

Bài 10 Kiềm chế cảm xúc tiêu cực

BÀI TẬP 1

Tô màu vào  thẻ hiện cách kiềm chế cảm xúc mà em đồng tình.

Hít thở sâu,
đếm chậm rãnh
từ 1 đến 10

Viết ra điều khiến em
buồn, tức giận,
lo lắng,...

Tập thể dục

Nghe nhạc

Gào thét

Kể với
người thân

BÀI TẬP 2

Đọc đoạn hội thoại và trả lời câu hỏi:

Hà: Mỗi khi buồn, lo lắng hay sợ hãi tôi không muốn làm gì cả, tôi không thể tập trung học bài và thường nghĩ đến điều tiêu cực.

An: Tôi cũng có những lúc như vậy nhưng tôi có một vài cách để vượt qua. Tôi thường hít thở thật sâu, đọc truyện cười hoặc nghe nhạc, tâm sự với bạn thân, bố mẹ hoặc viết ra những điều khiến tôi buồn, lo lắng, sợ hãi,...

Hà: Hay quá! Tôi sẽ thực hiện các cách đó khi tôi có chuyện buồn.



a. An đã làm gì để vượt qua nỗi buồn?

b. Em hãy nhận xét về cách vượt qua nỗi buồn của An.

BÀI TẬP 3

Đọc tình huống và trả lời câu hỏi:

Giờ ra chơi, Hải đi qua cửa lớp 2B, Minh trêu bạn, giơ chân ngáng làm Hải ngã. Hải tức giận, lao vào đánh Minh làm cả hai bạn đều bị đau.



- a. Vì sao Hải đánh Minh?

- b. Việc làm của Hải đã gây ra hậu quả gì?

- c. Khi tức giận, em nên làm gì?

BÀI TẬP 4

Theo em, điều gì sẽ xảy ra khi:

**Quá lo sợ khi thực hiện
một việc gì đó**

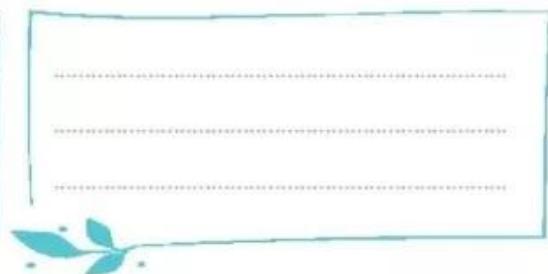
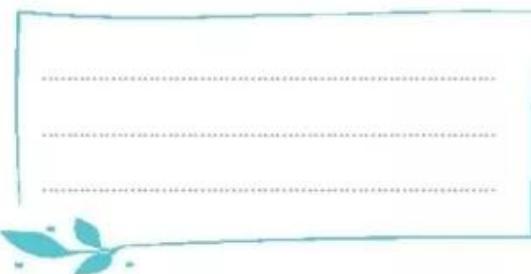
**Nói/làm gì đó khi đang
tức giận**

**Luôn buồn rầu,
chán nản**

Luôn vui vẻ, lạc quan

BÀI TẬP 5

Hãy viết ra ba cách em thường làm để vượt qua sự lo lắng, sợ hãi.



BÀI TẬP **6**

Vẽ các khuôn mặt thể hiện cảm xúc vui, buồn, sợ hãi.

