



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

نستطيع أن نواجهه بنجاح

مع المستشارة التربويّة: هنيّة فريج
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم أن تتزوّدوا بأدوات للكتابة، دفتر "سبيرالا" ومزاج ممتاز

لحظة، قبل أن نبدأ..

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

هَيَّا بِنَا، سَنَنْطَلِقُ الْآنَ!!!



0 1:57

ماذا سنتعلم اليوم؟

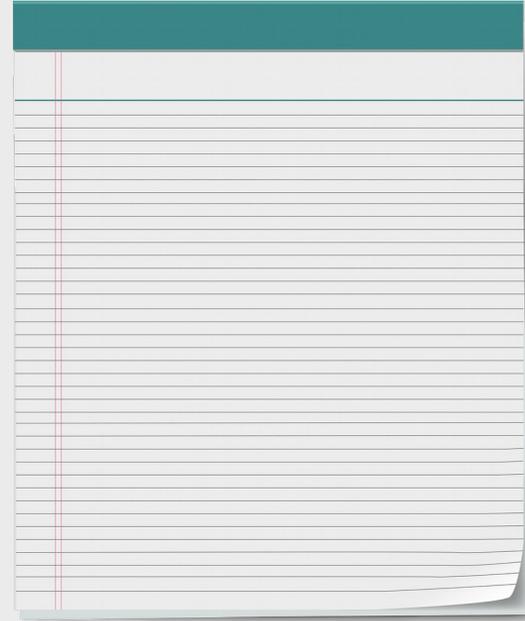
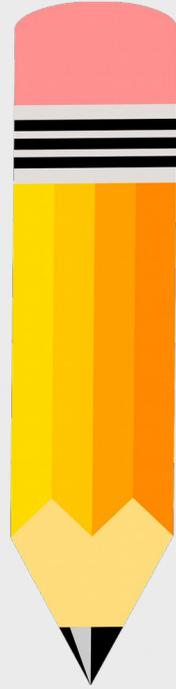
- لدينا "القوة" للقيام بأفعال والتأثير على أنفسنا وعلى المحيط القريب.
- كلُّ منّا يملك هذه "القوة".
- أيُّ تأثير هو تأثير مهمّ، حتى وإن كان طفيفاً!





01:00

ماذا يجب أن نحضر للدرس؟



سنتعلم الآن..

مهمّة:

- أمامكم 6 صُور تصِف أوضاعاً حياتيّة مختلفة.
- تأملوا الصّور وحاولوا أن تفهموا ما الذي يجري في كلّ صورة...
- اختاروا صورتين تتعاطفون معهما، ثمّ سنواصل العمل بعد ذلك.





أشواق للعب مع الأصدقاء في
متنزه الألعاب



أستصعب المكوث في البيت
طوال النهار

02:00



لقد ضقت ذرعاً برعاية أخي
الصغير



افتقد لحظات اللقاء مع
الأصدقاء/الصديقات



أنا مشتاق للفعاليات في الدّورة



لم أفهم شرح المعلّمة



تمرين

نُواصل في المهمّة:

- على كُلِّ واحدٍ منكم أن يفكّر في الصورتين اللتين اختراهما وأن يكتب في الدفتر:
- ماذا في هذه الصّورة يشبه الوضع الحياتيّ الذي تخوضونه الآن؟
كيف تتعاملون مع هذا الوضع؟

سجّلوا في دفاتركم ماذا بالإمكان أن تعملوا كي تحسّنوا شعوركم؟ مَنْ بإمكانه أن يساعدكم؟



استنتاجات

- لقد نجح كلُّ منكم في إيجاد حلٍّ للتعامل مع الوضع الحياتي الذي اختلره.
- لكلِّ منكم طُرُق متنوّعة لقضاء الوقت بشكلٍ ممتع.
- أنتم تملكون القوّة لمساعدة أنفسكم والتعامل مع الصعوبات وطلب العون ممّن حولكم عند الحاجة.



الآن، فلنتأمل الصور من جديد،

ولكن هذه المرّة عليكم أن تكتبوا جملة تودّون أن
تقولوها للشخصيّة كي تدعموها في الوضع الحالي
الذي تتواجد فيه.





أشتاق للعب مع الأصدقاء في
متنزه الألعاب



أستصعب المكوث في البيت
طوال النهار

03:00



لم أعد أملك قوّة لرعاية أخي
الصغير



افتقد لحظات اللقاء مع
الأصدقاء/الصديقات



أنا مشتاق للفعاليات في الدّورة



لم أفهم شرح المعلّمة

نصيحة..

بإمكاننا التدرّب على استخدام أقوال داِمة خلال الأوضاع الحياتيّة التي تثير فينا شعورًا بعدم الارتياح. هذه الجُمَل، كتلك التي كتبتموها في دفاتركم، تتيح المجال لتحسين مزاجنا وقد تدفعنا نحو العمل على تغيير الوضع وجعله أبسط بالنسبة لنا.



نستمرّ في التدريب - مهمّة للأسبوع القادم

الإمكانية الأولى -

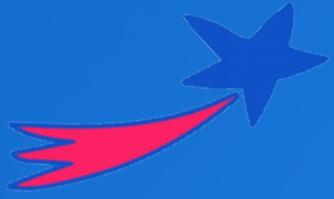
فكروا وسجّلوا في دفاتركم موضوعاً يُشغل بالكم في الفترة الأخيرة، وكنتم ترغبون في أن تؤثروا فيه. كيف بإمكانكم القيام بذلك في الوقت الحالي؟ (حيث يتعذر عليكم الخروج من المنزل).

الإمكانية الثانية -

تذكروا وسجّلوا في دفاتركم حَدثًا نجح أحد أفراد العائلة أو الأقرباء خلاله بالتأثير لصالح نفسه أو لصالح البيئة المحيطة، توجّهوا إليه وافحصوا معه:

- ✓ ما الذي ساعده على تحقيق النّجاح؟
- ✓ كيف أثر هذا الحدّث عليه؟





نُنهي ونُجمل

- لديكم القرة على التعامل مع الأوضاع التي تثير التحدي.
- لديكم القرة على التأثير على حياتكم وحياة مَنْ حولكم.
- ومثلما قلنا - لكلّ منّا طرائق متعدّدة لقضاء الوقت بشكل ممتع، على سبيل المثال: تمارين رياضيّة بسيطة، أشغال فنيّة وإبداعية، القراءة، ألعاب الحاسوب، ألعاب الورق، التواصل الاجتماعيّ، الطبخ والخبز وغيرها....
- أنا واثقة من أنّ كلّ واحد منكم سيجد الطريقة التي تناسبه لقضاء الوقت بشكل ممتع.
-



كلمة قَبْلُ أَنْ نُنْهِيَ لِقَاءَنَا..

- أَمَلُ أَنْ تَكُونُوا قَدْ شَعَرْتُمْ بِالقُرْبِ بالرغم من البُعد.
- لَا نَبْقَى وَحِيدِينَ لَا تَبْقُوا بِمَفْرَدِكُمْ
- تَوَاصَلُوا مَعَ الْعَائِلَةِ، الْأَصْدِقَاءِ الْمَعْلَمِينَ.
- نُطَلِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى مَا نَخْتَبِرُهُ مِنْ تَجَارِبٍ، وَنُبْذِي اِهْتِمَامَنَا بِالْآخَرِينَ

إلى اللقاء في دَرَسِ المَهَارَاتِ الحَيَاتِيَّةِ الْقَادِمِ!





מדינת ישראל
משרד החינוך

! شكراً لكم على مشاهدة هذا البيت