

CHỦ ĐỀ

6

THỂ HIỆN CẢM XÚC BẢN THÂN

Bài 9 Cảm xúc của em

BÀI TẬP 1

Viết tên những cảm xúc vào dưới các gương mặt sau đây:



BÀI TẬP 2

Hãy phân biệt cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực bằng cách đánh dấu ✓ vào các ô phù hợp.

Cảm xúc	Cảm xúc tích cực	Cảm xúc tiêu cực
Vui vẻ 		
Ngạc nhiên 		
Buồn 		
Tức giận 		
Sợ hãi 		

Em thấy mình cần hạn chế những cảm xúc nào? Vì sao?

.....

.....

BÀI TẬP 3

Em sẽ có cảm xúc như thế nào nếu ở trong những tình huống dưới đây?

1



2



3



4



BÀI TẬP 4

Hãy viết các suy nghĩ tích cực nếu em ở trong các tình huống sau:

Tình huống	Suy nghĩ tích cực
Bài kiểm tra của em có kết quả không tốt, em rất buồn.	Ví dụ: Mình sẽ chăm học hơn, mình sẽ nhờ cô giáo giảng lại những chỗ chưa hiểu.
Bạn trêu em béo, em rất tức giận.
Em không trả lời được câu hỏi của cô giáo, em rất xấu hổ.