



Thực hành xác định các dấu hiệu khi bản thân có cảm xúc mạnh

1. Đánh dấu vào 1 trong những cảm xúc mạnh em đã trải qua:

- ☐ Tức giận
- ☐ Sợ hãi
- ☐ Lo lắng
- ☐ Xấu hổ
- ☐ Buồn bã
- ☐ Ghen tỵ
- ☐ Phấn khích
- ☐ Cảm xúc khác: _____

2. Đánh dấu vào những biểu hiện cơ thể khi em có loại cảm xúc mạnh ở câu 1.

- ☐ Mặt đỏ
- ☐ Đau đầu
- ☐ Đau bụng
- ☐ Buồn đi vệ sinh
- ☐ Nhịp thở nhanh
- ☐ Tim đập mạnh
- ☐ Toát mồ hôi
- ☐ Không thể tập trung
- ☐ Cơ bắp căng cứng
- ☐ Biểu hiện khác (nếu có): _____



3. Mô tả lại tình huống khiến em có cảm xúc mạnh đó:

★ Nếu cảm xúc mạnh đó tiếp tục leo thang thì trong tình huống đó có chuyện gì xảy ra?

