



משרד החינוך

وزارة التربية والتعليم

# مَنْظُومَةُ الْبَيْتِ الْقُطْرِيَّةِ

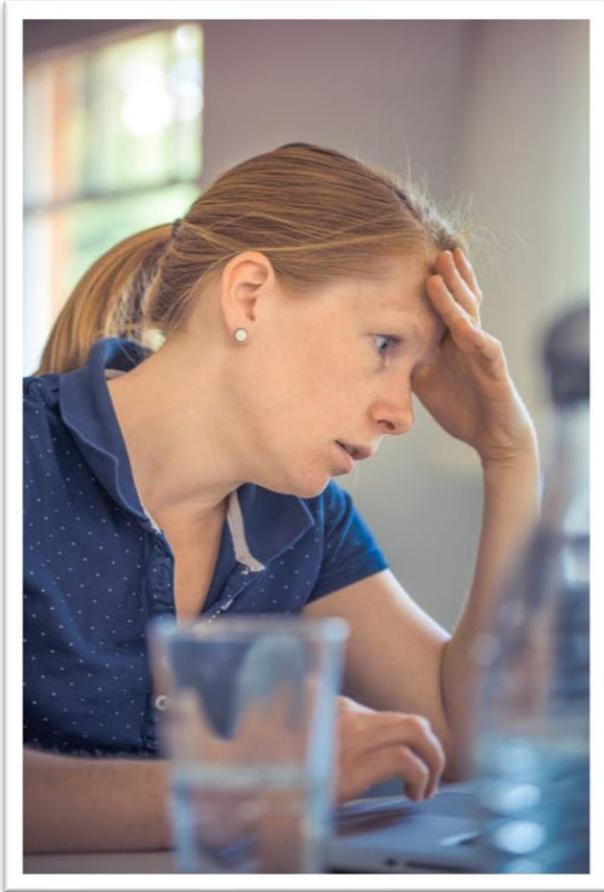
# الحصانة النفسية

موديل: ت . ج . م . ع . ش . ف . أ

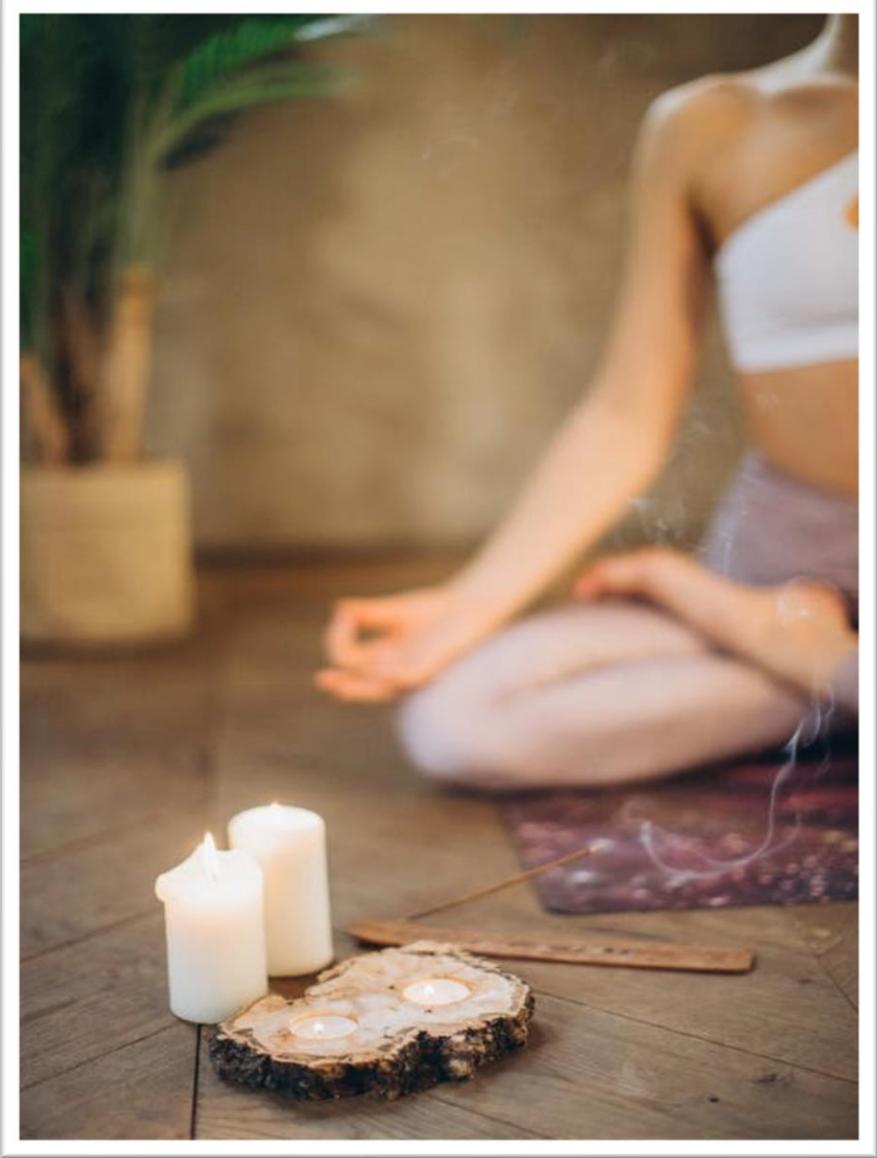
رنا منصور عودة – اختصاصية نفسية علاجية

# ماذا سنتعلم اليوم؟

- الجسد كوعاء
- الحصانة النفسية
- موديل: ت - ج - م - ع - ش - ف - أ
- تعزيز قدراتنا الشخصية وتقوية قنوات التعامل مع الضغوطات



# الحصانة النفسية



- هي القدرة على التكيف مع الأزمات والتغيرات الحادة في حياة الفرد بمرونة وفترة متواصلة، عن طريق استعمال المخزون الشخصي للقوى النفسية.
- هي مجموعة قدرات مولودة، وأخرى مكتسبة من البيئة.

# دورُ العائلةِ والبيئةِ القريبةِ



- للعائلةِ والبيئةِ المُحيطة بنا دورٌ هامٌ وأساسيٌّ في تطوير حسانتنا النَّفسيةِ.
- العلاقات الأولى مع الوالدين تبني لدى الأبناء مخزونًا من الأفكار والمشاعر يساعدهم في التَّعامل مع الأزمات.
- البيئةُ الداعمةُ في المدرسةِ وَالأُطر الاجتماعيةِ تؤثرُ على هذا المخزون وتطوِّره.

# موديل (ت . ج . م . ع . ش . ف . أ)

## BASIC PH بروفييسور مولي لاهاد 1999

• لى الفرد 6 قنوات تساعدُه في التَّعامل مع الأزمات، وتُخفِّف الضُّغوطات الناتجة عنها:

- ت – تخيُّل
- ج – جسد
- م.ع – مجموعة عقائد
- ش – شعور
- ف – فكر
- أ – اجتماعي

# أهمية الموديل

- تطوير البدائل
- تعزيز القنوات



# تَعَلَّمْنَا الْيَوْمَ عَنْ:

✓ الأزمات النَّفْسِيَّة هي وضعٌ ناتجٌ عن تراكم ضُغوطاتٍ نفسِيَّة، يُؤثِّر سلبًا على سلامة الفرد الجسديَّة والنَّفسيَّة

✓ الحصانة النَّفْسِيَّة هي مجموعة قُدرات مولودة وأخرى مُكتسبة من البيئَة، تساعد الفردَ في التَّعامل مع الأزمات

✓ جميعنا نتشابهُ من حيثُ قنوات التَّعامل مع الضُّغوطات، ونختلف في استخدامها

✓ نستطيعُ العملَ على تعزيز القنوات المُختلفة



دولة إسرائيل  
وزارة التربية والتعليم

## استخدام الأعمال الفنيّة والأدبيّة المحميّة بحقوق النّشر وتحديد أصحابها

تمّ استخدام الأعمال خلال هذا البثّ بموجب البند 27 من قانون حقوق المُلكيّة الفكريّة للعام 2007. إن كُنْتَ صاحبَ الحقوقِ على إحدى الموادّ التي جرى استخدامها يمكنك أن تطلبَ منّا التّوقّف عن استخدامها، وذلك بالكتابة إلى العنوان التالي: [rights@education.gov.il](mailto:rights@education.gov.il)