

MỤC LỤC

CẢM XÚC LÀ GÌ?	6
LO ÀU, LO ÀU!	8
TRƯỜNG MỚI À? CHỖ LO!	10
NỔI NÓNG	12
XỬ LÝ CƠN GIẬN CỦA BẢN THÂN	14
GHEN TỊ	16
HÀI LÒNG VỀ BẢN THÂN	18
BUỒN BÃ	20
VƯỢT QUA NỠI BUỒN	22
NHÚT NHÁT	24
“MÌNH LÀM ĐƯỢC THÔI!”	26
VƯỢT QUA NỠI SỢ	28
XÓA BỎ SỢ HÃI	30
LƯU Ý CHO PHỤ HUYNH, NGƯỜI GIÁM HỘ VÀ GIÁO VIÊN	32
TẬP THỜ	33
TRỢ GIÚP TRỰC TUYẾN	33
MỤC TỬ	34

CẢM XÚC LÀ GÌ?

Cảm xúc là cách bạn cảm nhận về con người, nơi chốn và những việc mà bạn cần phải làm.



NHẬN DIỆN CẢM XÚC

Khá là dễ dàng biết được khi nào bạn vui vẻ hay buồn rầu, nhưng đôi khi cùng một lúc có thể bạn phải trải qua nhiều cảm xúc và cảm thấy bối rối. Chẳng hạn bạn rất quý mến một đứa bạn, nhưng bạn lại tức giận hoặc thất vọng vì việc đứa bạn ấy gây ra.

SỐNG CÙNG CẢM XÚC

Một phần của quá trình trưởng thành là khả năng điều khiển cảm xúc trong bạn. Chế ngự cảm xúc đúng cách sẽ giúp bạn:

- Quản lý hành vi của mình.
- Xây dựng mối quan hệ tốt với mọi người xung quanh.
- Đưa ra những quyết định tích cực trong cuộc sống.





HÃY NÓI VỀ CẢM XÚC

Đừng ngại nói về các cảm nhận của mình với người mà bạn tin cậy, đặc biệt là nói ra các cảm xúc tiêu cực khiến bạn cảm thấy tồi tệ, chẳng hạn như tức giận, buồn bã và sợ hãi. Việc bày tỏ sẽ giúp bạn chế ngự những cảm xúc ấy.

**CẬU ỔN CHỨ?
TỰ MÌNH NÓI CHUYỆN VỚI
NHAU NHA?**



CHỌN PHONG CÁCH SỐNG

Một giấc ngủ ngon, một chế độ ăn uống lành mạnh, sống tích cực và tập thể dục đều đặn là một số cách giúp chúng ta giải quyết những cảm xúc mà cuộc sống hằng ngày mang đến cho chúng ta.

**CÁC BÀI TẬP THỜ GIÚP TA BÌNH TĨNH KHI CÓ
CÁC CẢM XÚC THÁI QUÁ. TÌM HIỂU MỘT SỐ BÀI
TẬP NÀY Ở TRANG 33.**



LO ÂU, LO ÂU!

Lo âu là khi ta cảm thấy sợ hãi hay căng thẳng về việc nào đó và thật khó để nghĩ đến gì khác.

**RẤT NHIỀU
LO LẮNG**

Một số điều mọi người lo lắng:

- Minh trông như thế nào.
- Liệu mọi người có thích mình không.
- Quá nhiều bài tập về nhà.
- Sự nóng lên của trái đất.
- Chiến tranh.

**CHÚNG TA
ĐANG CÓ CHIẾN
TRANH?**

**RẮC RỐI
VỚI
BẠN BÈ**

**NGƯỜI LẠ
NGUY HIỂM**

**QUÁ NHIỀU
VIỆC MÌNH PHẢI
LÀM**

**MỌI NGƯỜI
CÓ NGHĨ MÌNH
XẤU XÍ?**

**LÀM THẾ
NÀO ĐỂ CỨU
HÀNH TINH?**

**QUẦN ÁO CỦA
MÌNH CÓ ĐỦ
NGẦU?**

**TRỤC TRẶC
GIA ĐÌNH**

PHÁT ỚM VÌ LO ÂU

Những suy nghĩ lo lắng thường trở đi trở lại trong đầu bạn. Lo âu nhiều có thể làm nhịp tim tăng lên, khiến bạn thở gấp hơn, khiến bạn mất ngủ và khiến bạn cảm thấy cáu kỉnh, bồn chồn. Lo âu cũng có thể khiến bạn cảm thấy run rẩy, buồn nôn hoặc đau bao tử.



HOẢNG LOẠN TẤN CÔNG BẠN!

Khi bạn nghĩ mình không sao thở nổi, cảm thấy muốn ngất xỉu hoặc choáng váng, đó có thể là một cơn hoảng loạn. Nó thường khiến bạn cảm thấy đáng sợ nhưng hiện tượng này khá phổ biến và không có gì nghiêm trọng. Hãy hít sâu, từ từ đếm đến ba rồi thở ra, cơn hoảng loạn sẽ qua sau vài phút.



**TRÁNH XA
LO LẮNG!**

Để kiểm soát sự lo âu:

- Nói chuyện với ai đó về những gì đang xảy ra với bạn.
- Viết ra nỗi lo lắng của bạn, sau đó ném tờ giấy (và nỗi lo lắng!) đi xa.
- Tập thở đều sẽ giúp bạn cảm thấy bình tĩnh (xem trang 33).
- Thay đổi suy nghĩ của bạn bằng cách thực hiện hoặc lên kế hoạch cho một việc gì đó lí thú với bạn bè hoặc gia đình.