ملخص درس

ملخص الدرس

الذكاء العاطفي

المهارات الأسرية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثالث المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ المفهوم

• فهم المشاعر وإدارتها.

• فهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بحكمة.

■ المكونات الخمسة

• الوعي بالذات.

• إدارة الانفعالات.

• التحفيز الذاتي.

• التعاطف.

• المهارات الاجتماعية.

■ إدارة الغضب

• توقف قبل الرد.

• تنفس عميق.

• ابتعاد مؤقت.

• تعبير هادئ ثم البحث عن حل.

■ التعاطف

• انتبه لوجه المتحدث ونبرة صوته.

• استمع دون مقاطعة.

• عبّر عن فهمك لشعوره.

■ تذكّر

• الذكاء العاطفي مهارة تُنمّى بالتدريب والاعتذار والعفو من علاماته.