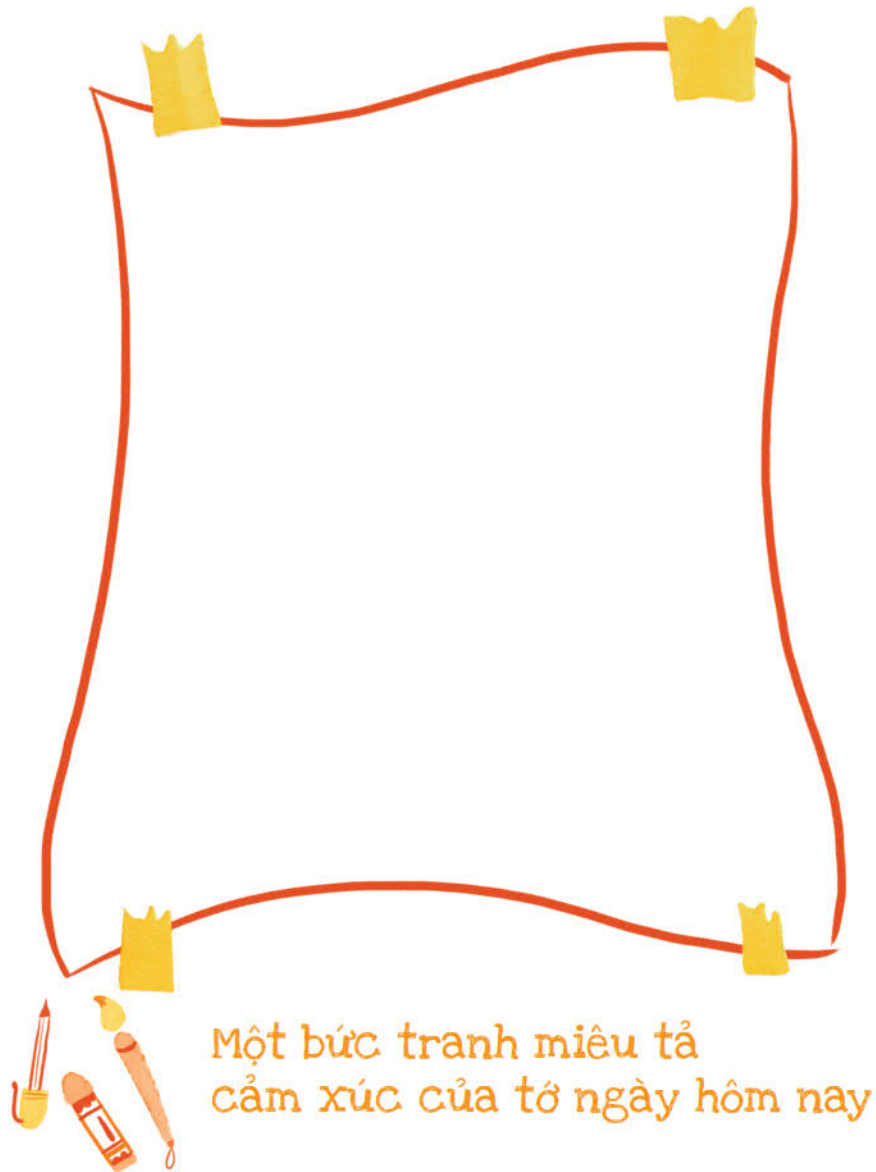




Tớ là Củ Đậu, một nhóc tí bằng tuổi bạn thôi. Tớ sống cùng gia đình, với bố, mẹ, em Bông Ngô ở vùng ngoại ô của một thành phố nhỏ xinh. Nhà tớ có một bạn cún cưng màu nâu tên là Phin và một bể đầy cá cảnh do bố tớ chăm.

Như bao trẻ em khác, tớ thích chơi, chạy nhảy, tắm mưa, xem tivi, chơi điện tử và ăn kẹo caramel ngọt lịm. Ở trường, tớ chơi thân với Bông và Mimi. Còn ở nhà, tớ và em Bông Ngô suốt ngày chọc ghẹo nhau, khiến bố mẹ rất đau đầu phân xử.

Chuyện này có “phình phồng” như ở nhà bạn không?



«Bí kíp Số 1»

Tớ gọi tên những người bạn cảm xúc

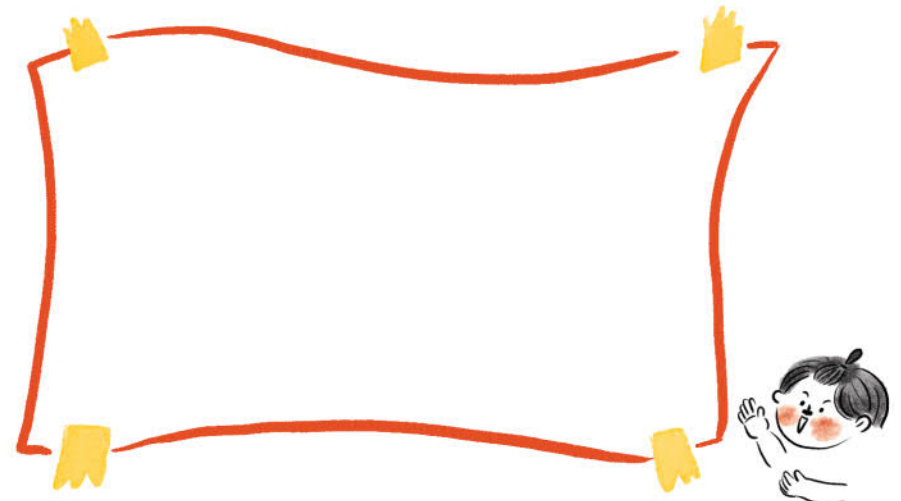


Mỗi ngày tớ trải qua rất nhiều cung bậc cảm xúc. Chắc phải tới cả tấn ấy chứ! Bố, mẹ, em gái tớ và toàn thể nhân loại cũng vậy - đều từng trải qua cả cảm xúc dễ chịu lẫn khó chịu. Trong cuốn sách này, tớ sẽ kể cho các bạn nghe về những người bạn cảm xúc và cách chúng tớ đã trở thành những người bạn tử tế của nhau.

Cũng như bất cứ tình bạn nào, khi bắt đầu làm bạn với ai đó là cần biết tên của họ. Với cảm xúc cũng vậy. Gọi đúng tên cảm xúc sẽ giúp tớ đỡ hoang mang hơn khi cảm xúc đó tới, và dễ dàng hơn để miêu tả, chia sẻ với những người quanh tớ.



Nào, hãy thử vẽ ra một số cảm xúc bạn thường gặp nhé.
Lưu ý: Bạn có thể vẽ biểu cảm khuôn mặt, hình dáng cơ thể hoặc dùng màu sắc để mô tả các cảm xúc đó.



Cảm xúc hay vui chơi theo nhóm

Ở lớp, tớ, Bông và Mimi là một bộ ba rất thân thiết. Chúng tớ thường xuyên đi với nhau vì chung sở thích chơi các trò bàn cờ. Một số bạn khác trong lớp thân nhau vì cùng mê sưu tập thẻ bài, hoặc cùng hâm mộ một thần tượng...

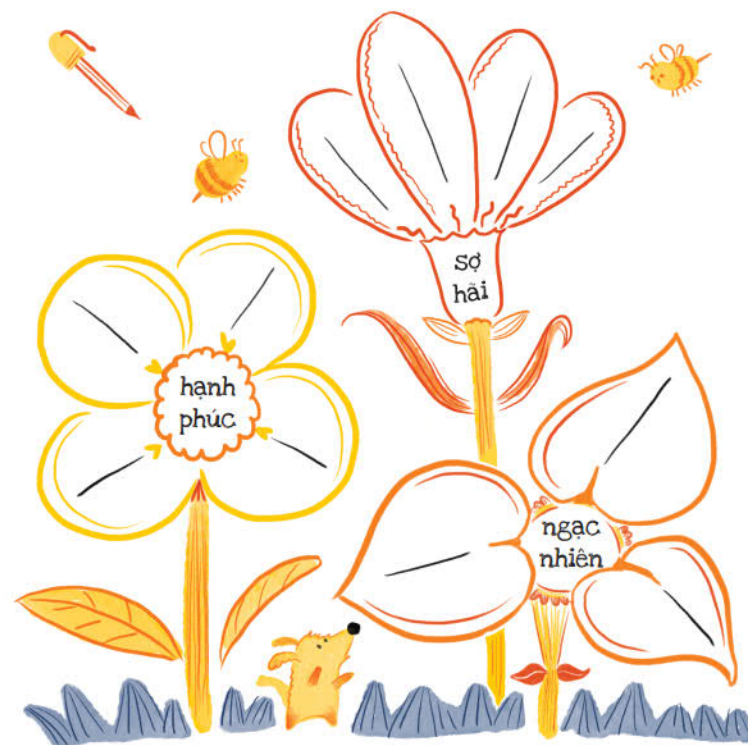
Cũng giống nhóm bạn, các cảm xúc cũng có “nhóm bạn thân” vì chung đặc điểm nào đó. Ví dụ, cảm xúc **vui vẻ** có những người bạn “na ná” bạn ấy. Khi trả lời đúng một câu hỏi trên lớp, tớ cảm thấy **sung sướng**. Khi được mẹ thưởng một chiếc kem, tớ thấy **đã ơi là đã**. Còn khi tớ làm lạnh với Bông sau một vụ cãi nhau to, tớ cảm thấy **nhẹ nhõm** như vừa dỡ bỏ một tảng đá trong lòng.

Tương tự, cảm xúc **buồn** thường chơi cùng nhóm bạn **lo âu, chán nản, thất vọng**... Một số cảm xúc có thể vừa ở



nhóm này vừa ở nhóm khác, y như tớ vừa thân với nhóm cờ vừa thích chơi với nhóm ưa sưu tập thẻ bài vậy.

Đây là khu vườn cảm xúc và những người bạn. Dựa vào danh sách các từ chỉ cảm xúc dưới đây, bạn hãy tìm thành viên của từng nhóm cảm xúc và điền vào phần cánh hoa nhé.



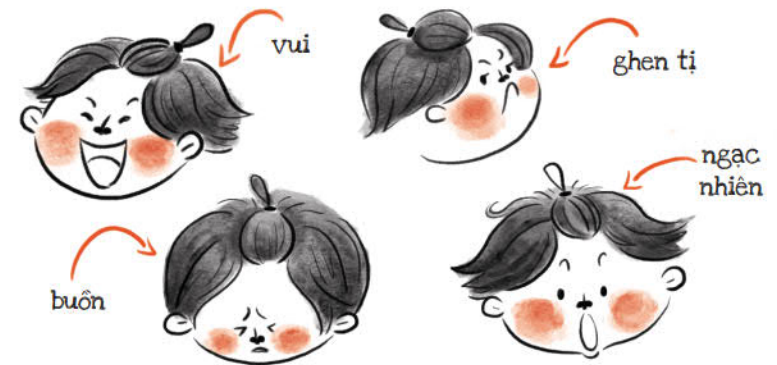
Bất ngờ, thích mê, khó chịu, mất mát, hoảng hốt, vui vẻ, điên tiết, kinh ngạc, cáu gắt, hài lòng, thất vọng, ghét, hồi hộp, phấn khích, sốc, bức bối, bất an, ngỡ ngàng, chán, tức giận, buồn rầu.

«Bí kíp số 2»

Tớ giải cứu cảm xúc khỏi những hiểu lầm



Cảm xúc là những gì tớ cảm thấy trong lòng, chúng có thể biểu hiện ra ngoài hoặc không. Cảm xúc giống như những màu sắc, rất đa dạng và nhiều vẻ. Cảm xúc là cách tâm trí và cơ thể tớ phản ứng trước những gì diễn ra bên ngoài, hoặc cả bên trong tớ. Các cảm xúc là những giao liên rất cần mẫn và trung thành, gắn bó với tớ từ hơi thở đầu tiên khi tớ được sinh ra và theo tớ suốt cả cuộc đời.



Một số cảm xúc, đặc biệt là các cảm xúc khó như **buồn**, **giận**, **ghen tị**, **đau đớn**... dù không xấu nhưng lại hay bị hắt hủi và không được chào đón. Nhiều người cố gắng bằng nhiều cách khác nhau để không phải gặp những cảm xúc khó này. Ngược lại, những cảm xúc dễ chịu hơn như **vui**, **hạnh phúc**, **ấm áp**, **tự hào**, **thoả mãn**... lại thường xuyên được tìm kiếm và thậm chí còn được níu giữ lâu hơn.

Sự phân biệt này khiến cho cảm xúc trở thành một chủ đề... hay bị lơ đi. Chưa kể, những người bạn cảm xúc còn bị những hiểu lầm to uỵch bừa vậy, khiến cho các bạn ấy càng bị tránh xa, hoặc bị hiểu sai. Việc đầu tiên tớ muốn làm là giải cứu các bạn ấy khỏi những hiểu lầm phổ biến.