



היומן של: \_\_\_\_\_

## אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות

(ר' נחמן מברסלב)

**מורות יקרות שלום וברכה,**

חופשת הקורונה שנכפתה עלינו, מזמנת שינויים רבים המאלצים אותנו להסתגל למצבים חדשים ובלתי מוכרים. אמנם מציאות זו מאתגרת אך ביכולתנו להתמודד עמה. חשוב שנדע כי קיימת בנו היכולת למנף את מצבי הלחץ לכדי גדילה וצמיחה.

להלן מספר כללים שיהיו עוגן עבורנו ועבור תלמידותינו בתקופה בה קיימת אי וודאות. אנו ממליצים ליישם כללים אלה אשר יאפשרו התמודדות אדפטיבית:

1. **חשיבה חיובית** - רגש חיובי מבטל רגש שלילי, לכן השתדלו להתמקד במחשבותיכם בדברים חיוביים.
2. **תיקוף רגשי** - כאשר רגש שלילי מציף אותנו, נתבונן בו ונקשיב לו לכמה רגעים מבלי לנהל עמו מאבק פנימי. נניח לו לחלוף בטבעיות ולפנות מקום לרגעים אחרים.
3. **שינוי קוגניטיבי** - כאשר אנו חוות רגש לא נעים, ביכולתנו לתת פירוש אחר לאירוע. שינוי המחשבה יוביל לשינוי הרגשי. לדוגמה: אדם השרוי בבידוד יכול לחשוב שזוהי הזדמנות לבצע משימות שאליהן לא הגעתי, משימות הדורשות ריכוז ועבודה עצמית.
4. **אמונה** - כיהודים מאמינים אנו יודעים שכל מאבק מתנהל לא רק במישור הארצי, אלא, לא פחות מזה, במישור הרוחני. זה הזמן להתחזק באמונה בה' שמשגיח ומנהל את העולם בדרך הטובה ביותר. פתחו את היום בתפילה לה' יתברך, שיביא רפואה שלמה לחולים ויסיר מגפה ומחלה מן הארץ.
5. **שגרה** - שמרו על שגרת חיים – שינה בזמן, קימה בזמן, שמירה על זמני אכילה ומקלחת מסודרים.
6. **פעילות יזומה** - השתדלו בכל יום לעשות משהו נעים, למען עצמכם ולמען האחר.

חשוב לקיים עם התלמידות שיחה אשר מטרתה "בדיקת דופק": מה שלום התלמידות, איך הן מתמודדות בימים האלה ומה מצב רוחן, . בנוסף, חשוב שנאתר תלמידות שמדאיגות אותנו, נשמור על קשר עם התלמידות, נחזק את הקשרים החברתיים למרות הריחוק הפיזי ונחזק את תחושת השייכות של היחיד לקבוצה.

#### המלצות:

. שתפו גם אתן בשיח עם התלמידות.

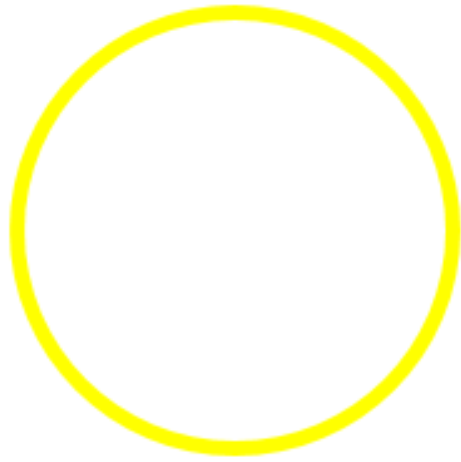
. הציעו לכתוב יומן מסע הקורונה.

חשוב בשיחות הטלפוניות להתייחס לדברים שהתלמידות תרשומנה ביומן וכאשר נחזור לשגרה רצוי לקיים שיח המפגיש את התלמידות עם הכוחות המשאבים האישיים שגילו בעצמן במהלך חופשת הקורונה.

בתפילה לימים שקטים יותר  
"כי עת צרה היא ליעקב וממנה ייושע"  
צוות הדרכה ייעוץ חינוכי  
מחוז חרדי


כתבה וערכה: ורד כהן  
(מבוסס על שיח "מה נשמע?")  
עיצבה: אביגיל דיסיין  
קראה והאירה: שרונה נתן  
מדריכות שפ"י מחוז חרדי

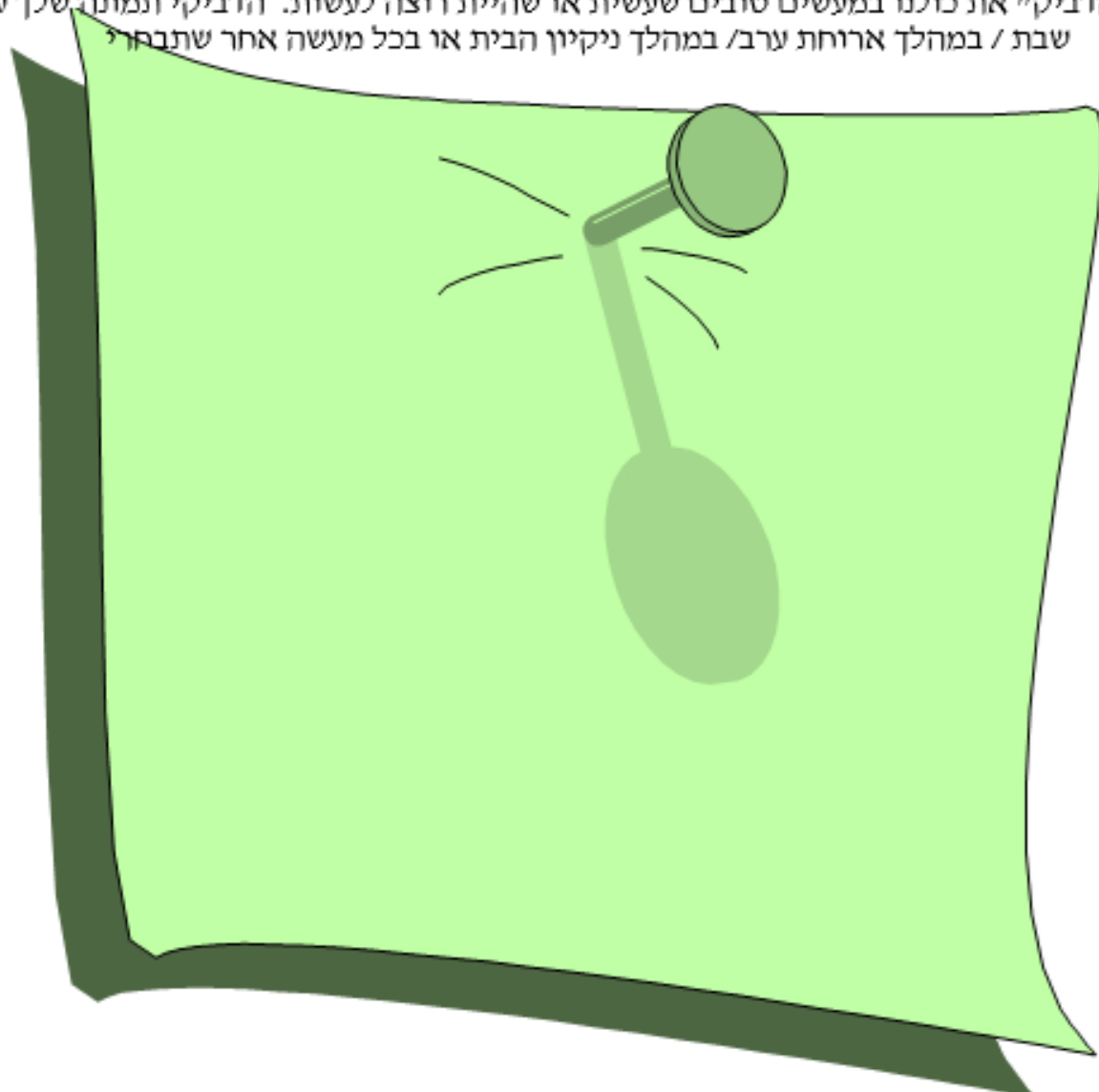
תלמידה יקרה: יומן זה ילווה אותך בימים אלה, בכל יום כתבי ביומן משהו על עצמך בהתאם להנחיות המפורטות:  
כתבי, מה שלומך היום? - איירי בעזרת מרגישון.



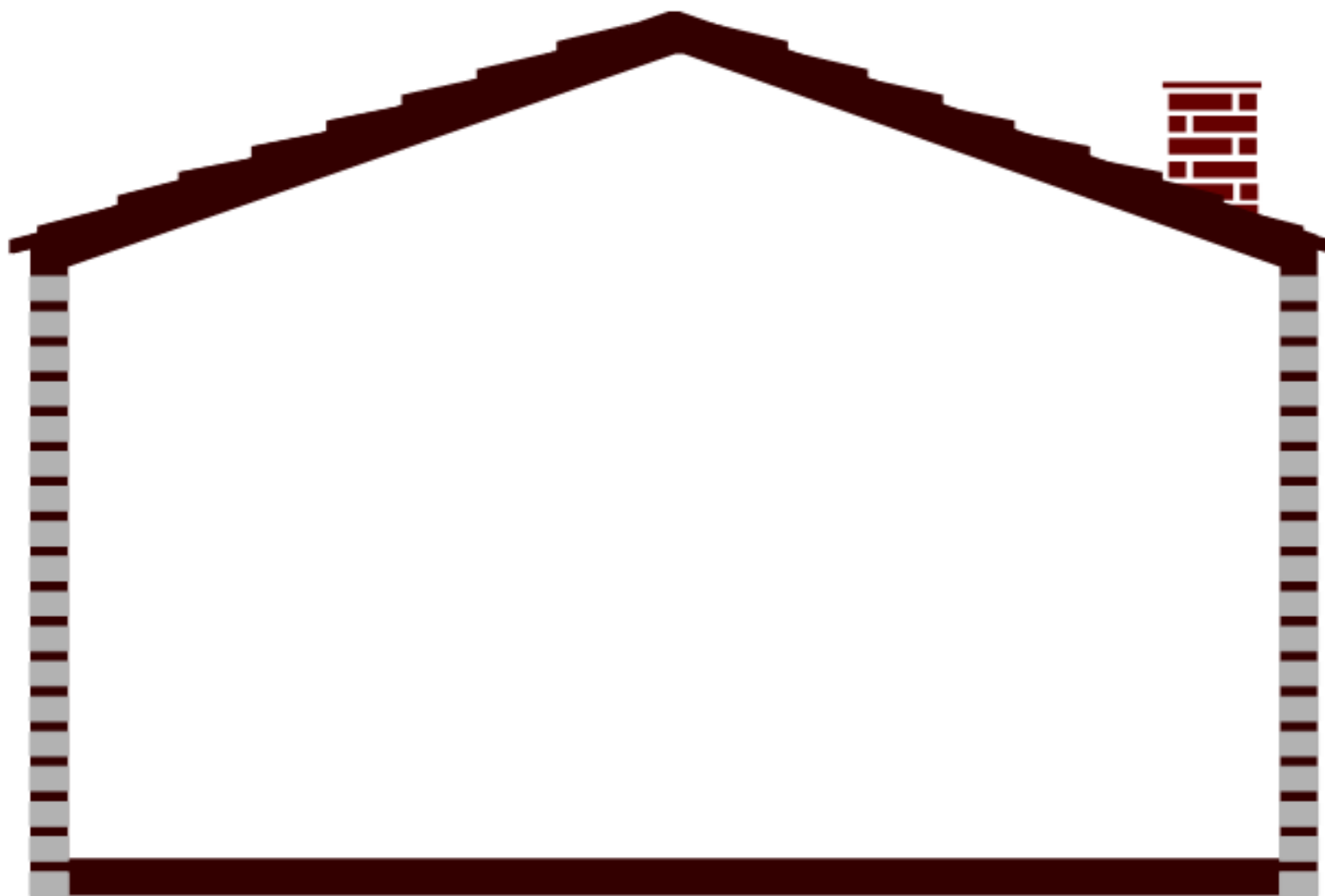
**רגע קטן וטוב** - במהלך היום תעדי רגע נחמד ונעים שעבר עליך. ניתן לעשות זאת באמצעות תמונה מעיתון (משפחה, מרווח לצמא.....)



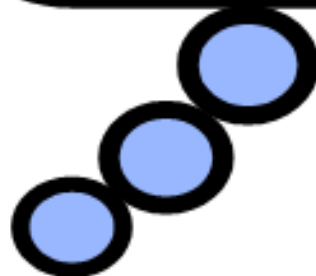
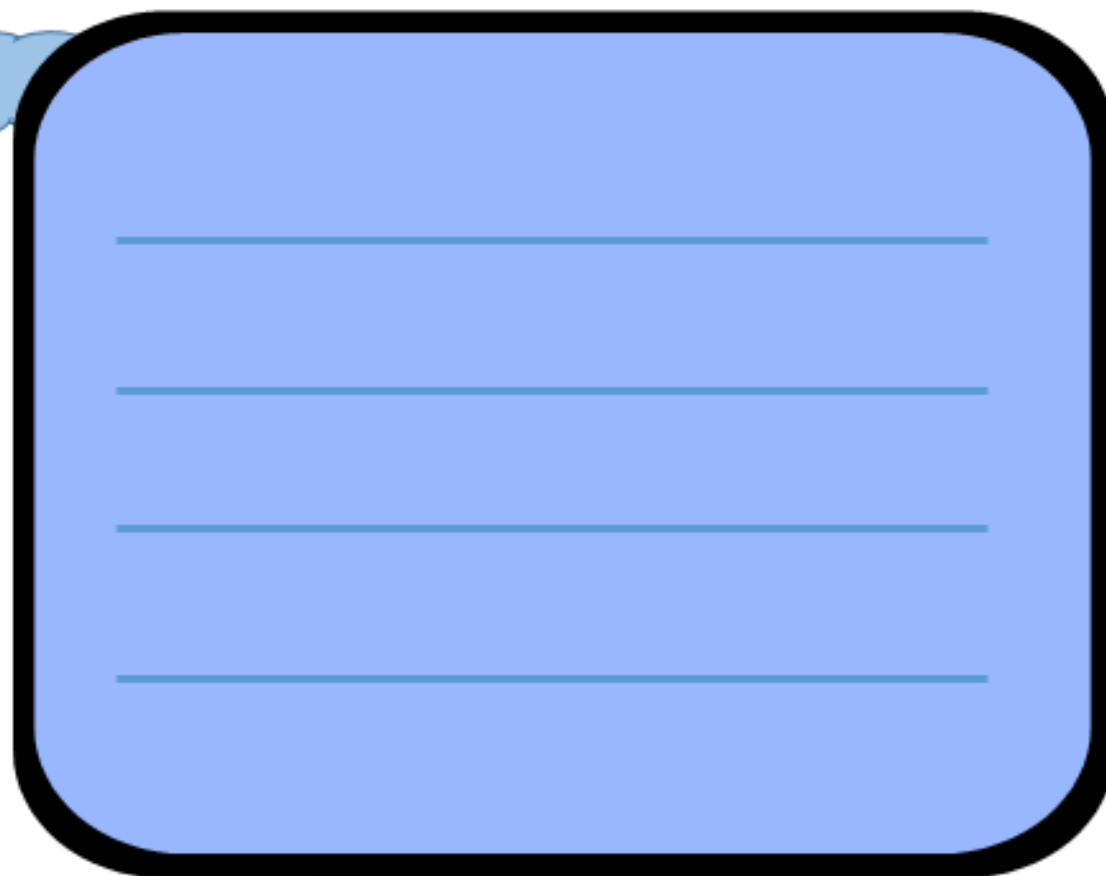
 **הדבקה** - את מוזמנת "להדביק" את כולנו במעשים טובים שעשית או שהיית רוצה לעשות. הדביקי תמונה שלך עוזרת בבית לקראת-שבת / במהלך ארוחת ערב/ במהלך ניקיון הבית או בכל מעשה אחר שתבחר.



**החדר שלי** - צלמי את הפינה האהובה עליך בבית וכתבי מדוע זהו המקום האהוב עליך ביותר.



"מה עוזר לי להרגיש רגועה?" שתפי ביומן.

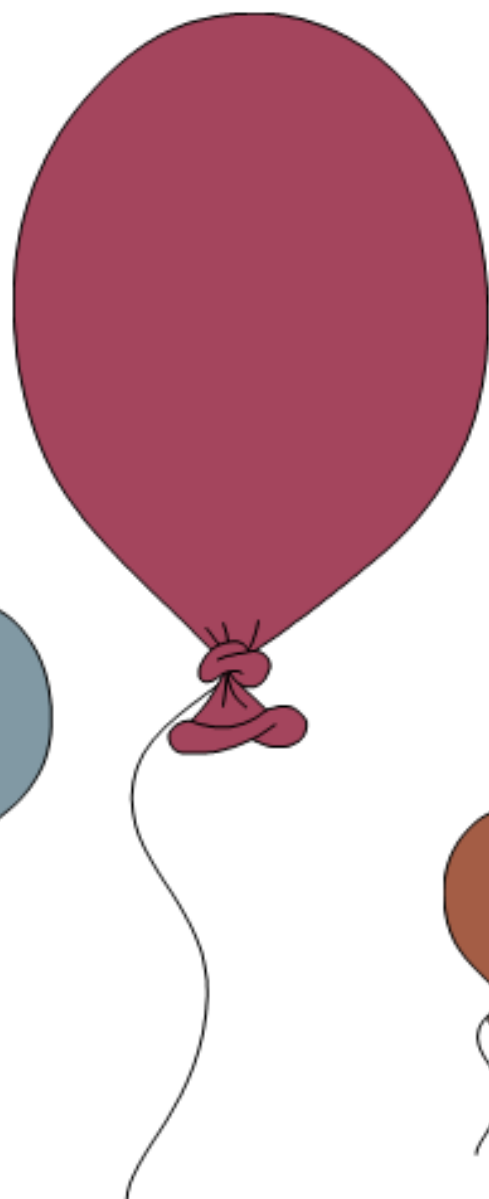




מדינת ישראל  
המחוז החרדי  
"עוז חיים"

בס"ד

שתפי ב"משהו טוב שקרה לי ב 24 שעות האחרונות".



איזה צבע אני היום - כתבי באיזה צבע-הייתי צובעת את היום שלי היום?



**מתנה :** "כתבי איזו מתנה היית שמחה לקבל היום?"

---

---

---

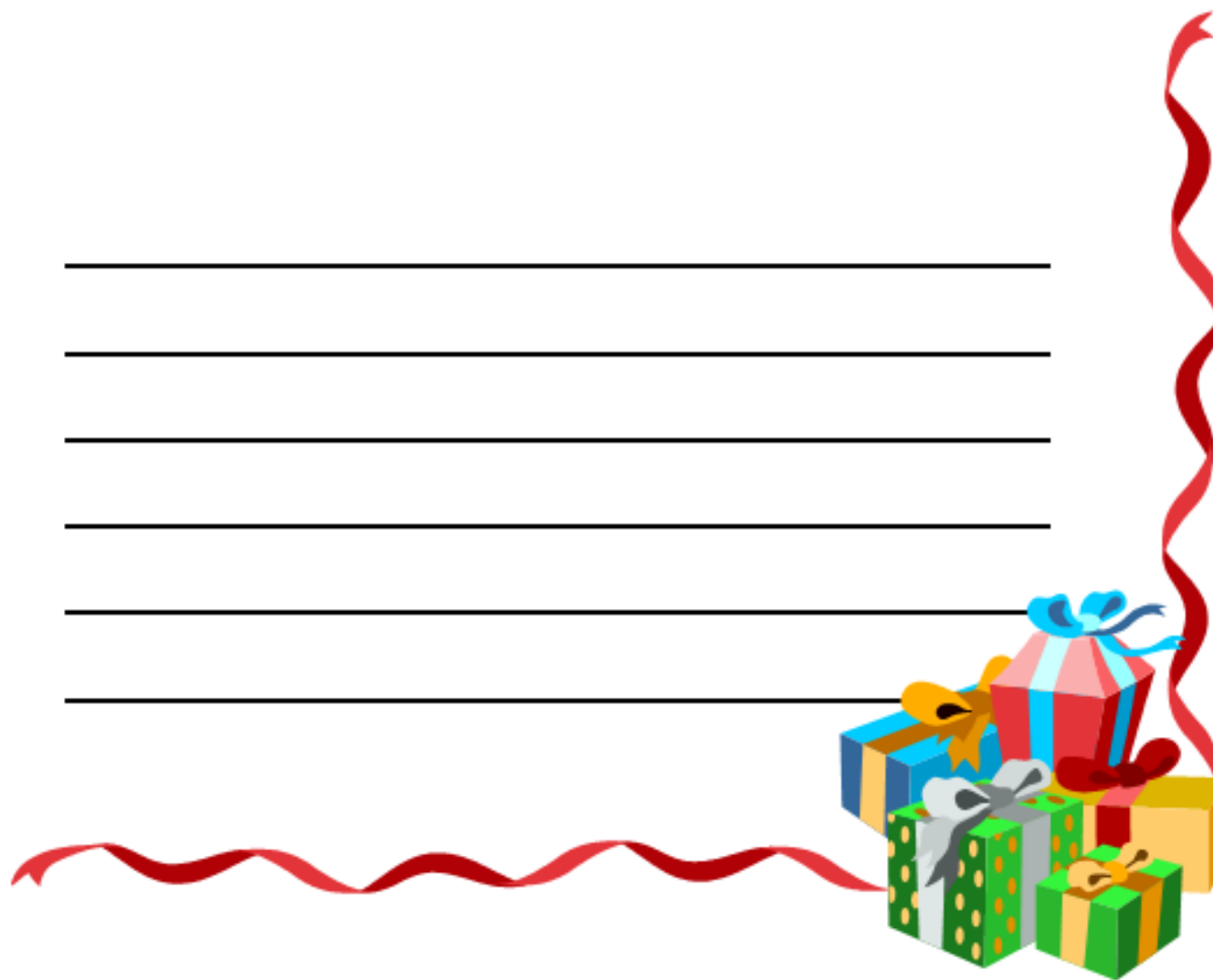
---

---

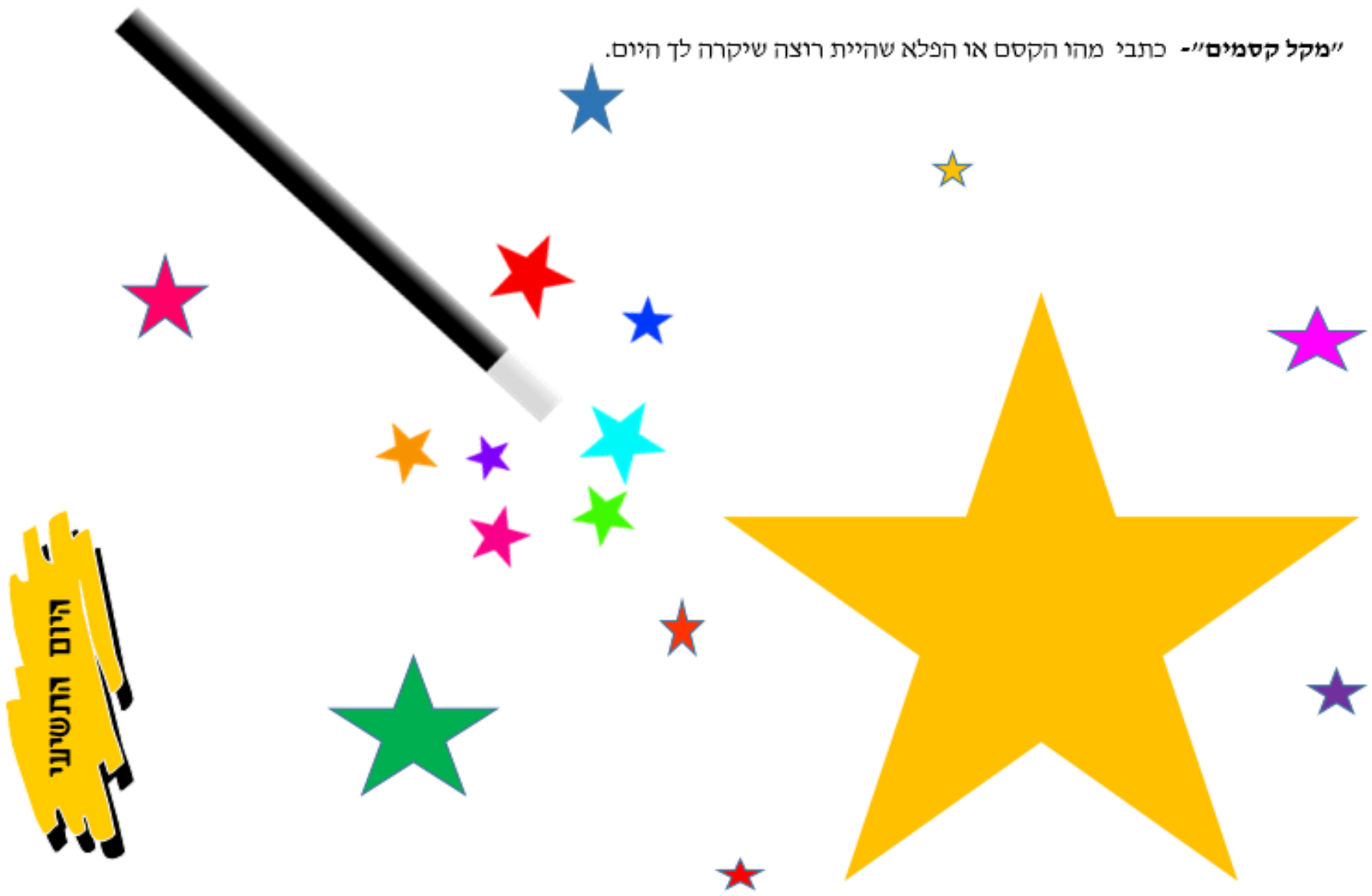
---

---

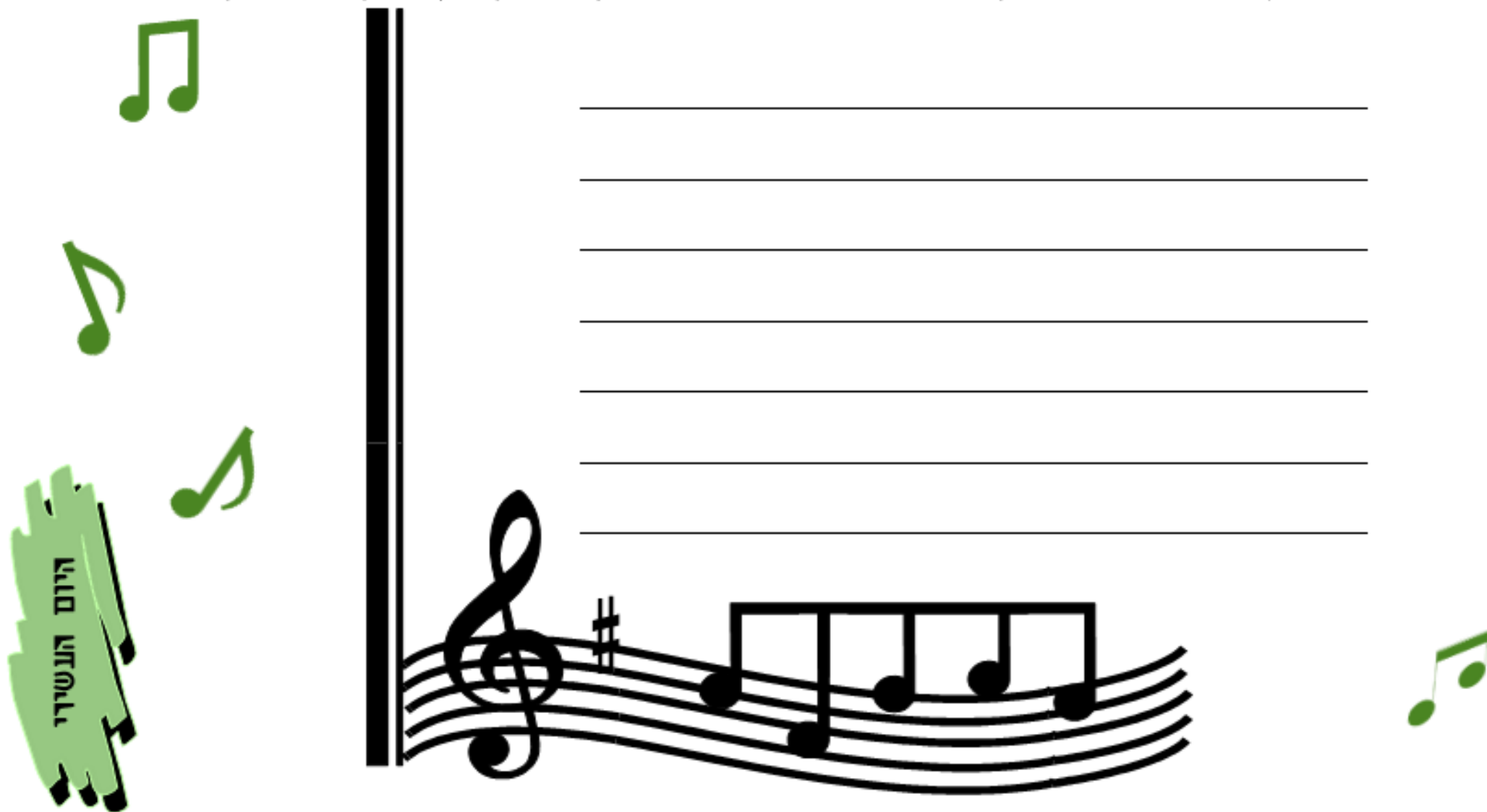
---



"מקל קסמים" - כתבי מהו הקסם או הפלא שהיית רוצה שיקרה לך היום.

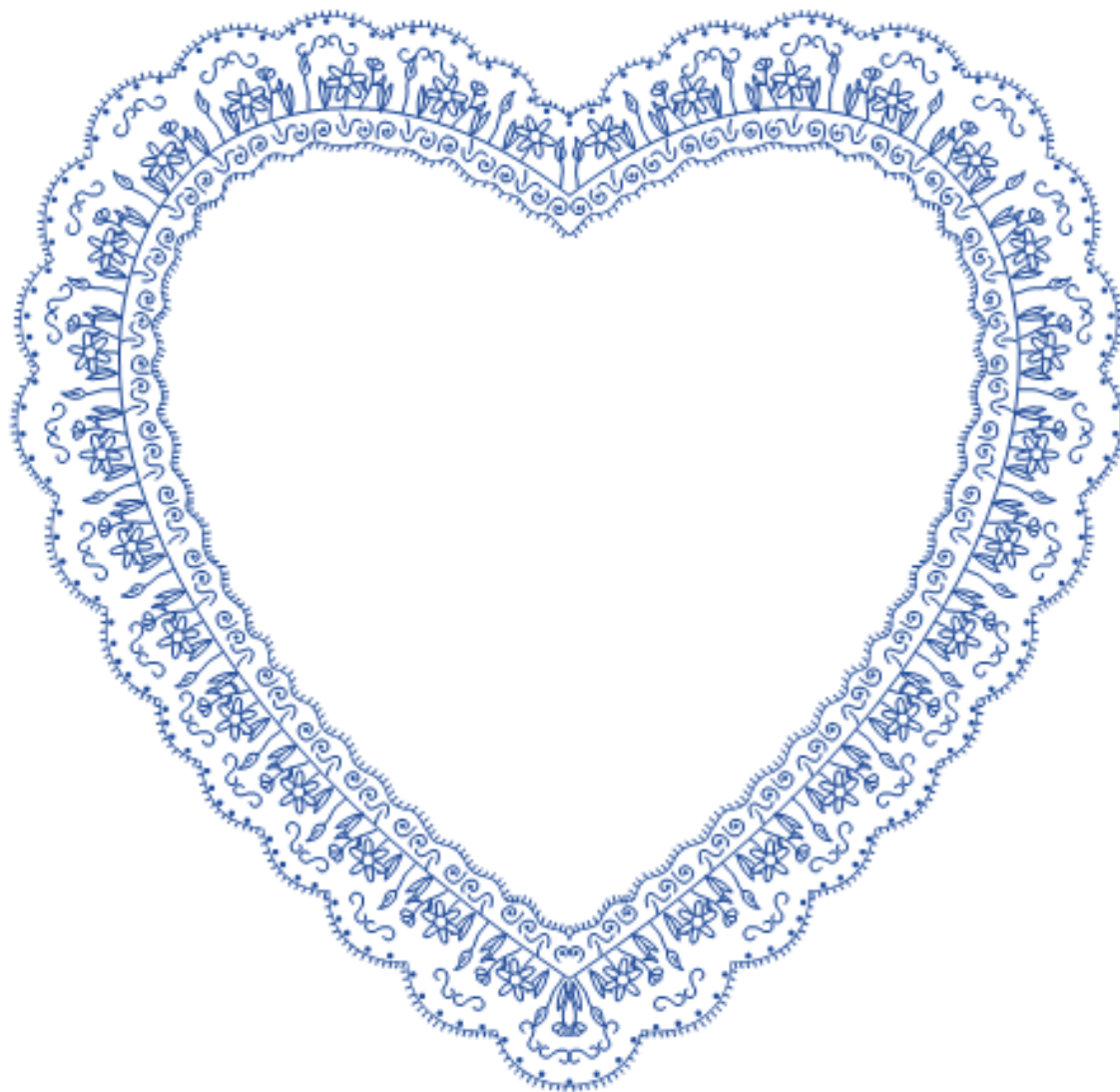


**"שיר בכיף"** – חשבי על שירים מחזקים כתבי את מילות השיר ומה יכול להפוך את הבוקר שלך מ"בוקר טוב" ל"בוקר מושלם"?

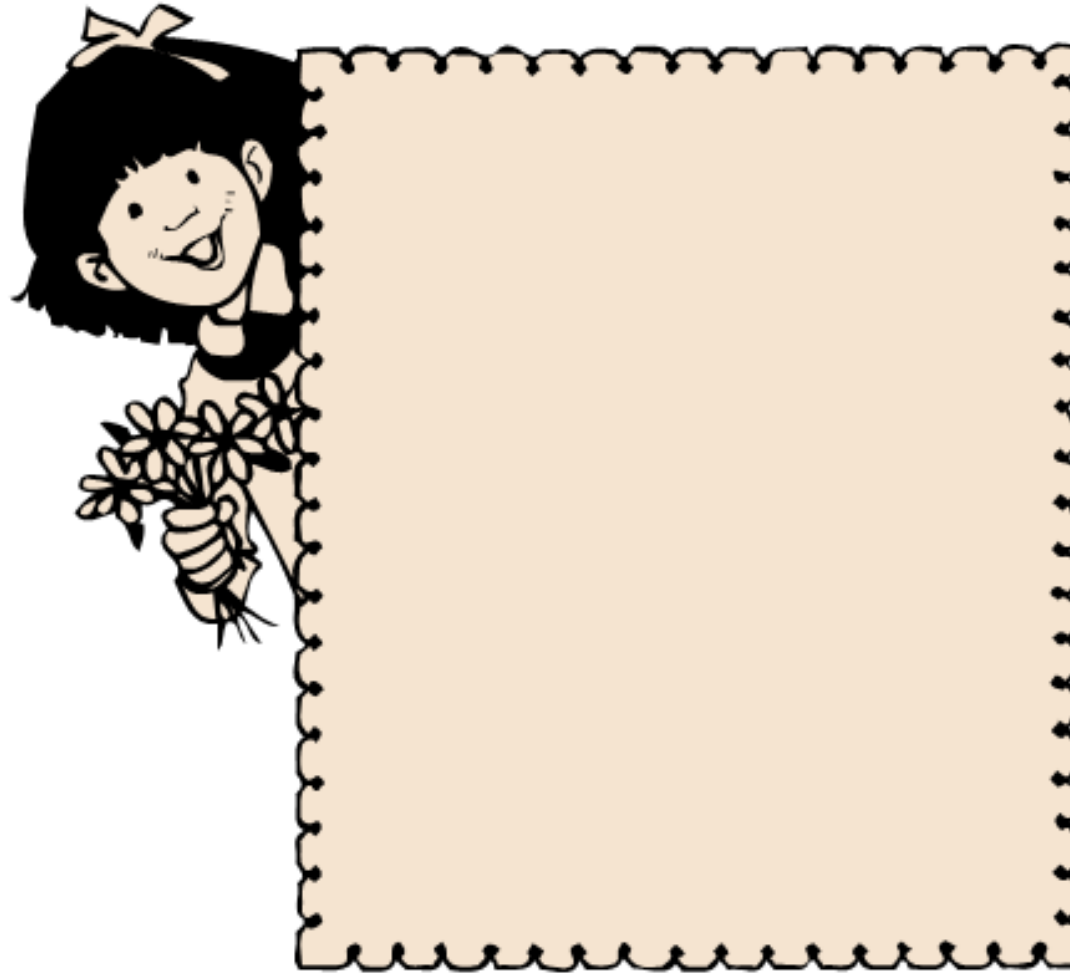


The image features a musical staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The staff contains a sequence of notes: a quarter note on G4, a quarter note on A4, a quarter note on B4, and a quarter note on C5. To the left of the staff, there are three green musical notes floating upwards. Below the staff, there is a green graphic of a hand holding a pencil, with the Hebrew text "היום הנושיר" (Today we are writing) written vertically. To the right of the staff, there is another green musical note floating downwards. The background is white with a light gray grid.

חשבי על פתגם או ציטוט מרגש עם השראה וכתבי מחשבה שעולה בעקבות המשפט.



גיליתי על עצמי ש..... השלימי את המשפט-משהו אחד שגילית על עצמך.



מדינת ישראל  
המחוז החרדי'  
ייעוץ חיימכי

בס"ד

כל הכבוד לי על... השלימי את המשפט.



היום ה' 13



את מוזמנת להוסיף הצעות נוספות.

