

تمرین

۱ موارد مرتبط را به یکدیگر وصل کنید.



در حال انجام دادن تکالیف خود هستید، ناگهان صدای انفجار ترقه به گوشتان می‌خورد، کدام احساس در شما به وجود می‌آید؟
 نوعی ترس نابه جا
 اگر دوست صمیمی تان از مدرسه‌ی شما برود چه احساسی در شما به وجود می‌آید؟
 برادر کوچک شما از بلندی می‌ترسد.

۲ درستی و نادرستی هر عبارت را مشخص کنید.

- الف: احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می‌گذارند و ما می‌خواهیم از آن‌ها دور شویم.
- ب: احساس غم طبیعی است، اما همیشه نیست.
- پ: شادی احساسی است که فقط خود ما می‌توانیم آن را به وجود بیاوریم.
- ت: ترس از حیوانات موذی ترسی به جا است که از انسان محافظت می‌کند.

۳ جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

- الف: ... تیماری ... غم ... و ... ترس ... از مهم‌ترین احساسات ما هستند.
- ب: احساس ... غم ... یک احساس ناخوشایند طبیعی است.
- با انتخاب گزینه‌ی مناسب به پرسش‌های داده شده پاسخ دهید.
- الف: در احساسات زیر چند مورد احساس خوشایند وجود دارد؟

سربلندی، نشاط، شرم، افسردگی، ترس، ایمان، غم، آرامش،

- ۱ (۲)
- ۲ (۳)
- ۳ (۲)
- ۴ (۳)
- ۵ (۴)

ب: برای از بین بردن غم و اندوه کدام کار مناسب نیست؟

- ۱) عبادت
- ۲) تماشای فیلم غم‌انگیز
- ۳) دلداری به خود
- ۴) مشورت با بزرگ‌ترها

پ: کدام مورد ترس به جا است؟

- ۱) ترس از بلندی
- ۲) ترس از دست دادن پدر و مادر
- ۳) ترس از امتحان
- ۴) ترس از آمپول



۵ کدام نوع از احساسات برای انسان خوشایند است؟ کدام یک از احساسات برای انسان ناخوشایند است؟
 احساس خوشایند: احساسی که در افراد تأثیر خوبی دارد و نمی‌خواهند این احساس از بین برود.
 ناخوشایند: نداشتن

۶ رضا در بازی فوتبال بعد از زدن گل دور زمین دوید؛ علت این امر چیست؟
 احساس شادی، تأثیر خوبی در او دارد.

۷ چه راهکارهایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟ سه مورد را نام ببرید.
 به خودمان دلگیری بدهم که غم همیشگی نیست. با بزرگترها مشورت کنیم.
 از یار خدا غافل نشویم. خودمان را سرگرم کنیم.

۸ ما چگونه می‌توانیم با ترس‌های خود برخورد کنیم؟ سه مورد را نام ببرید.
 درجه ترس خود را بسنجیم. از خدا و بزرگترها یاری بخواهیم. فیلم ترسناک
 نبینیم.

۹ ترس به‌جا و نابه‌جا را تعریف کرده و از هر کدام دو مثال بزنید.
 ترس به‌جا: احساس طبیعی در ما است و برای محافظت از خطرات در وجود ما قرار دارد.
 ترس نابه‌جا: نوعی احساس است که اگر در ما از بین نرود، برای ما مشکلاتی بوجود
 خواهد آورد.

نابه‌جا
 به سینه
 اصول - از دست دادن عزیزان

به‌جا
 سینه
 ارتفاع - افراد غریبه

خودارزیابی

خیلی خوب خوب قابل قبول نیاز به تلاش

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- توانایی بیان انواع احساسات خوشایند و ناخوشایند.
- بیان راه‌حل برای شاد کردن خود و دیگران.
- توانایی بیان و انجام راه‌های برطرف کردن غم و اندوه.
- توانایی شناسایی و تشخیص ترس‌های به‌جا و نابه‌جا.