



التربية الأخلاقية

الصف الأول

طرق التعبير عن المشاعر

طرق التعبير عن المشاعر

عنوان

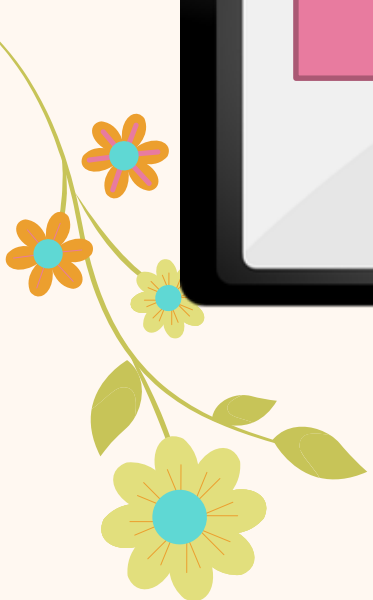
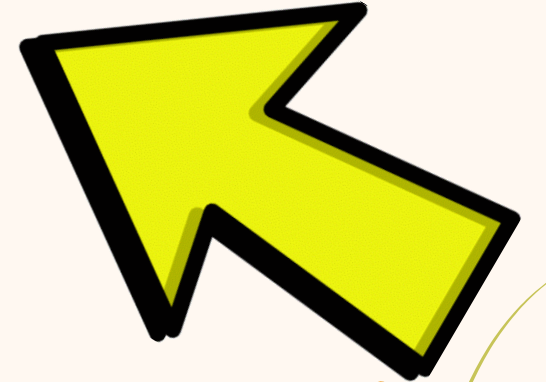
درسنا

الجميل



*نواتج التعلم

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



المُفْرَدَات



المَشاعر السيئة



المَشاعر الجميلة



الشعور بالقلق بسبب شيء خطير







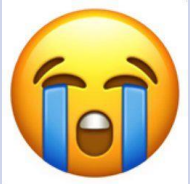


شيء غير حقيقي لا يمكن حدوثه



شيء ثابت ويحدث في الواقع

لعبة المشاعر



المشاعر السلبية	المشاعر الإيجابية
 	 
 	



أخي سيلفيو

أخي سيلفيو يَبْكِي طَوَالَ الْوَقْتِ.

فِي النَّهَارِ يَبْكِي، وَفِي اللَّيْلِ يَبْكِي!

هَا هِيَ أُمِّي تَرْكُضُ إِلَى غُرْفَتِهِ لِتَهْتَمَّ بِهِ، وَتَتْرَكُنِي كَالْعَادَةِ مَعَ أَبِي، وَهَذَا يُزْعِجُنِي!

قُلْتُ فِي نَفْسِي: "حِينَ يَبْكِي، سَأَصْرُخُ فِي وَجْهِهِ وَأُخِيفُهُ لِيَسْكُتَ!"
بَدَأَ سِلْفِيُو الصَّرَاحَ، فَركَضَتْ أُمِّي إِلَى غُرْفَتِهِ، وَعِنْدَمَا عَادَتْ وَهِيَ تَحْمِلُهُ
جَعَلْتَنِي تَعَابِيرُ وَجْهِهَا أَشْعُرُ بِقَلْقٍ شَدِيدٍ. تَوَجَّهَتْ أُمِّي نَحْوَ أَبِي وَقَالَتْ لَهُ:
سِلْفِيُو حَرَارَتُهُ مُزْتَفِعَةٌ، يَجِبُ اسْتِشَارَةُ الطَّبِيبِ.

كَانَ مَوْعِدُ ذَهَابِي إِلَى الْمَدْرَسَةِ قَدْ حَانَ، فَعَاوَدَنِي الشُّعُورُ بِالْإِزْعَاجِ: طَوَالَ مُدَّةِ
وُجُودِي فِي الْمَدْرَسَةِ أُمِّي وَأَبِي سَيَهْتَمَانِ بِأَخِي وَيُدَلِّلَانِهِ. آه لَوْ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَصْرُخَ
فِي وَجْهِهِ وَأُخِيفُهُ قَبْلَ ذَهَابِي إِلَى الْمَدْرَسَةِ!

فِي الْمَدْرَسَةِ رُحْتُ أَفَكَّرُ: "نُزِي مَاذَا يَفْعَلُ أَبِي وَأُمِّي الْآنَ؟ هَلْ سَيَلْفُيُو مَا زَالَ
يَبْكِي؟"

فِي الْمَلْعَبِ لَاحِظْتُ أَنَّ زَمِيلَتِي مَنَى تَجْلِسُ عَلَى أَحَدِ الْمَقَاعِدِ وَتَبْكِي! تَوَجَّهْتُ
إِلَيْهَا وَسَأَلْتُهَا عَنِ السَّبَبِ فَعَلِمْتُ أَنَّ أُخْتَهَا الطُّفْلَةَ مَرِيضَةٌ، وَأَنَّهَا قَلِقَةٌ عَلَيْهَا
وَتَنْتَظِرُ انْتِهَاءَ الدَّوَامِ لِلإِطْمِئْنَانِ عَلَيْهَا.

شَعَرْتُ بِالْخَجَلِ مِنْ نَفْسِي، وَتَمَنَيْتُ أَنْ يَتَغَاْفَى أَخِي بِسُرْعَةٍ، فَأَنَا أَجِبُهُ كَثِيرًا!





لِنَفْكَرْ مَعَا فِي مَشَاعِرِ مَيْلَا وَكَيْفَ تَغَيَّرَتْ
مِنْ بَدَايَةِ الْقِصَّةِ حَتَّى نِهَائِهَا، ثُمَّ نُمَثِّلُهَا.



أَسْئَلَةٌ لِلْجَوَارِ

- هَلْ كَانَ بُكَاءُ سَيْلَفُيُو يُزْعِجُ مَيْلَا حَقًّا؟ مَا الَّذِي كَانَ يُزْعِجُهَا إِذَا؟
- هَلْ غَبَّرَتْ مَيْلَا عَنْ مَشَاعِرِهَا بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ؟ كَيْفَ كَانَ غَلْبُهَا أَنْ تَتَصَرَّفَ؟
- عَلَى أَيِّ شُعُورٍ يَدُلُّ تَسَاوُلُ مَيْلَا: "تَرَى مَاذَا يَفْعَلُ أَبِي وَأُمِّي الْآنَ؟ هَلْ سَيْلَفُيُو مَا زَالَ يَبْكِي؟"
- كَيْفَ تَأَثَّرَتْ مَشَاعِرُ مَيْلَا بِرُؤْيَا زَمِيلَتِهَا مُنَى وَهِيَ تَبْكِي فِي الْمَلْعَبِ؟



3

لَايْحَةُ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ وَالْإِجَابِيَّةِ
أَيُّ مِنَ الْمَشَاعِرِ الْآتِيَةِ إِجَابِيٌّ؟ وَأَيُّهَا سَلْبِيٌّ؟

الطَّمَأْنِينَةُ

إِجَابِيَّة

الْقَلَقُ

سَلْبِيَّة

الْفَرَحُ

إِجَابِيَّة

الْحُزْنُ

سَلْبِيَّة

الْفَخْرُ

إِجَابِيَّة

الْأَلَمُ

سَلْبِيَّة

كيف سنشعر في المواقف التالية



وكيف سننصرف



الشُّعُورُ
التَّصَرُّفُ

ممتاز





الشُّعُورُ
التَّصَرُّفُ

رائع





الشُّعُورُ
التَّصَرُّفُ



وَفَقَّاكَ اللهُ



اُخْتَبِرْ طَرِيقَةَ التَّغْيِيرِ عَنْ مَشَاعِرِكَ، ثُمَّ اُكْتُبْ كَيْفَ كُنْتَ سَتَشْعُرُ
وَتَتَصَرَّفُ لَوْ مَرَزْتَ بِهَذِهِ الْمَوَاقِفِ.



الشُّعُورُ
التَّصَرُّفُ
السَّعَادَةُ



الشُّعُورُ
التَّصَرُّفُ
الْحُزْنُ



الشُّعُورُ
التَّصَرُّفُ
الْفَرَحُ

بطاقة خروج



ب. رأيت ثعباناً يزحف بسرعة في
حديقته دارنا.

سبب الخوف



أ. كنت نائماً في غرفتي، وتحرّكت
الشّارة.

سبب الخوف



د. أصغيت والدي في مركز التسوق.

سبب الخوف



ج. هذر الرّعد بقوة، قبل هطول المطر
بلحظات.

سبب الخوف

بطاقة خروج



أ. كنت نائما في غرفتي، وتَحَرَّكتِ
الشَّارَّةُ.

سَبَبُ الْخَوْفِ وجود شيء مخيف



ب. رأيت ثُعْبَانًا يَزْحَفُ بِسُرْعَةٍ فِي
حَدِيثِهِ دَارَتَا.

سَبَبُ الْخَوْفِ ربما بلد غني



ج. هَدَرَ الرَّعْدُ بِقُوَّةٍ، قَبْلَ هَطُولِ الْمَطَرِ
بِلَحْظَاتٍ.

سَبَبُ الْخَوْفِ

الصوت العالي



د. أَصْعَتِ وَالِدَتِي فِي مَرْكَزِ التَّسْوِيقِ.

سَبَبُ الْخَوْفِ

لن أراهما
سيخطفوني