ورقة عمل

الذكاء العاطفي

المهارات الأسرية • الثالث المتوسط • الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) أول خطوة عند الغضب هي (التوقف ، الصراخ ، الانتقام)

2) أن أشعر بما يشعر به غيري يسمى (التعاطف ، التحفيز ، الوعي)

3) مكونات الذكاء العاطفي عددها (خمسة ، اثنان ، عشرة)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الذكاء العاطفي مهارة تُنمّى بالتدريب. ( )

2) الغضب شعور طبيعي. ( )

3) التعاطف ضعف. ( )

4) أقرأ مشاعر الآخرين من وجوههم وكلامهم. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين المكوّن ومثاله

الوعي بالذات: أعرف سبب غضبي

إدارة الانفعالات: أتنفس قبل الرد

التعاطف: أضع نفسي مكان صديقي

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول خطوات إدارة الغضب

التنفس العميق ، الصراخ ، الابتعاد المؤقت ، التعبير الهادئ ، الشتم

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) أخذ زميلك قلمك دون إذن فغضبت: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com