



قسم المجتمع العربي
مركز الإرشاد القطري

حالة غضب





حالة غضب

للمرّبي



الأهداف

1. أن يفهم الطُّلاب طبيعة الغضب وأن يُشخصوا مؤثرات شخصية.
2. أن يكتسب الطُّلاب أدوات وتقنيات للتعامل مع الغضب.
3. تطوير الوعي العاطفي والقدرة على التوجيه الذاتي لدى الطُّلاب.
4. تحسين مهارات الاتصال لدى الطُّلاب في حالات الضغط.

موادّ مساعدة

- ملحق: بطاقات فيها حالات تثير الغضب.
- أدوات كتابة.

حالة غضب سير الفعاليّة

المرحلة الأولى- كامل الهيئة

يفتح المربي بنقاشٍ قصيرٍ مع الطّلاب حول الأسئلة التّالية:

- ما هو الغضب؟
- كيف يظهر الغضب؟
- ما هي المسبّبات الشائعة للغضب؟

يطلب المربي من بعض الطّلاب أن يشاركوا زملاءهم حالات غضبٍ مرّوا بها، كيف شعروا؟ كيف تصرّفوا؟



حالة غضب

سير الفعاليّة

المرحلة الثانية- مجموعات

يتوزع الطّلاب إلى مجموعاتٍ تتكوّن الواحدة منها من أربعة-
خمسة أعضاء.
يعطي المربيّ كل مجموعة الملحق: بطاقاتٍ فيها حالات تثير
الغضب.

- أعضاء كل مجموعة يناقشون مسببات الغضب.
- يشخصون الحالات التي تثير فيهم الغضب بشكلٍ شخصيٍّ.
- يرتّبونها حسب شدة الغضب الذي تثيره فيهم.
- يطرحون أفكارًا حول طرق ناجعةٍ للتعامل مع الغضب.
- يختارون مندوبًا لهم ليعرض النتائج الفكرية والوجدانية
للتقاش الذي سيدور داخل المجموعة.

حالة غضب

سير الفعاليّة

المرحلة الثالثة- كامل الهيئة

يعرض مندوب كل مجموعة النّاتج الفكريّ والوجدانيّ للنّقاش الذي دار داخل مجموعته.

يقدم المرّبيّ تقنيّات فعّالة لإدارة الغضب: تنفّس عميق، عدّ عكسيّ من 10 إلى 1، أخذ استراحة، تغيير في التفكير، ثمّ يدير مع الطلاب نقاشاً تلخيصياً بالاستعانة بالأسئلة التالية:
أسئلة للنّقاش:

- ماذا تعلّمنا من هذه الفعاليّة؟
- ما هي الأسباب الرئيسيّة للغضب؟
- الأدوات التي تعلّمناها، كيف يمكننا تطبيقها في حياتنا اليوميّة؟



حالة غضب

الملحق: بطاقات فيها حالات تثير الغضب

انتقادٌ غير
مُنصفٍ



حالة غضب

الملحق: بطاقات فيها حالات تثير الغضب

تأخر



حالة غضب

👉 الملحق: بطاقات فيها حالات تثير الغضب

إحباطٌ بسبب
فشلٍ