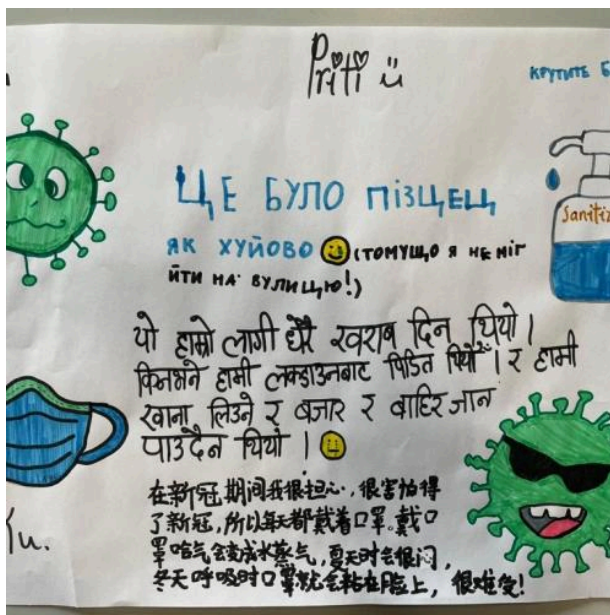


ניהול אי ודאות | סביבת הלמידה של KIDS4ALLL

learn.kids4alll.eu/he/tg1/know-what/managing-uncertainty

28. Oktober 2022



Primary tabs

ניהול אי ודאות

אני בטוח שאתם מכירים את תחושת חוסר הוודאות. כשאתם מרגישים לחוצים, אבודים ואין לכם מושג מה יקרה בעתיד. אל תדאגו! אתם לא לבד. ביחידה זו, תוכלו להבין את הרגשות שלך טוב יותר לרכוש מיומנויות שיסייעו לכם לנהל מצבים של חוסר הוודאות.

לפני שתלמדו כיצד לנהל מצבים של אי וודאות, בוא נראה מה אתה והחבר שלך יודעים על עצמכם במצבים אלה:

1. חשבו על מצב בו הרגשתם אבודים ולא ידעתם מה יקרה לכם או למישהו שחשוב לכם. נסו להיזכר בסיטואציה. למה הייתם מודאגים? עם מי אתם יכולים לדבר? איך פתרתם את הסיטואציה (אם בכלל)?
2. פנה אל החבר שלך ושתף אותו בזיכרונות שלך. שתפו אחד את השני. חשוב להקשיב לחבר שלך בזהירות.
3. האם תוכלו לזהות קווי דמיון לזיכרונות ולרגשות שלך ושל החבר? שתפו בדעות שלכם אחד את השני.
4. ועכשיו, אתה יכול לחשוב על לפחות דרך אחת להתמודד עם הסיטואציה שהחבר שלך חווה? תהיו יצירתיים וחשבו על אלטרנטיבות. שתפו אחד את השני.



מגיפה או מצבים לא בטוחים אחרים עשויים להשפיע עלינו גם מבחינה נפשית. בואו לקבל כמה טיפים להתמודדות עם מצבים כאלה.

לפני המגיפה, הדברים שאנחנו יכולים להיות בטוחים לגביהם הם להיות בבית הספר או לראות חברים ובני משפחה. למרבה הצער, הדברים האלה הפכו לא בטוחים. בתי הספר נסגרו, לא יכולנו לראות את החברים שלנו בחיים האמיתיים, פנים אל פנים, וגם לא יכולנו לראות כמה מבני המשפחה שלנו במשך זמן רב. בגלל חוסר הוודאות אולי הרגשתם נסערים, מוטרדים, מפוחדים, מודאגים, או אפילו, לא הרגשתם כלום. חשוב לזכור כי כדי להרגיש את הרגשות האלה, הם מצב נורמלי לחלוטין וללא ספק גם המבוגרים סביבכם הרגישו אותו דבר. אולי הרגשתם כך לא רק בהקשר למגפה, אלא אלו מצבי לחץ אחרים כמו מחלה, מלחמה או מעבר מגורים למקום אחר במדינה אחרת.

בוא נראה כמה טיפים שעשויים לעזור לכם בזמנים כה לא בטוחים

אלה הטיפים המובילים עבורך: זכור, חשוב מאוד לדאוג לעצמך בזמנים לא בטוחים ואינך צריך לעשות הכל לבד!

הורידו קובץ

עכשיו הגיע הזמן לדון עם חברך ולכתוב את התשובות לשאלות הבאות

1. כיצד השפיעה המגיפה על בתי הספר ועל היחסים החברתיים שלכם?
2. כתבו 4 טיפים להתמודדות עם אי ודאות.
3. האם יש לכל אחד מכם שיטה משלך להתמודד עם אי ודאות, הסבירו והוסיפו דוגמה?
4. מהם 5 החושים?

(חזור לטקסט ובדוק אם ניחשת אותם נכון.)



יחד עם החבר שלך, צרו קשר בין הדברים הבאים לפי 5 החושים

(דבר אחד יכול להתאים ליותר מחוש אחד)

- דבורה
- גלידה
- שמש
- תוף
- עוגיות שרופות
- פרחים
- מיאו
- תות
- גרביים מלוכלכות
- שולחן
- ציוץ
- דובון
- פיצה
- רכבת
- מדפסת
- מים רותחים
- גלים
- תוף
- אש



שלב 1

יחד עם החבר שלך, כתבו מהם הרגשות העיקריים: שמחה, עצב, כעס, פחד, דאגה, התרגשות. אם אתהם רוצים להוסיף עוד, אל תהססו לעשות זאת!

שלב 2

עכשיו לחשוב בשתיקה, לבד: כל אחד יחשוב על מצבים כאשר אתה מרגיש את הרגשות האלה. חבר רגשות למצבים. עכשיו תחשוב על התגובות שלך כשהיית במצב מסוים והרגשת רגש מסוים (למשל: הרגשתי מודאג לפני בחינה -> היה לי קשה להתרכז והיה לי כאב בטן, לא רציתי לדבר עם אף אחד). חשוב מאוד להבין כיצד אנו מגיבים במצבים מסוימים ומדוע. כתוב אותם.

שלב 3

חזור לחבר שלך וצרו ציורים על פיסת נייר גדולה/ בריסטול. ציירו אמוג'ים המייצגים את הרגשות המפורטים לעיל. מבלי להזכיר שמות, כתבו כמה מהתגובות שלכם תחת האימוג'ים. האם יש לך תגובות נפוצות כמו לחבר שלך?

אם אתם רוצים שהתוכן יהיה בגלריית KIDS4ALLL, בקשו מהמחנך להעלות אותו לאזור עשו.זאת. (work.it)



להיות מאמן האושר אחד לשני!

1. כל אחד מכם כותב על רצועות נייר נפרדות לפחות 15 דברים שגורמים לו להרגיש טוב (זה יכול להיות חפצים, אנשים, פעולות, מקומות...). חשוב שכל אחד מהם יהיה מדויק וקונקרטי
2. כאשר שניכם סיימתם לכתוב ברצועות הנייר. קחו כל פעם רצועת נייר קראו אותה בקול רם* אחד לשני והניחו אותן מולכם. לאחר שסיימתם לקרוא את כל הרצועות סדרו אותם לפי סדר החשיבות בעיניכם

סיימתם?

- אילו מהדברים האלה לא קיימים (מספיק) בחיי היומיום של כל אחד ואיך ניתן לשנות את זה? עזרו. זה לזה להמציא אסטרטגיות שיכולות להגביר את רווחתכם האישית והנפשית
- בעתיד נסה להחליף באופן קבוע מהי הרווחה האישית של האחר: האם האסטרטגיות שלך! עובדות? אם לא, לעודד אחד את השני כדי לנסות אסטרטגיות חדשות

סיימו את היחידה בגלויה: מה משמח את שניכם?

אם תרצה ליצור גלויות משלך לשיתוף בפלטפורמה? הורד את אפליקציית KIDS4ALLL החינמית ומשאלתך תתגשם



שתפו בגלויות

.Files must be less than **2 MB**
.Allowed file types: **gif jpg jpeg png**