



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



1

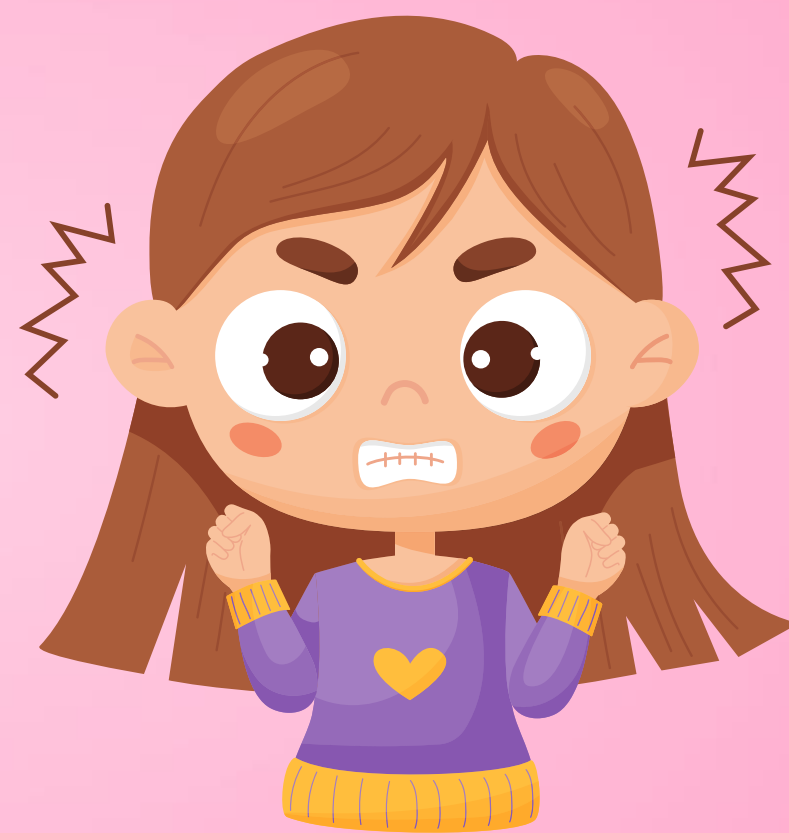
EM HỌC CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC TIÊU CỰC.



TIẾT 3



KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

**GỌI TÊN NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC
MÀ CÁC EM ĐÃ BIẾT.**

- Phẫn nộ
- Giận dữ
- Sợ hãi
- Thấp thỏm
- Bực bội
- Ân hận
- Thù hận
- Buồn bã
- Xấu hổ.



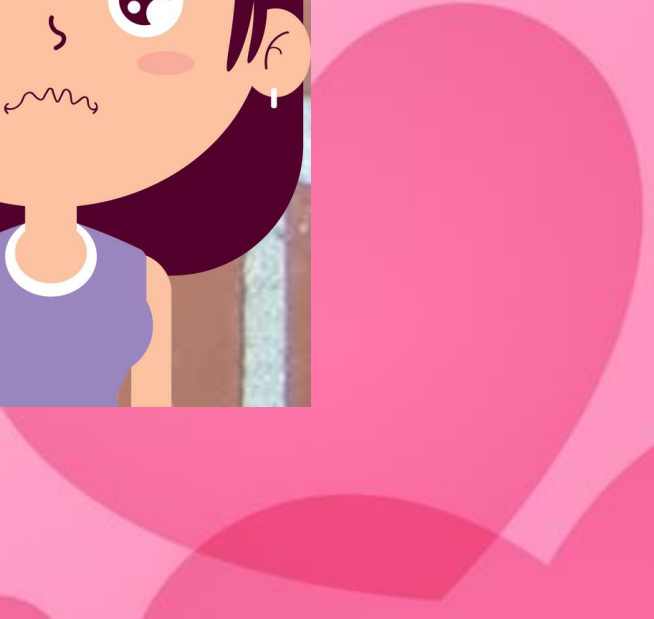
- Chán nản
- Quá áp lực
- Uể oải
- Lo lắng
- Chán ghét
- Cảm giác tội lỗi
- Thất vọng
- Tuyệt vọng
- Ngao ngán
- Căng thẳng
- Tự ti





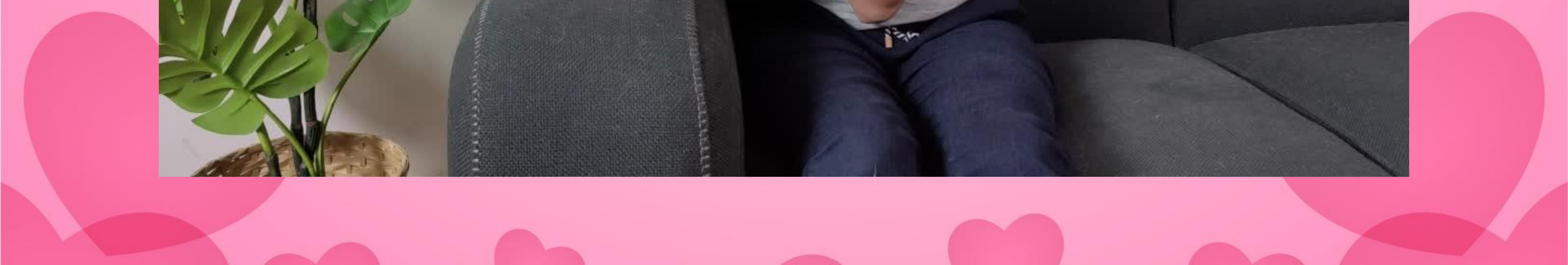
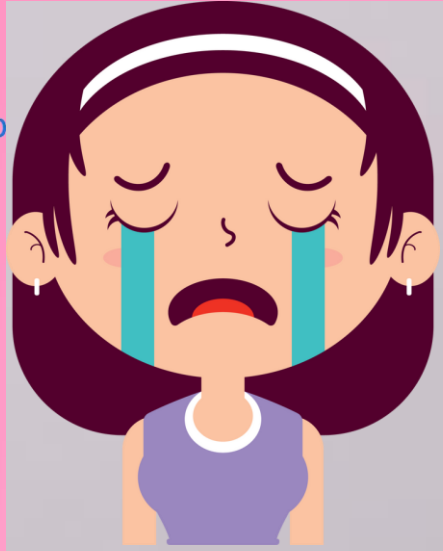
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM







VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM







VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



Ở độ tuổi các em, thông thường cảm xúc tiêu cực mà các em có chỉ mới giới hạn ở những cảm xúc nào?





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



Cần
kiểm
soát

TẠI SAO PHẢI
CẦN KIỂM SOÁT
SỰ TỨC GIẬN?



MẤT HÌNH ẢNH ĐẸP CỦA BẢN THÂN.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

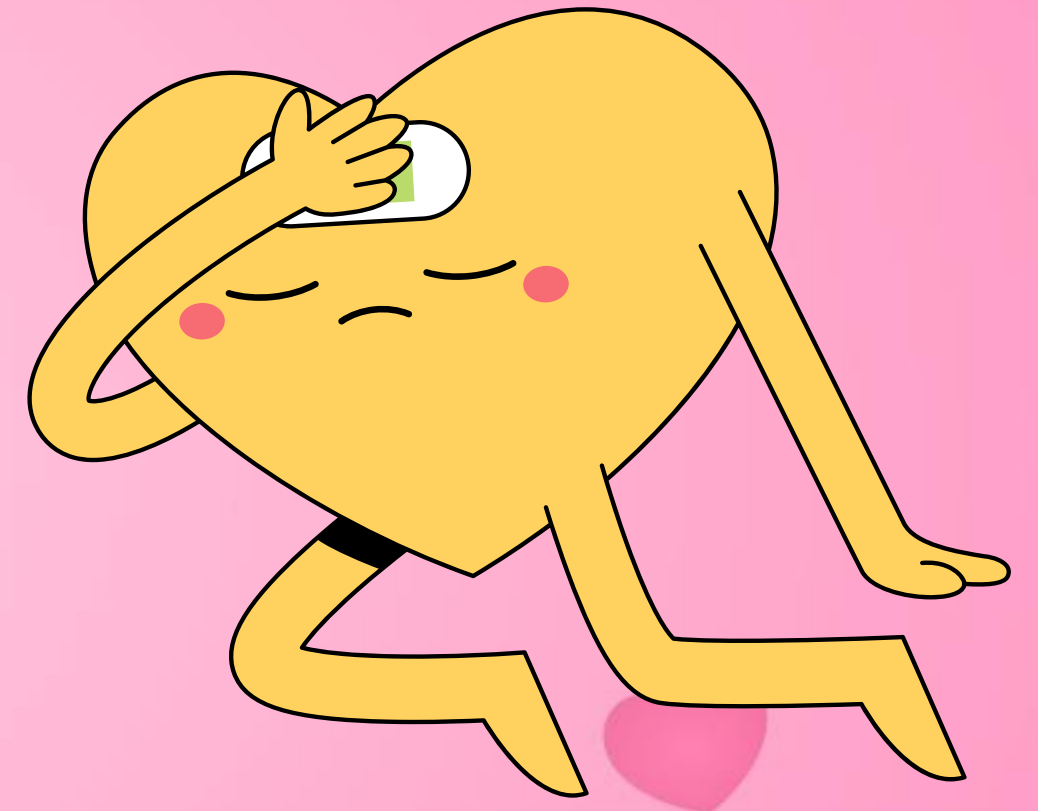
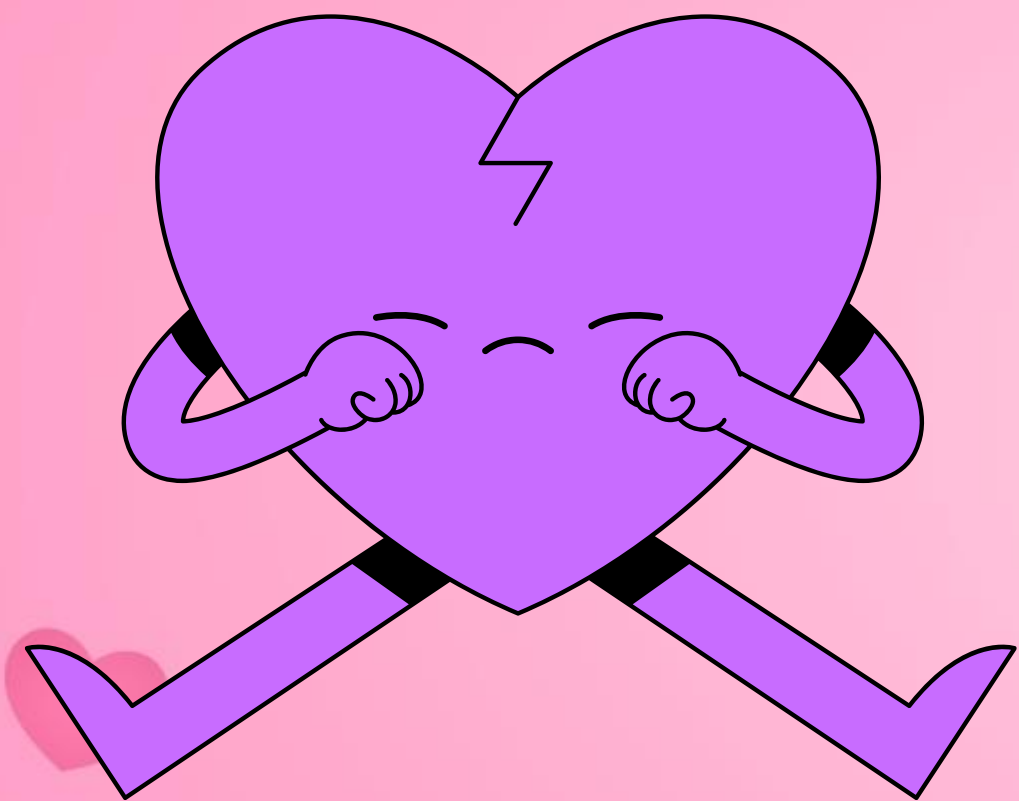
DẪN ĐẾN NHỮNG HÀNH VI BẠO LỰC





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

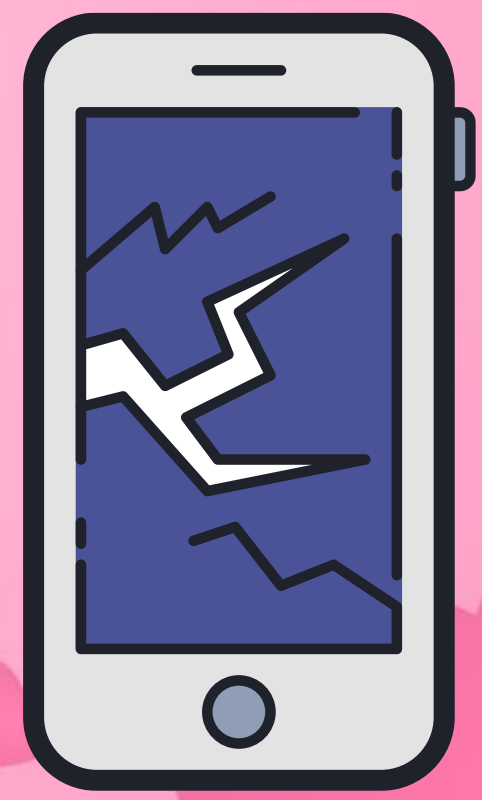
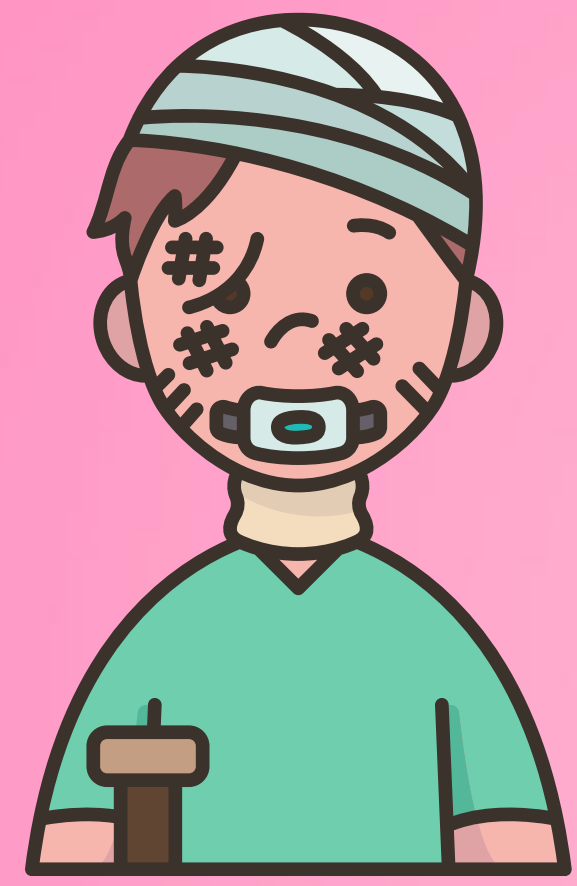
TỔN THƯƠNG VỀ MẶT TINH THẦN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

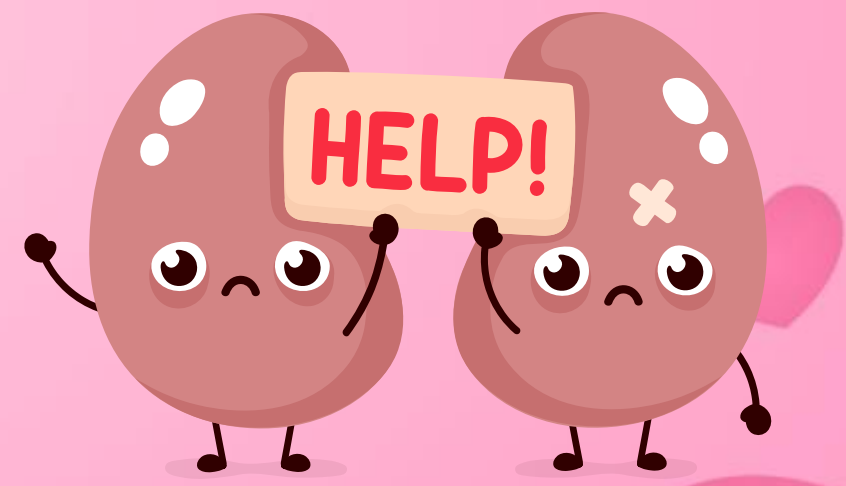
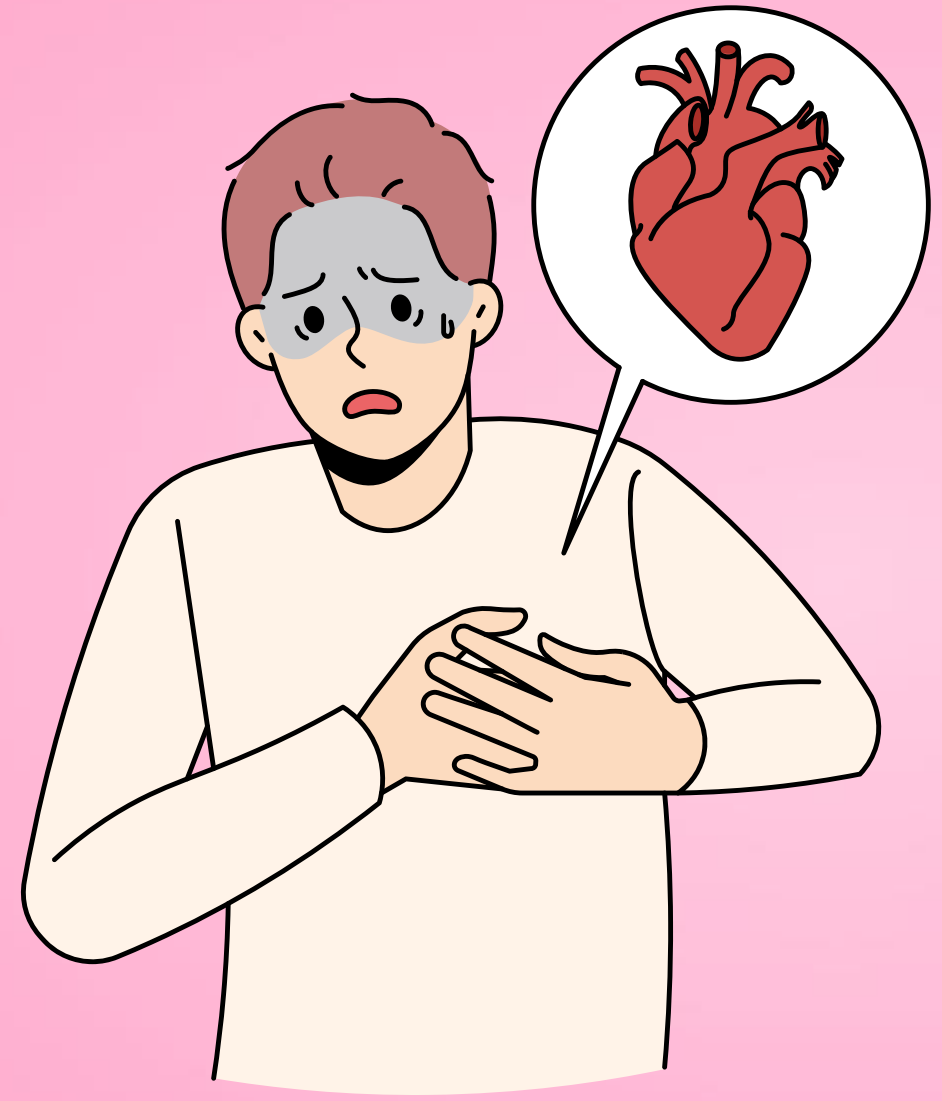
TỔN THƯƠNG VỀ MẶT VẬT CHẤT





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẠI SỨC KHỎE





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ẢNH HƯỞNG HỌC TẬP, CÔNG VIỆC, CUỘC SỐNG MẤT MỖI QUAN HỆ



GHI NHỚ

Việc kiểm soát cảm xúc tiêu cực là cần thiết, đặc biệt là cảm xúc nóng nảy, tức giận vì nó sẽ khiến chúng ta có những hậu quả không đáng có trong cuộc sống



**HẸN GẶP
LẠI CÁC EM**