

CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Tuần 6: CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN

IV. Kiểm soát nóng giận

1. Nhận diện biểu hiện nóng giận: người nóng dần lên, tim đập nhanh hơn, thở bất đầu gấp hơn.

2. Luyện tập kiểm soát nóng giận:

- Hít thật sâu và thở ra thật chậm.

- Luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác để giảm nóng giận.

Kết luận: Nóng giận là điều không hay, cần phải kiểm soát cơn nóng giận của mình.

V. Tạo niềm vui và sự thư giãn

- Dành thời gian giao tiếp với người thân và bạn bè:

+ Chia sẻ, nói chuyện về các chủ đề khác nhau.

+ Lắng nghe ghi nhận các ý kiến khác nhau để cuộc trò chuyện trở nên vui vẻ.

- Làm một điều mới mẻ như trồng cây, cắm hoa, học đàn, xem phim, vẽ tranh, ...

Bài tập củng cố:

1. Hãy nêu các biện pháp giúp em kiểm soát cảm xúc bản thân.

2. Hãy chia sẻ cách mà em thường làm để tạo niềm vui và thư giãn cho bản thân.

-----o0o-----