مفاهيم تربوية حول الذات والعلاقات الاجتماعية

تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين
موقع المناهج ⇦ مناهج مملكة البحرين ⇦ ⇦ تربية أسرية ⇦ الفصل الأول ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف
تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-11-05 14:20:28
المزيد من مادة تربية أسرية:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

التواصل الاجتماعي بحسب					
صفحة مناهج مملكة البحرين على فيسبوك					

المزيد من الملفات بحسب والمادة تربية أسرية في الفصل الأول

تحميل تطبيق المناهج للهواتف الذكية	
تطبيق المناهج على Store App (آبل)	تطبيق المناهج على Play Google (أندرويد)

لماذا يختلف الناس؟ الناس يختلفون في أشياء ويتشابهون في أشياء أخرى.
(الاختلاف يؤدي إلى التنوع والتكامل في المجتمع والإبداع العلمي).

هذا أنا

الأشخاص الذين يعرفونك يميزون صفاتك وسلوكك وتصرفاتك، وطريقة لباسك وحركاتك.
الأشخاص يرون فيك أشياء أنت لا تراها في نفسك.
قد يراك الآخرون بصفة تختلف عما أنت عليه.

هل أنت واثق من نفسك؟

أحيانًا لا نرى نقاط القوة في أنفسنا.
نحن نركز في أن الآخرين أفضل منا ونتمنى أن نكون مثلهم.

هناك إشارات يريد الآخرون إيصالها لك عن طريق:

- حركات الجسد - تعابير الوجه
التصرفات المختلفة التي تعبر عن مشاعرهم لتعرف كيف تتعامل معهم. من المهم معرفة مزاج الآخرين.

التحكم في النفس ، التحكم في النفس معناه أن تسيطر على نفسك ولا تستسلم لرغباتك ودوافعك الداخلية حتى تنجح في بناء شخصيتك وتتطور.
الإنسان العاقل يحاول التخفيف عن نفسه والسيطرة على انفعالاته وأفعاله.
إن الانفعال الحاد يؤثر في تصرفات الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين بشكل سلبي.
يستطيع كل إنسان التصرف إيجابيًا مع ذاته ومع الآخرين.
يستطيع الفرد أن يسيطر على الضغوط الداخلية التي تدفعنا إلى الخطأ.

للسيطرة على مشاعر الغيرة

- تذكر إنجازاتك ونجاحك.
- اعمل الأشياء التي تحسن صورتك عن نفسك.
-استخدم قدراتك الداخلية في ممارسة عمل مفيد مثل الهوايات.

موقع المناهج البحرينية 2025 2026

للسيطرة على مشاعر الغضب

اعمل على تهدئة نفسك بما يأتي:

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وقراءة سورة قصيرة.
- الوضوء أو الاستحمام لأن الماء يطفئ الغضب.
- تحويل طاقة الغضب في داخلك إلى عمل مفيد كالرياضة أو القيام ببعض الأعمال المنزلية، مثل: ترتيب خزانة ملابسك أحيانًا.

اعلم جيدًا أن من حق الطرف الآخر التعبير عن رأيه وعليك تقبل ذلك.

الكذب

الكذب هو بداية الانحراف.

إذا كذبت مرة فستكذب ثانية ويدفعك الكذب للوقوع في الخطأ.

الكذب يدمر علاقتك بالآخرين.

قول الحقيقة أسلم طريق.

لماذا تحدث الخلافات بين الناس؟

- الخلاف بين الناس يحدث بسبب أقوال أو أفعال تضر أو تجرح.
- يحدث الخلاف بين الناس بسبب اختلاف وجهات النظر.

صفات الصديق الحقيقي

الصديق شخص مهم بالنسبة إليك.

احرص على استمرار صداقتكما.

من واجبك فعل ما بوسعك لمنعه من القيام بأفعال تعرضه للخطر أو الإحراج أو تشويه سمعته.

almanahj.com/bh
2026 2025
موقع المناهج البحرينية