

Bài 10. KIỂM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC

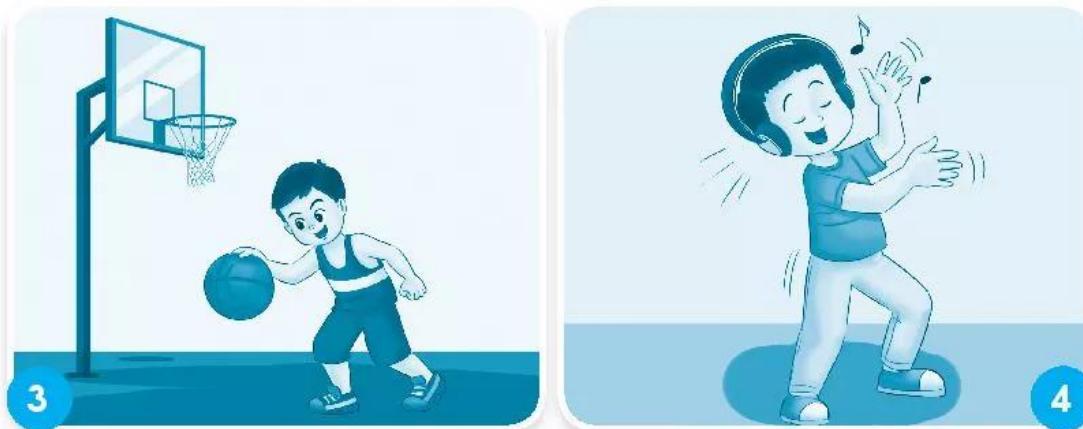
1. Viết lại lời nói hoặc kể lại hành động khi em tức giận.

.....

Viết lại cảm nghĩ về lời nói hoặc hành động của em lúc đó.

.....

2. Viết tên các hoạt động nhằm giải tỏa cảm xúc tiêu cực.



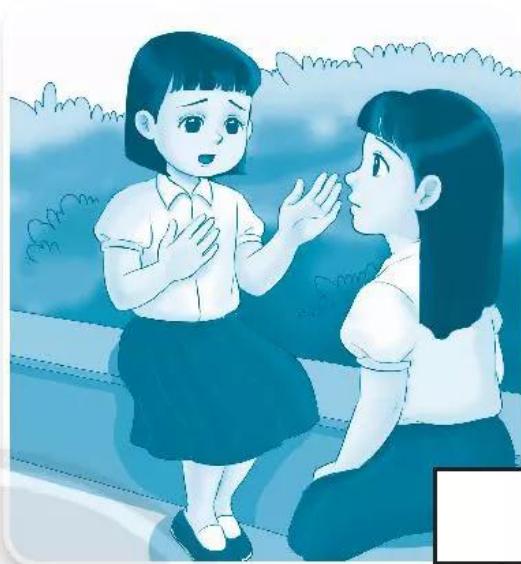
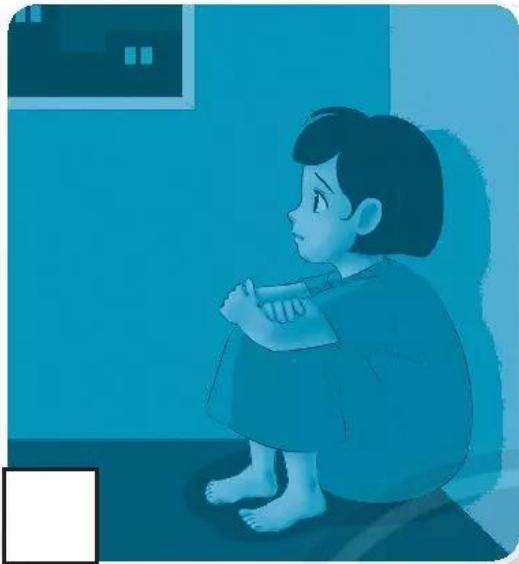


3. Đánh dấu ✓ vào chỉ hành động mà em đồng tình.

a) Khi em tức giận với bạn



b) Khi em gặp chuyện buồn



4. Hãy viết lời động viên bạn thân khi:

- Em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn.

.....

.....

.....

- Em đang lo sợ một điều gì đó.

.....

.....

.....

- Em thất vọng với chính mình.

.....

.....

.....