



# التربية الأخلاقية الصف الأول

طرق التعبير عن المشاعر

# طرق التعبير عن المشاعر

عنوان

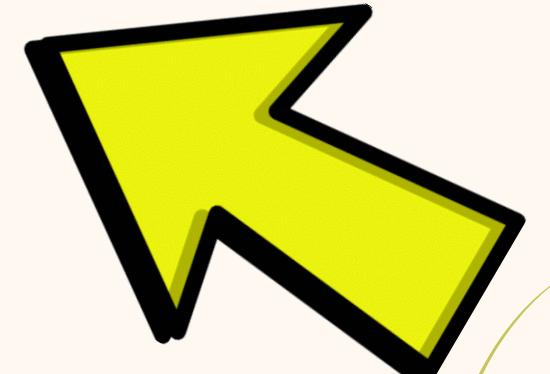
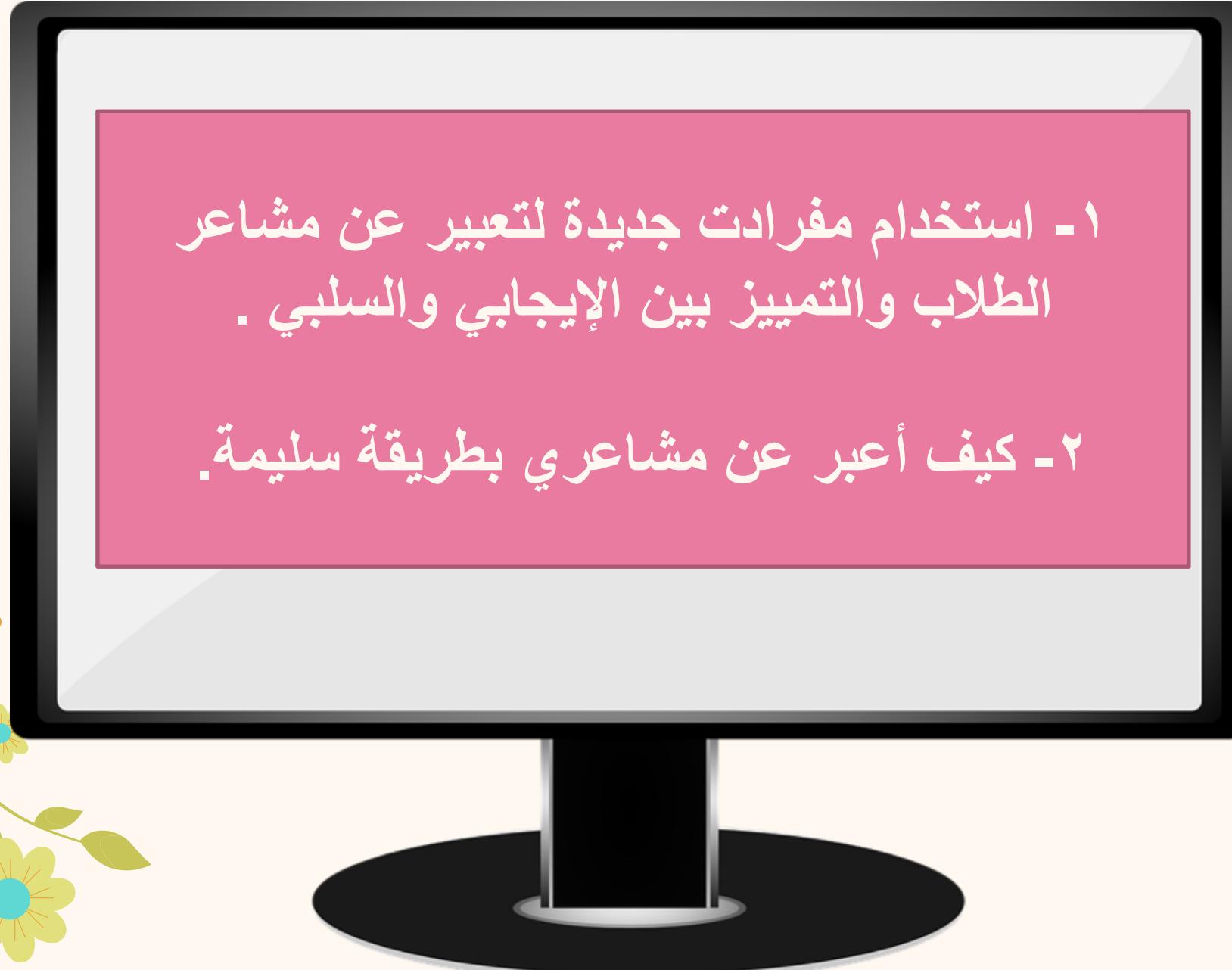
درستنا

الجميل



# \*نواحٍ التعلم

- ١- استخدام مفردات جديدة لتعبير عن مشاعر الطالب والتمييز بين الإيجابي والسلبي .
- ٢- كيف أعبر عن مشاعري بطريقة سليمة.



# المُفَرَّدَات

المَشَاعِرُ السُّلْبِيَّة

المَشَاعِرُ السَّلْبَيَّة

المَشَاعِرُ الْإِيجَابِيَّة

المَشَاعِرُ الْجَمِيلَة

الْخَوْفُ

الشعور بالقلق بسبب شيء خطير

الْخَيَالُ

شيء غير حقيقي لا يمكن حدوثه

الْحَقِيقَةُ

شيء ثابت ويحدث في الواقع

# لعبة المشاعر

المشاعر السلبية	المشاعر الإيجابية
	
	



# أخي سيلفيو

أخي سيلفيو يبكي طوال الوقت.

في النهار يبكي، وفي الليل يبكي!

ها هي أمي تزكض إلى غرفته ليتهتم بها، وتنزعكني كالعادة مع أبي، وهذا يزعجني!

قلت في نفسي: "حين يبكي، سأضرُّ في وجهه وأخيقُه ليشنُّك!"

بدأ سيلفيو الصراخ، فركضت أمي إلى غرفته، وعندما عادت وهي تحمله جعلتني تعاير وجههاأشعر بقلقي شديد. توجهت أمي نحو أبي وقالت له: سيلفيو خرازه مرتفعة، يجب استشارة الطبيب.

كان موعد ذهابي إلى المدرسة قد حان، فعاودني الشغور بالإزعاج: طوال مدة وجودي في المدرسة أمي وأبي سيهتمان بأخي ويدللانه. آه لو أستطيع أن أضرُّ في وجهه وأخيقُه قبل ذهابي إلى المدرسة!



في المدرسة رُخت أفكُر: ”رَأَيْتَ مَاذَا يَفْعَلُ أَبِي وَأَمِي الْآنَ؟ هَلْ سَيَلْفِيُو مَا زَالَ  
يَبْكِي؟“

في المَلْعُب لاحظَ أَنْ زَمِيلَتِي مُنِيَّتِي تَخْلِسُ عَلَى أَخِدِ الْمَقَاعِدِ وَتَبْكِي! تَوَجَّهْتُ  
إِلَيْهَا وَسَأَلَتِهَا عَنِ السَّبِبِ فَعِلِمْتُ أَنَّ أَخْتَهَا الطَّفْلَةَ مَرِيَضَةٌ، وَأَنَّهَا قَلْقَةٌ عَلَيْهَا  
وَتَشَطِّرُ أَيْقَاءَ الدَّوَامِ لِلْأَطْمِثَنَانِ عَلَيْهَا.

شَعَرْتُ بِالْخَجلِ مِنْ نَفْسِي، وَلَمْنَيْتُ أَنْ يَتَعَافَى أَخِي بِسُرْعَةٍ، فَأَنَا أَجْلَهُ كَيْرِا!

## أشيللة للحوار



لتفكر معا في مشاعر ميلاد وكيف تغيرت  
من بداية القضية حتى نهايتها، ثم تفثلها.

- هل كان هناك سيلفيو يزعج ميلاد حفنا؟ ما الذي كان يزعجها إذا؟
- هل عبّرت ميلاد عن مشاعرها بطريقة سليمة؟ كيف كان عليها أن تصرف؟
- على أي شعور يدلّ شاؤل ميلاد: ”ترى فاذا يفعل اي وامي الان؟ هل سيلفيو ما زال يبكي؟“
- كيف تأثرت مشاعر ميلاد بزوجها زميلتها مني وهي تبكي في الملعب؟



3

### لائحة المشاعر السلبية والإيجابية

أي من المشاعر الآتية إيجابي؟ وأيها سلبي؟

الطمأنينة

القلق

الفرح

إيجابية

سلبية

إيجابية

الحزن

الفخر

ال الألم

سلبية

إيجابية

سلبية

كيف ستشعر في المواقف التالية



وكيف سئلصرف



الشُّعُورُ  
التَّصْرِفُ

# ممتاز





الشُّعُورُ  
التَّصْرِيفُ

رائع





الشُّعُورُ  
التَّصْرُفُ



وَفُقَّاْكَ اللّٰهُ



اخْتَبِرْ طَرِيقَةَ التَّغْيِيرِ عَنْ مَشَاعِرِكَ، ثُمَّ اكْتُبْ كَيْفَ كُنْتَ سَتَشْعُرُ  
وَتَتَصَرَّفُ لَوْ مَرَرْتَ بِهَذِهِ الْمَوَاقِفِ.



السعادة  
الشعور  
التَّصَرُّف



الحزن  
الشعور  
التَّصَرُّف



الفرح  
الشعور  
التَّصَرُّف

# بطاقة خروج



أ. گلٹ تایقا في گرقي، ونحرگت الشتارة.

سبب الخوف



ب. رائٹ گھبائا یزحف پسزغه في حديقة ذارتا.

سبب الخوف



د. أصغت والدي في قرگر التسوق.

سبب الخوف



ج. هذر الرغد یلھو، قبل هطول المطر بلحظات.

سبب الخوف

# بطاقة خروج



أ. كُلُّتْ تَائِقاً فِي عُزْقِي، وَتَحْرِكْتُ  
الشَّتَّارَةَ.

سببُ الخُوفِ وجودُ شَيْءٍ مُخِيفٍ



ب. رَأَيْتُ تُغْبَالًا بِرَحْفٍ يَسْرَعُهُ فِي  
حَدِيقَةِ ذَارِتَةِ.

ربما يُلدَغُني  
سببُ الخُوفِ



د. أَصْغَيْتُ وَالِدِيَ فِي قَرْزَكِ التَّسْوِيْقِ.

لن أَراهُما  
سيخْطُفُونِي  
سببُ الخُوفِ



ج. هَذِرَ الرَّغْدُ بِبُقُوْقَةِ، قَبْلَ هَطْوَلِ الْمَطَّرِ  
بِلْحَظَاتِ.

سببُ الخُوفِ  
الصَّوْتُ الْعَالِيُّ