



\*كيف اتحكم بمشاعري وتصرفاتي عند  
الغضب:

الاسم: زيد غسان ابو معلا

الصف : خامس ب

بإشراف المعلمة : لانا حجازين.

## \*المقدمة:

\*عندما اكون غاضبا اشعر بالرغبة  
في الانفجار لكن احاول السيطرة ع  
مشاعري دون اىذاء الآخرين.

\*كيف يمكن ذلك ؟

- اولا تهدئة النفس .
- ثانيا الحديث عن مشاعري.

- ثالثا الحصول ع مساعدة من الاخرين .

\*فحين اغضب يتعطل جزء من المخ وتصبح الانفعالات متحكمة في الانسان لذلك لا يستطيع السيطرة ع تصرفاته .

- كيف يمكنني ان اتعامل مع هذا الغضب:

- ان اقوم بنشاط ذهني {مثل الكتابة, مشاهدة الافلام}

- القيام بنشاط بدني: { مثل الجري, لعب الكرة }
- ممارسة هوايتي المفضلة: { مثل الرسم, الكتابة }
- اقوم بتمارينات التنفس: { بعمق وهدوء }
- الانعزال لفترة قصيرة: { بهدف ان اهدأ قليلا والشعور بالقدرة ع التفكير }
- الخروج في نزهة
- محاولة ارخاء العضلات
- الكتابة ع دفتر اليوميات

التفكير بالاشياء السعيدة: {مثل مواقف  
مضحكة مع الاصدقاء}

\*في الختام: لا داعي للغضب لا تغضب،  
فن الغضب يفسد المزاج و يغير الخلق و  
يسئ العشرة ، ويفسد المودة ، و يقطع  
الصلة.