



كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

المفاهيم الرئيسة:
• الاعتذار.

لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

إذا فعلت أمر خاطئ

عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؛ أَعْرِفُ أَنِّي فَعَلْتُ
فِعْلاً خَاطِئاً قَدْ يَكُونُ:

٢
الْعَبَثُ

١
أَخَذَ الْأَشْيَاءَ
بَغَيْرِ حَقٍّ

٤
التَّمَرُّعُ عَلَى
الْآخَرِينَ

٣
عَدَمَ قَوْلِ
الْحَقِيقَةِ

٦
إِهْمَالَ الدُّرُوسِ

٥
الْإِزْعَاجَ



أَذْكُرُ مَوَاقِفَ أُخْرَى تُغْضِبُ الْآخَرِينَ.



عدم طاعة الوالدين - الغيبة - السخرية من الآخرين

إِذَا أَخْطَأْتُ وَغَضِبَ الْآخَرُونَ مِنِّي فَإِنِّي
أَصُمْتُ وَأَعْرِفُ خَطِيئِي.

◆ كَيْفَ يُسَامِحُنِي الْآخَرُونَ إِذَا أَخْطَأْتُ؟

أَعْتَذِرُ لِيَسَامِحَنِي الْآخَرُونَ، وَأَقُولُ:



أَنَا آسِفٌ

لَنْ أَعُودَ
لِمِثْلِ هَذَا

سَامِحُونِي



نشاط ٢

مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَفْعَلَهُ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

ضَعْ عَلاَمَةَ (✓) عِنْدَ السُّلُوكِ السَّلِيمِ:



نشاط ٣

أَلَوْنُ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ:

لا

نعم



مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

أَعُودُ لِفِعْلِ مَا يُغْضِبُهُمْ.

أَفْرَحُ لِمُسَامَحَتِهِمْ إِيَّايَ.

أَتَجَنَّبُ الْفِعْلَ الْخَاطِئَ.





أَغْضَبْتَ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَّالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِذَارَكَ.

أكتب اعتذاري وبعض الكلمات الجميلة مثل (أنا أحبك يا أمي) على بطاقة أضعها في علبة مع قطعة حلوى أو شوكولاته وأقدمها هدية لأمي



إرشادات عامة

- ◆ تَجَنَّبْ مَا يُغْضِبُ الْآخَرِينَ يُقَرِّبُهُمْ إِلَيْكَ.
- ◆ غَضَبُ الْآخَرِينَ مِنَّا لَا يَعْنِي أَنَّهُمْ يَكْرَهُونَنَا.
- ◆ تَقَبَّلْ اعْتِذَارَ مَنْ يَعْتَذِرُ إِلَيْكَ.
- ◆ الِاعْتِذَارُ يَعْنِي النَّدَمَ عَلَى الْفِعْلِ، فَلَا تَعُدْ إِلَيْهِ مَرَّةً أُخْرَى.

١ أَلُونُ عِبَارَاتِ الْاِعْتِذَارِ:

لَنْ أَعُودَ
لِمِثْلِ هَذَا



أَنَا آسِفٌ



دَعُونِي
وَشَأْنِي

أَنَا حُرٌّ
الجلول اون لاين
hulul.online

سَامِحُونِي



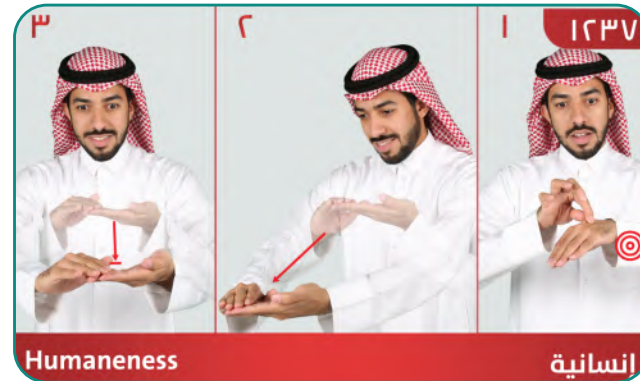
٢ أضع علامة (✓) على التصرف السليم وعلامة (✗) على التصرف الخاطئ في الأشكال الآتية :





وحدة شخصيتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



٦٤

I'm sorry أنا آسف

١٢

Thank you شكراً

١٣

Welcome عفواً