

Think Unlimited

My Ultimate Coping Playlist 🎵

ใบงานนี้จะช่วยให้นักเรียนสร้างเพลย์ลิสต์ส่วนตัวสำหรับอารมณ์และสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ใช้แนวทางนี้เพื่อกบฏทวนความรู้สึกของตนเอง และเลือกเพลงที่สอดคล้องกับความต้องการทางอารมณ์ของคุณ

Name: _____ No. _____ Class _____

Positive Vibes

เมื่อฉันต้องการเพิ่มพลังความสุข / เมื่อฉันต้องการความสุขมากขึ้น

- Song 1: _____
- Song 2: _____
- Song 3: _____

Calm and Relax

เมื่อฉันต้องการผ่อนคลายหรือคลายความเครียด

- Song 1: _____
- Song 2: _____
- Song 3: _____

Energize

เมื่อฉันต้องการรู้สึกเข้มแข็งและมีแรงบันดาลใจ

- Song 1: _____
- Song 2: _____
- Song 3: _____

Reflect and Comfort

เมื่อฉันต้องการทบทวนความคิดหรือจัดการกับความรู้สึกของตนเอง

- Song 1: _____
- Song 2: _____
- Song 3: _____

ทำไมคุณคิดว่าเพลงเหล่านี้ช่วยให้คุณรับมือกับความรู้สึกหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
