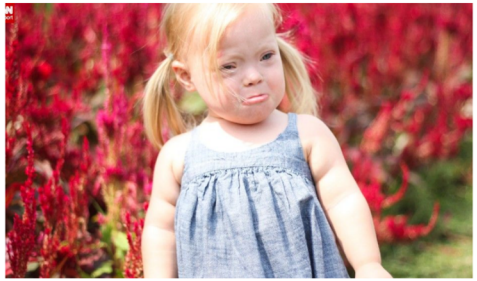
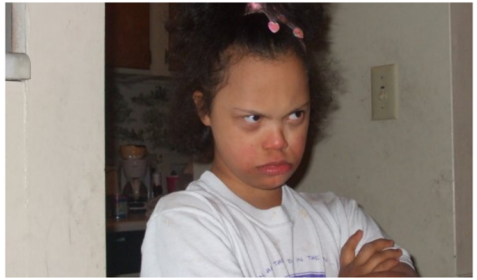
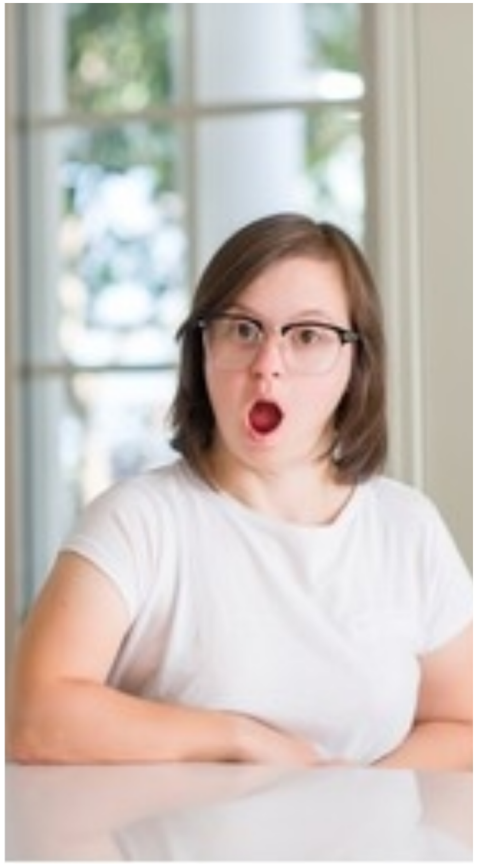
Thẻ Nhớ Cảm Xúc







Hướng Dẫn

Những thẻ cảm xúc này có thể được sử dụng theo nhiều cách để dạy nhận biết cảm xúc, đó là nền tảng của việc điều chỉnh cảm xúc. Hãy biến nó thành một trò chơi thú vị. Không có câu trả lời đúng hay sai! Đặt câu hỏi và chia sẻ cảm xúc của riêng bạn. Một số câu hỏi được đề xuất xuất hiện trên mỗi thẻ để giúp bạn bắt đầu. Bạn không cần phải hỏi tất cả các câu hỏi mỗi lần. Chọn một hoặc hai và trộn nó lên để giữ cho nó mới.

Thông báo quan trọng:

“Mọi cảm xúc đều quan trọng.”

“Ai cũng có lúc buồn.”

“Chúng ta có thể học cách để cảm nhận và làm tốt hơn.”

Câu hỏi

Trên mỗi thẻ, bạn sẽ tìm thấy một số câu hỏi được đề xuất, sau đây là một số gợi ý để làm gì với những câu hỏi này.

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?**
  - Đóng vai biểu hiện trên khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể. Thay phiên nhau thực hiện các biểu thức.
- **Bạn cảm thấy ở đâu trong cơ thể mình ___?**
  - Họ có cảm thấy căng cơ không? Cảm giác buồn cười trong bụng của họ? Nóng hay lạnh? Lung lay? Tim đập nhanh? Chia sẻ nơi bạn cảm nhận được cảm xúc của mình với họ.
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy là khi nào ___?**
  - Thay phiên nhau chia sẻ khoảng thời gian khi bạn và họ cảm thấy như vậy. Bạn đã làm gì trong tình huống đó? Điều gì đã diễn ra tốt đẹp? Điều gì có thể tốt hơn?
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy gì ___?**
  - Chia sẻ một số tình huống thường mang lại những cảm xúc này? Bạn có thể làm gì để làm cho chúng dễ dàng hơn?
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?**
  - Một số cách để cảm thấy tốt hơn là gì. Hỏi xem điều gì giúp ích cho họ và nếu có một số điều mới mà họ có thể thử.
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?**
  - Ai cảm thấy an toàn khi nói chuyện với những cảm xúc này, hoặc nếu đó là những cảm xúc hạnh phúc, họ sẽ muốn chia sẻ cảm xúc với ai?

Vui Mừng

Hạnh Phúc, Vui Sướng

Câu hỏi:

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy _____?**
- **Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ____?**
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy ____?**
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ____?**

Hạnh Phúc

Vui Mừng, Vui Sướng

Câu hỏi:

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy _____?**
- **Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ____?**
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy ____?**
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ____?**

Hạnh Phúc

Ngốc Nghếch, Vui Tươi, Vui Vẻ

Câu hỏi:

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy _____?**
- **Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ____?**
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy ____?**
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ____?**

Trấn Tĩnh

Lặng, Bình Yên

Câu hỏi:

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy _____?**
- **Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ____?**
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy ____?**
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ____?**

Beauties

Tin Chắc

Yên Tâm, Vui Mừng, Mạnh

Câu hỏi:

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy _____?**
- **Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ____?**
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy ____?**
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ____?**
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ____?**

Nỗi sợ

Kinh hoàng, lo lắng, rụt rè, sợ hãi.

Câu hỏi:

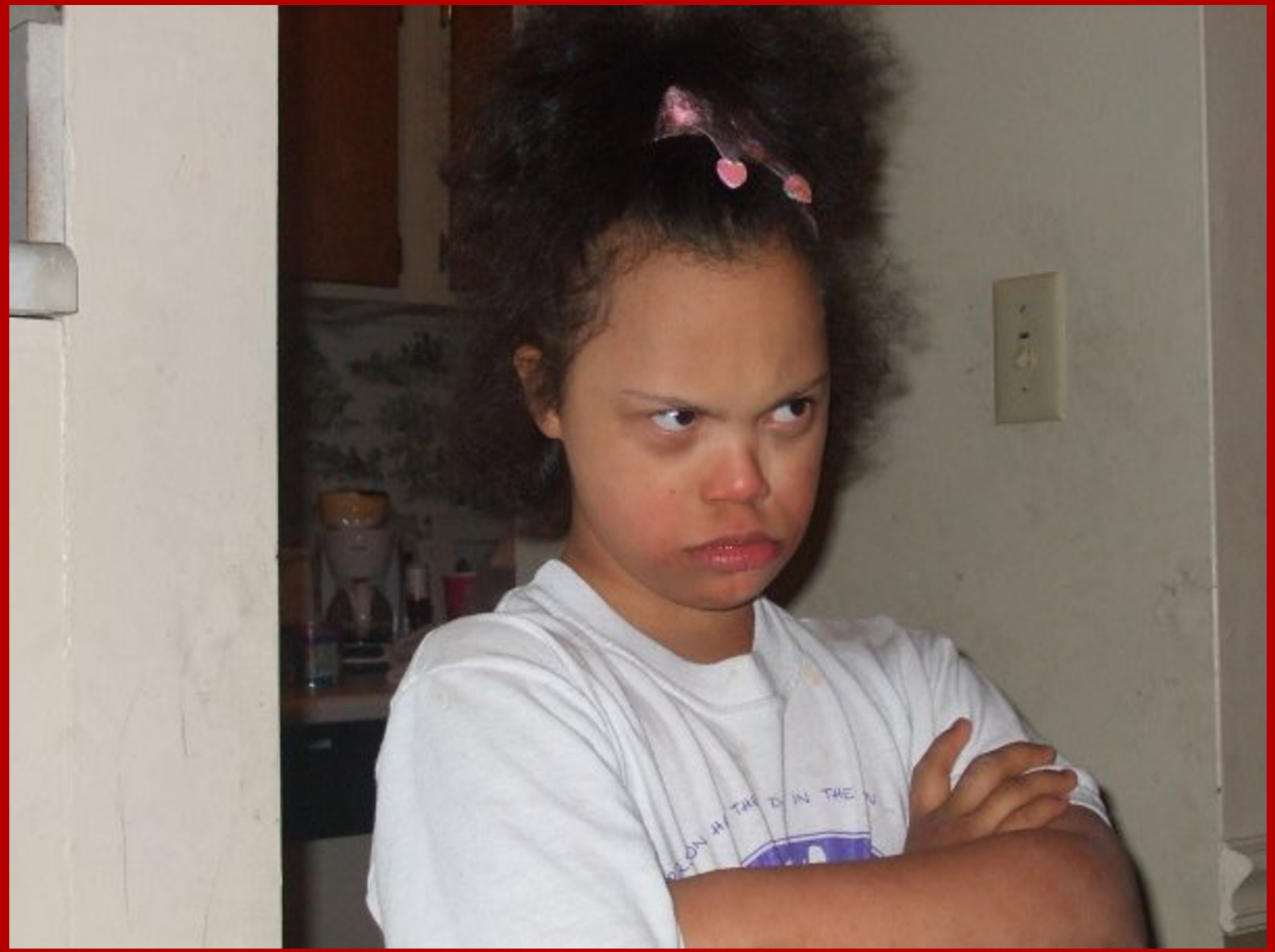
- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Nỗi sợ

Kinh hoàng, lo lắng, rụt rè, sợ hãi.

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?



Sự tức giận

Điên rồ, thất vọng, căng thẳng, khó chịu.

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Sự tức giận

Điên rồ, thất vọng, căng thẳng, khó chịu.

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Sự tức giận

Điên rồ, thất vọng, căng thẳng, khó chịu.

Câu hỏi:

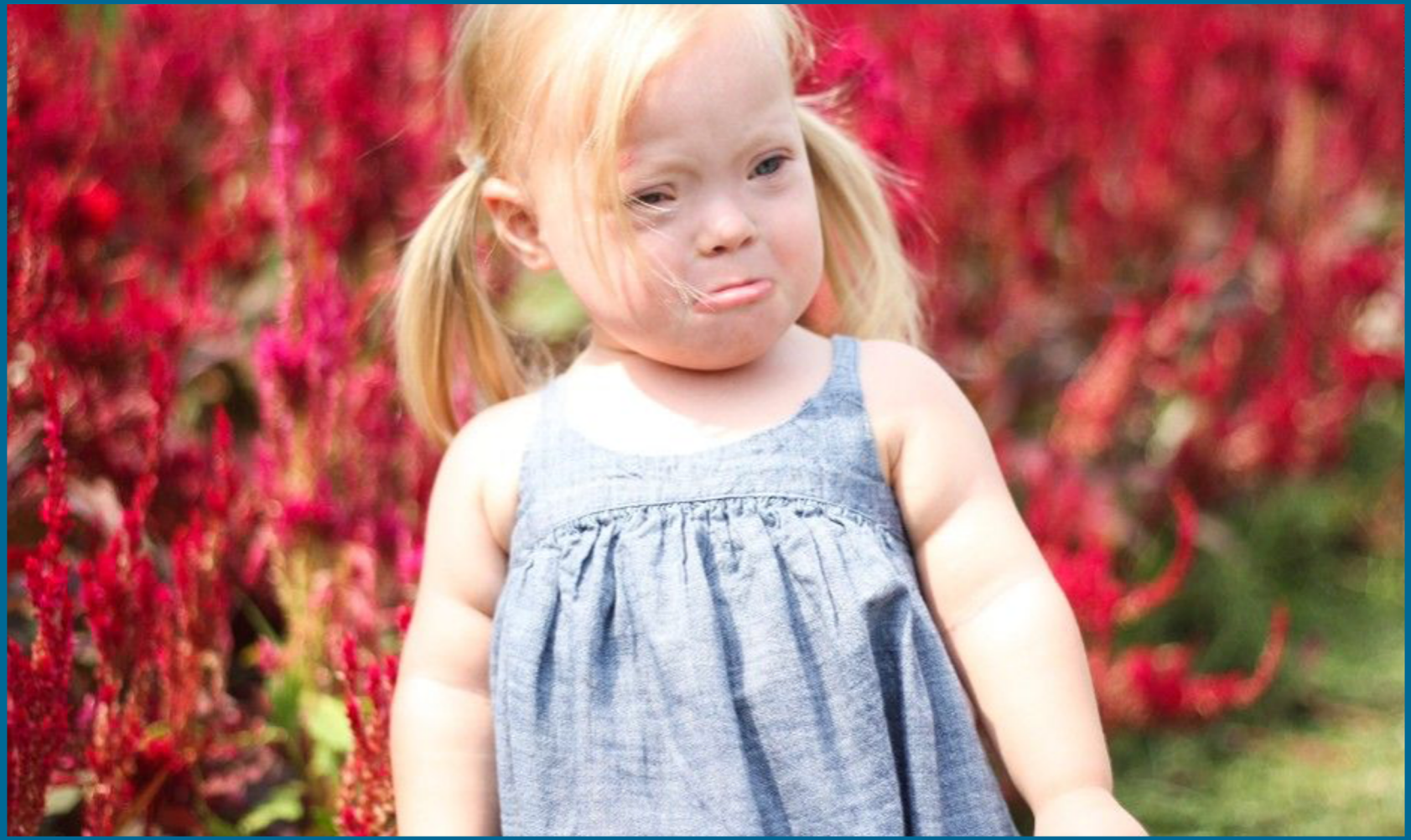
- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Ghê tởm

Xấu hổ, tội lỗi, bị xua đuổi, xấu hổ.

Câu hỏi:

- **Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?**
- **Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?**
- **Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?**
- **Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?**
- **Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?**
- **Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?**

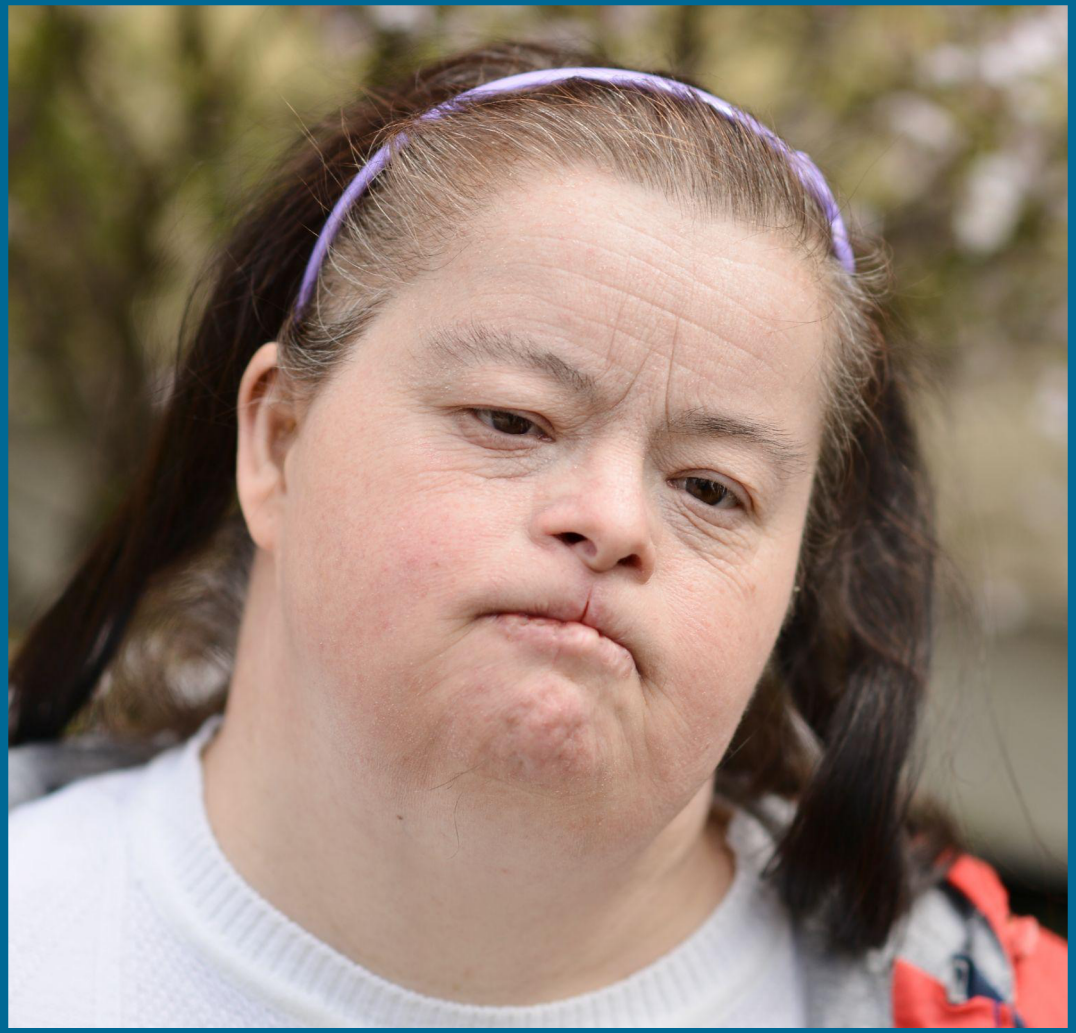


Buồn

Cô đơn, tổn thương, tuyệt vọng, xấu hổ

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?



Buồn

Cô đơn, tổn thương, tuyệt vọng, xấu hổ

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Buồn

Cô đơn, tổn thương, tuyệt vọng, xấu hổ

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Buồn bã, bối rối

Cô đơn, tổn thương, tuyệt vọng, mất mát, bối rối

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Buồn, Mệt Mỏi

Cô đơn, đau đớn, buồn ngủ, gục ngã

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Bối rối

Kinh ngạc, bàng hoàng, ngạc nhiên.

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Ngạc nhiên

Kinh ngạc, bối rối, bàng hoàng.

Câu hỏi:

- Cho tôi thấy bạn trông như thế nào khi bạn cảm thấy ____?
- Nơi nào trong cơ thể bạn cảm thấy ___?
- Lần cuối cùng bạn cảm thấy ___?
- Một số điều khiến bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể làm gì khi bạn cảm thấy ___?
- Bạn có thể nói chuyện với ai khi bạn cảm thấy ___?

Sự nhìn nhận

Được tạo bởi Ruth Brown, PhD và Elizabeth Howard.
Email: Ruth Brown, brownrc3@vcu.edu

Những tài liệu này dành cho mục đích giáo dục và chỉ sử dụng cho mục đích cá nhân. Chúng có thể không được bán hoặc phân phối vì các lý do khác mà không có sự cho phép rõ ràng của tác giả hoặc các nhiếp ảnh gia.

VCU

HEALTHY OUTCOMES
HOPE
PSYCHOSOCIAL EQUITY

Tín ảnh

Cảm ơn các nhiếp ảnh gia và người mẫu đã thực hiện

Pixabay
Alamy
Freepik (azerbaijan_stockers - www.freepik.com)
Pexels (Cliff Booth, Daria, Kampus Production, Mart Production, Nicola Barts)
AdobeStock
Focused Collection