

TUẦN 3: THỂ HIỆN CẢM XÚC THEO CÁCH TÍCH CỰC

1. Ghi lại cảm xúc của em trong tuần vào bảng sau. Theo em, cảm xúc ấy tốt (tích cực) hay không tốt (tiêu cực)?

Thời gian	Tình huống	Cảm xúc	Đánh giá cảm xúc (Tốt/Không tốt)

55

4. Hỏi bố mẹ, thầy cô, người thân, bạn bè về những cách làm chủ cảm xúc và điền vào bảng sau:

Cảm xúc	Cách làm chủ cảm xúc
.....
.....
.....

Đánh giá

Điều em làm được	Tốt 	Đạt 	Cần cố gắng 
Chọn cách thể hiện cảm xúc tích cực.			

2. Em thường làm gì để giữ bình tĩnh khi gặp cảm xúc không tốt?



3. Nhân vật trong các tình huống sau có những cảm xúc gì?

Tình huống	Cảm xúc
1. Bạn Nam ném con nhện vào gần chân của Hiền. Hiền sợ nhện nên rất tức giận bạn Nam.	Hiền: _____ _____
2. Từ nhỏ Ngọc sống xa quê và ít được gặp ông nội. Bố mẹ báo ông nội sắp tới thăm, Ngọc rất vui. Nhưng Ngọc cũng lo lắng vì chưa biết sẽ cùng ông nội làm gì, mỗi ông đi chơi ở đâu?	Ngọc: _____ _____
3. Hùng đang chơi với các bạn thì bố đến đón. Hùng ngạc nhiên vì mọi khi bố đến trễ hơn nhiều. Hùng cũng buồn vì không được chơi tiếp.	Hùng: _____ _____

