

أنواع سيناريوهات التواصل

ثمة ثلاثة أنواع من أساليب التواصل.

الإرشادات: استخدم أدوات وصف كل نوع من أساليب التواصل لكتابة رد على كل سيناريو.

متواصل جازم	متواصل عدائي	متواصل سيء	
يتواصل بطريقة مباشرة ومحترمة	مشاكِس، عدواني، غير ودود	لا يعارض حين يكون مضغوطاً أو في موقف صعب	
			أفضل أصدقائك يفشي سراً من أسرارك لشخص آخر.
			يُخبرك شريكك أنه لا يمكنك قضاء الوقت بالخارج مع أحد أصدقائك.

ملاحظة المشاعر التحذيرية

الإرشادات

على سبيل المثال المخصص لك، اكتب عن "المشاعر التحذيرية" التي قد تنتابك إذا حدث هذا الموقف. ثم، اعمل مع زميلك على استكمال الأعمدة الأخرى ومناقشتها مع الفصل.

هدئ من وتيرتك، توقف وتذكّر الشعور وحدد ماهية الموقف وأمعن التفكير ثم تصرف				عندما يحدث هذا ...
تصرف اتخاذ خطوات العمل. كيف يمكنك المضي قدماً لمعالجة الموقف بطريقة إيجابية ومثمرة - بالنسبة لك وللآخرين؟	أمعن التفكير فكر في الردود الممكنة. ما هي خيارات التصرف المتاحة أمامك؟ ما هي المزايا أو العيوب - بالنسبة لك وللآخرين - لكل خطوة قد تتخذها؟	التحديد فكّر في سبب إحساسك بهذا الشعور. ماذا حدث؟ هل كان شيء قلته أو قاله شخص آخر؟	الشعور قيم عواطفك. هل تشعر بالحزن أو القلق أو الغيرة أو الإقصاء أو عدم الارتياب؟ إذا لم يكن كذلك، فما هي المشاعر التي تجسد شعورك؟	
				1. لقد تحققت من هاتفي خمس مرات في آخر 15 دقيقة للتأكد من عدم تفويت أي مستجدات يعرضها أصدقائي.
				2. لم أنهي واجبي المنزلي لأنني كنت مشغولاً بتبادل الرسائل النصية والتقطات الصور مع أصدقائي.

الاسم

التاريخ

ملاحظة المشاعر التحذيرية

				3. أشعر بالإهمال عندما أرى منشواً لأصدقائي يمرحون فيه بدوني.
				4. لقد حذفت العديد من منشوراتي لأنها لم تحصل على عدد كافٍ من الإعجابات أو المشاركات.
				5. لقد نشرت الكثير من مقاطع الفيديو والصور التي التقطتها أثناء رحلتي إلى مدينة الملاهي لدرجة أنني شعرت بالحرج حيالها لاحقاً.

بطاقة الخروج
اكتب إجاباتك هنا.



ملاحظة المشاعر التحذيرية

الاسم

التاريخ



الاسم _____

التاريخ _____

وسائل التواصل الاجتماعي: جيدة؟ سيئة؟ على حد سواء؟

الإرشادات

اقرأ العبارة المخصصة لك حول وسائل التواصل الاجتماعي. فكر فيما إذا كنت توافق أو لا توافق. شارك أفكارك مع مجموعتك. ثم، انصت لما تقوله المجموعات الأخرى حول البيانات الأخرى. دون ملاحظات. فكر فيما إذا كنت توافق أو لا توافق على ما قيل.

العبارة	موافق؟ غير موافق؟ لماذا؟	العبارة	موافق؟ غير موافق؟ لماذا؟
1. معظم المنشورات على إنستجرام ليست حقيقة. يختار الأشخاص نشر ما يعتقدون أنه سيحصل على أكثر الإعجابات أو التعليقات.	4. يسهل بناء علاقات حقيقة مع الأشخاص عندما تتعامل وجهاً لوجه. هذا النوع من العلاقات أقوى ويدوم لفترة أطول.		
2. النشر على وسائل التواصل الاجتماعي يسمح لي بالتواصل مع أشخاص لديهم نفس اهتماماتي.	5. بدون وسائل التواصل الاجتماعي، لن يتمكن الأشخاص من نشر منشورات جديدة إبداعية بسهولة. تخلق وسائل التواصل الاجتماعي منفذًا للأعمال الفنانيين.		
3. إذا كنت تواجه يومًا عصبيًا، فإنّ وسائل التواصل الاجتماعي تزيد الأمر سوءًا. حيث يمكنك استعراض	6. الغرض الحقيقي من وسائل التواصل الاجتماعي ليس التواصل مع الآخرين، بل هو عبارة عن		



<p>الظهور بالشكل الذي تريد أن يعتقد الناس أنّه حقيقتك.</p>		<p>منشورات الغير ورؤيتها كيف تبدو حياة كل شخص كأنّها حياة عظيمة. وهذا ما يجعل الأمر محبطاً.</p>
--	--	--

