



KHI EM CĂNG THẮNG

Mô tả lại một tình huống khiến con cảm thấy căng thẳng:

*Con cảm thấy cơ thể của mình
trong tình huống đó như thế
nào?*

*Con đã làm gì trong tình huống căng
thẳng đó?*

**MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG MÀ CON
ĐÃ HỌC**