

ชื่อ-สกุล

ชั้น

เลขที่



ใบกิจกรรม

"What happened to me ?"

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ด้านลบในชีวิตประจำวัน

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

อารมณ์ที่เกิดขึ้น

ความคิดหรือการกระทำของนักเรียนในสถานการณ์นั้น (ในด้านลบ)

วิธีการจัดการอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

หากนักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้
จะส่งผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

