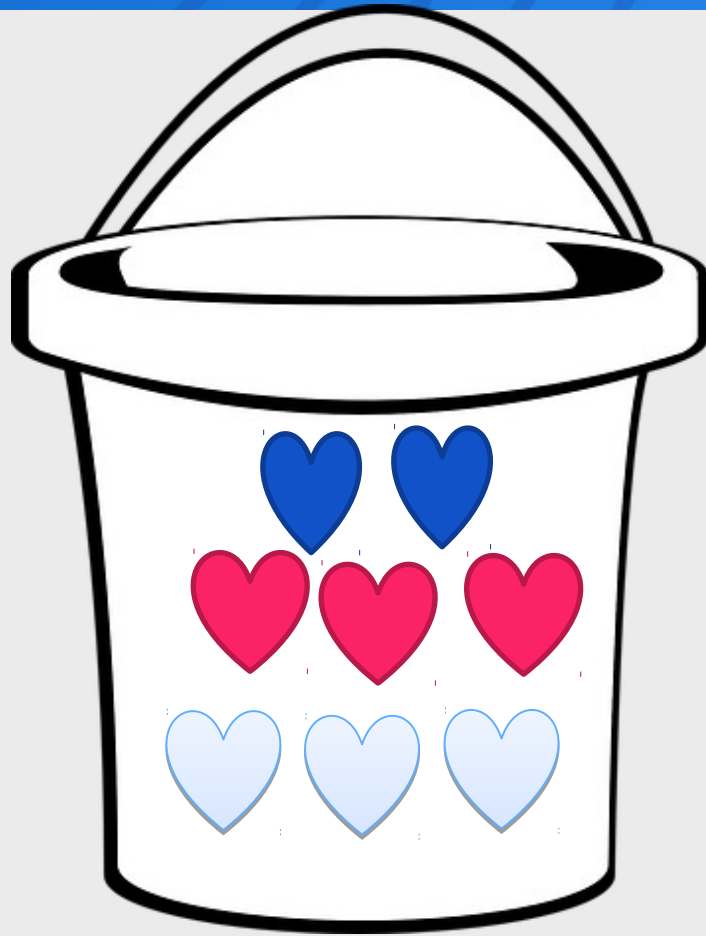
أشغلت الحاسوب على
حساب أخي / أختي
طوال اليوم

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



نظمت فعالية
عائلية

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



نظمت فعالية
عائلية

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



ساعدت أبي في تحضير
وجبة الغذاء

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



ساعدت أبي في تحضير
وجبة الغذاء

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



سألت الجميع عن
حالهم على مجموعة
الصف

ما الذي يملأ وما الذي يفرغ؟



سألت الجميع عن
حالهم على مجموعة
الصف

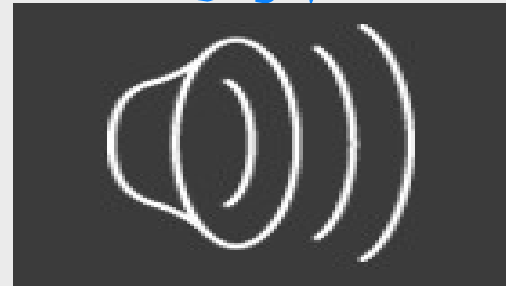
تمرين - الدلو والمغرفة



فكّروا: ما هي الأعمال والفعاليّات التي من الممكن أن تملأ
دلو

أفراد عائلتكم؟

أكتبوا أو ارسموا على ورقة - 3 أفعال أو أعمال على الأقل
فيها سلوك يدلّ على اهتمام ومراعاة، ثمّ ضعوها داخل



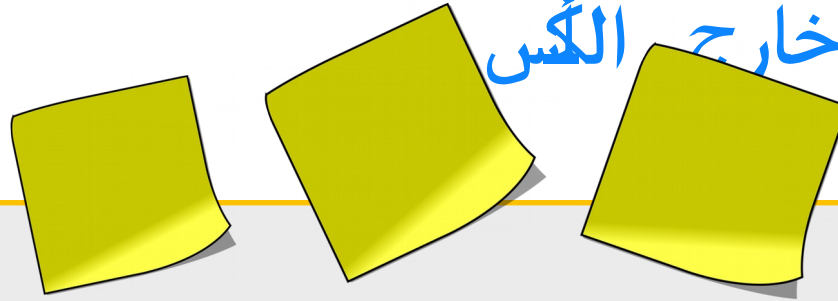
تمرين - الدلو والمغرفة

02:57



فكّروا: ما هي الأعمال والفعاليّات التي من الممكن أن تفرغ دلو أفراد عائلتكم؟

أكتبوا أو ارسّموا على ورقة - 3 أفعال أو أعمال على الأقلّ فيها سلوك يدلّ على عدم اهتمام وعدم مراعاة، ثمّ ضعوها خارج الكأس.



تمرين - الدلو والمغرفة

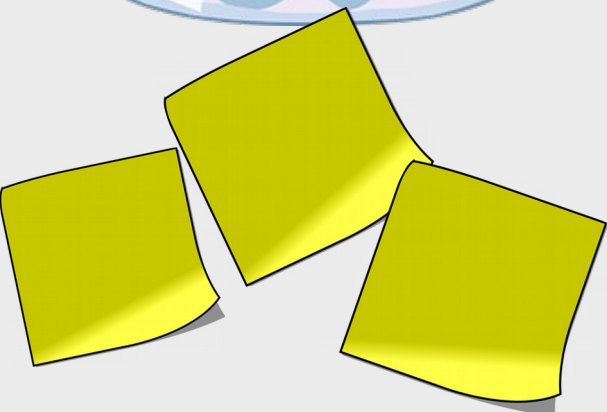


فكّروا: ما هي الأعمال والفعاليّات التي من الممكن أن تملأ دلو
أفراد عائلتكم؟

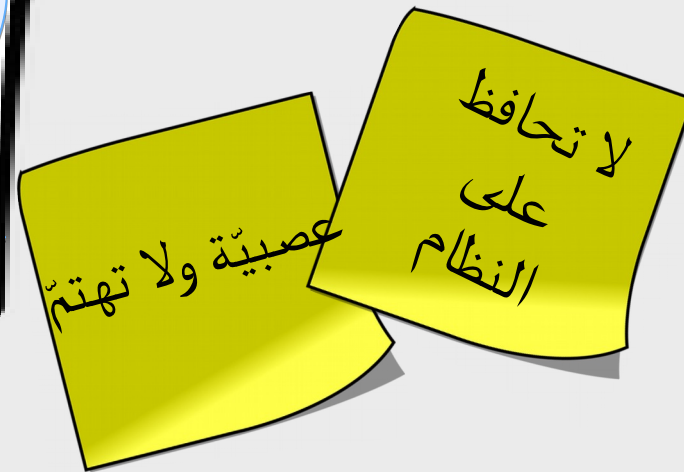
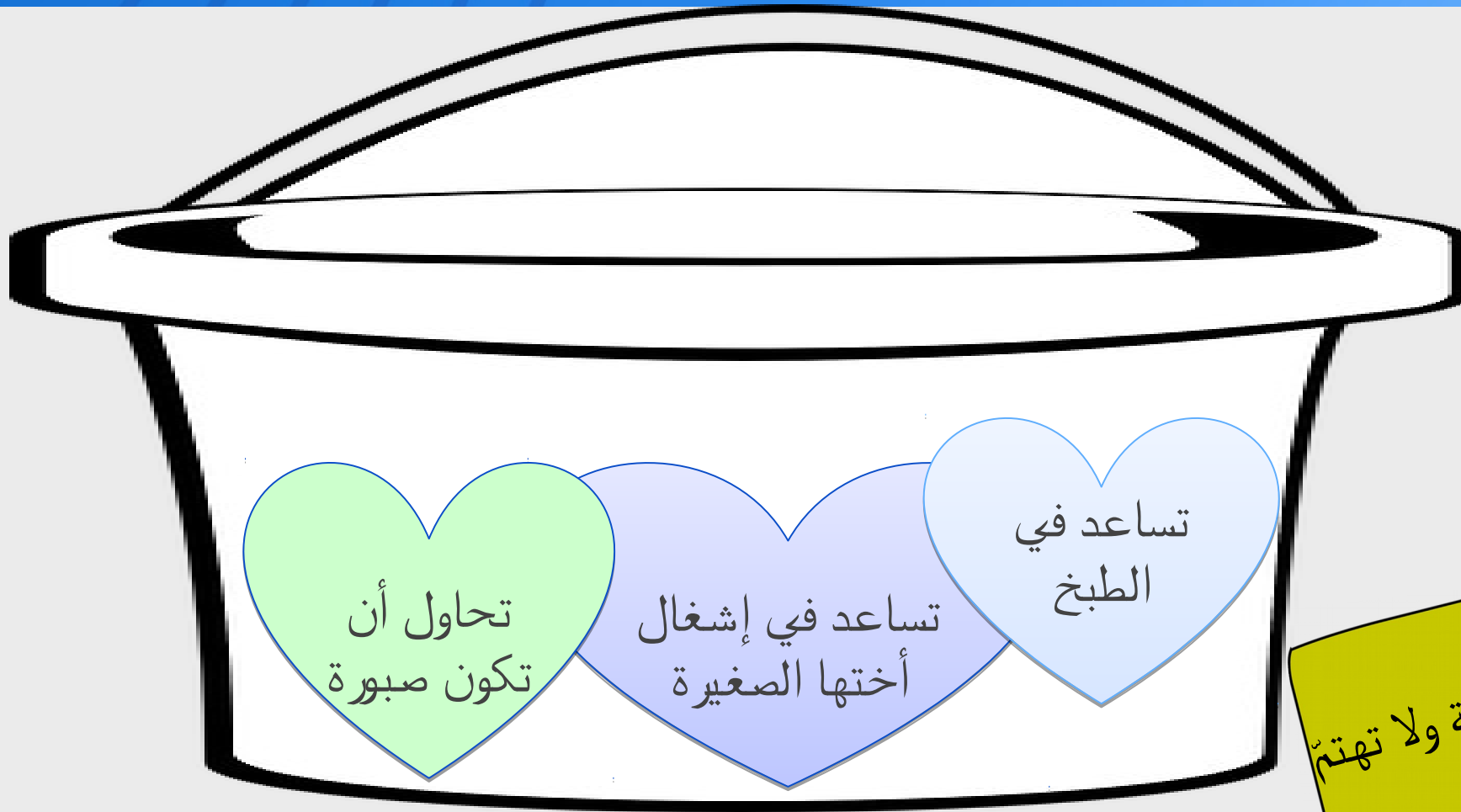
أكتبوا أو ارسموا على ورقة - 3 أفعال أو أعمال على الأقلّ فيها
سلوك يدلّ على اهتمام ومراعاة، ثمّ ضعوها داخل الكأس .

فكّروا: ما هي الأعمال والفعاليّات التي من الممكن أن تفرغ
دلو
أفراد عائلتكم؟

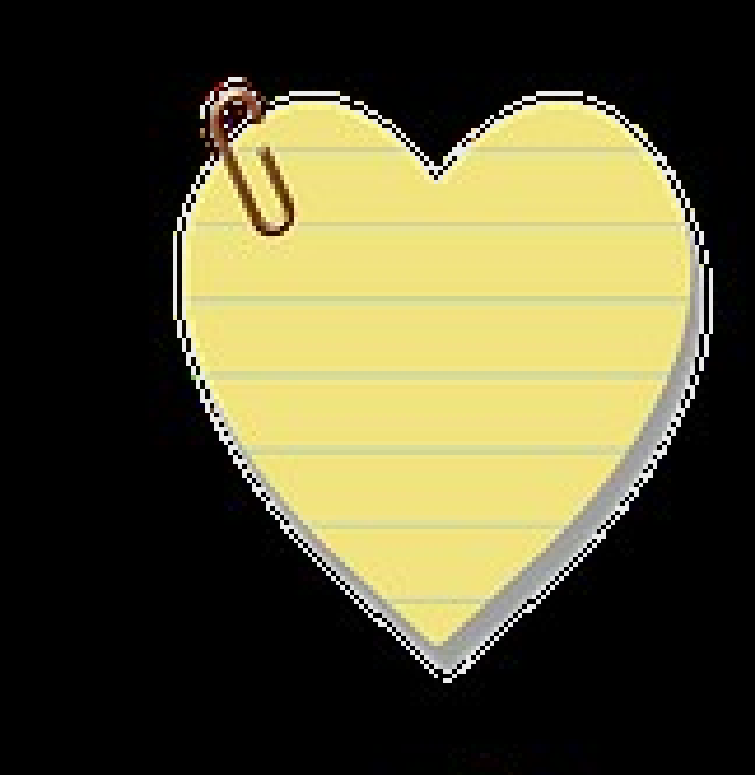
أكتبوا أو ارسموا على ورقة - 3 أفعال أو أعمال على الأقلّ
فيها سلوك يدلّ على عدم اهتمام وعدم مراعاة، ثمّ ضعوها
خارج الكأس .



دلو يلا



تمرين - الدلو والمغرفة



أنظروا للأوراق التي وضعتوها في الكأس:

اختراروا سلوفا مهتمًا واحدًا
ستستطيعون أن تطبقوه اليوم.

تمرين - الدلو والمغرفة

أنتم مدعوون لصنع دلو كهذا لاحقًا
لكل فرد من أفراد العائلة وأن تفكروا في **تصرفات مهتمة بالآخرين**
تستطيعون فعلها كي تملأوه بها.



ماذا فهمنا؟

تساهم في خلق أجواء لطيفة

تخلق شعورًا جيدًا

أعمال
مهمّة
بالآخرين

يمكن أن تكون أعمالًا صغيرة
وبسيطة

نستطيع جميعًا أن نقوم بها



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

! شكراً لكم على مشاهدة هذا البث