



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

1

EM HỌC CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC TIÊU CỰC.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

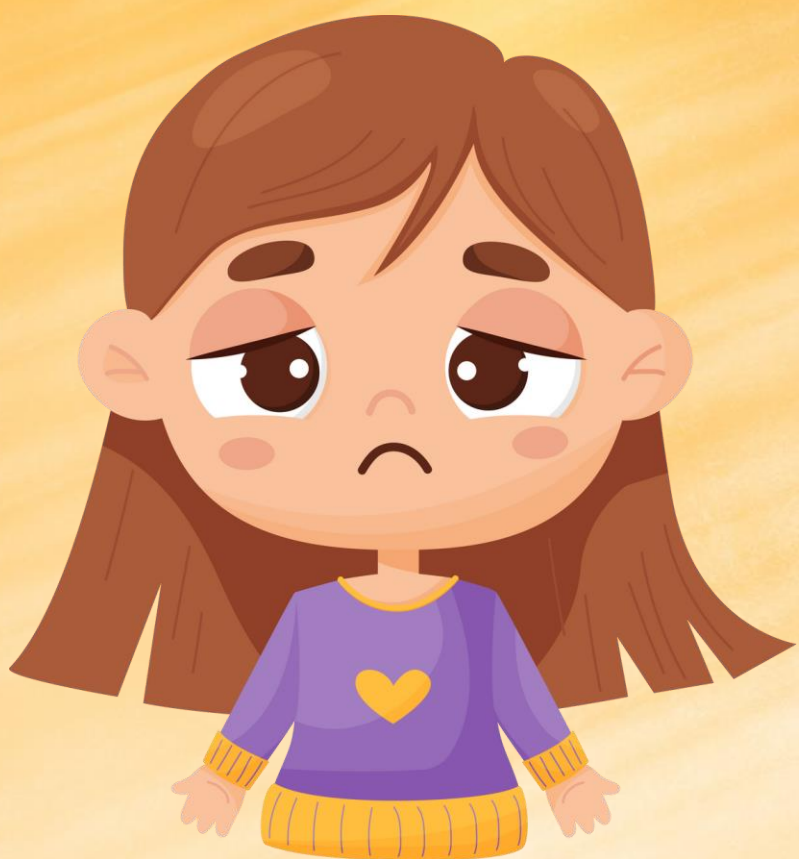
TIẾT 5





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC ANH
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

MỘT SỐ CÁCH CÁC EM CÓ THỂ SỬ DỤNG ĐỂ KIỂM SOÁT CẢM XÚC BẢN THÂN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

THỰC HÀNH LÀM SỔ GHI CHÚ CẢM XÚC VÀ KIỂM SOÁT CẢM XÚC.



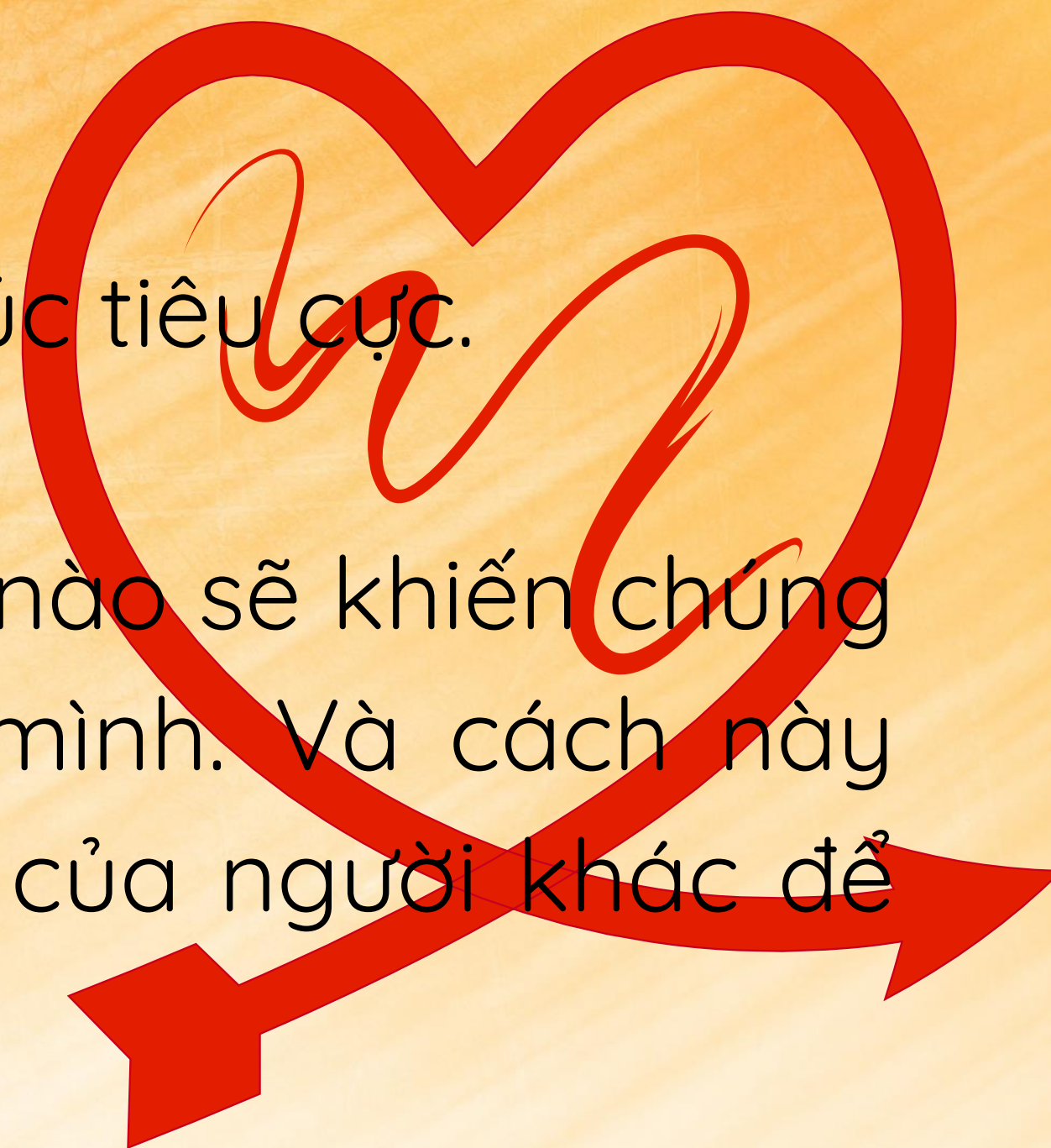


VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Các em có thể ghi những loại hình cảm xúc hàng ngày của mình vào. Các em làm cuốn sổ này như một dạng viết nhật ký vậy.

Ghi chú từ cảm xúc tích cực đến cảm xúc tiêu cực.

Các em sẽ nhận diện được tình huống nào sẽ khiến chúng ta bị tác động gì vào cảm xúc của mình. Và cách này cũng giúp các em nhận biết cảm xúc của người khác để có cách ứng xử phù hợp.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

THỂ HIỆN CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN



Các em hãy học cách thể hiện cảm xúc bản thân chân thực nhất, đối diện, không trốn tránh cảm xúc của chính mình.

Chia sẻ cảm xúc của mình với ba mẹ, bạn bè, thầy cô.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

VẬN ĐỘNG THỂ THAO NGOÀI TRỜI

Các em hãy tập cho mình một môn thể thao nào đó phù hợp độ tuổi và khả năng, để nâng cao sức khỏe, cải thiện tinh thần, đồng thời cũng giúp các em giải phóng những năng lượng xấu với những cảm xúc tiêu cực cần kiểm soát.





HÃY TỰ KHUYẾN KHÍCH BẢN THÂN BẰNG MỘT PHẦN THƯỞNG NÀO ĐÓ.

Nếu sau một lần em điều chỉnh cảm xúc của chính mình thật tốt, em hãy tự thưởng cho mình một phần thưởng nào đó mà trước đó em mong muốn.

Đương nhiên sự tự thưởng này có thể đến từ con heo đất của em, hoặc từ sự chia sẻ của em với ba mẹ để có được nhé.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TỔNG KẾT

Hãy thực hành thường xuyên, chắc chắn các em sẽ có những sự thay đổi tích cực từ việc thực hành các việc kiểm soát cảm xúc tiêu cực của mình.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

it's okay to feel

HẸN GẶP LẠI CÁC EM



your feelings