

ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ที่กำหนดในช่องซ้ายมือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่องถัดมา แล้วบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์และการแสดงออกลงในช่องที่กำหนด

เหตุการณ์	ความคิด อารมณ์	การจัดการกับ ความคิด อารมณ์	การแสดงออก
1. ถูกคุณแม่ดุเรื่องไม่อ่านหนังสือเรียน	แม่ไม่รัก เสียใจ		
2. ถูกเพื่อนด่าว่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย	โกรธ อยากด่าตอบ อยากเข้าไปชกหน้า		
3. เห็นเพื่อนมีโทรศัพท์มือถือใช้	อิจฉา อยากได้ อยากขโมย		
4. ครูไม่สนใจสอนแต่นักเรียนที่เก่ง จะหนีเรียน	น้อยใจ ไม่อยากเรียนวิชานี้		