

Chức vụ: Đèn Giao Thông

Mục tiêu:

Thực hành việc gọi tên và quản lý cảm xúc, tự nhận thức và làm thế nào để có thể lấy lại bình tĩnh.

Giới thiệu:

Ở trạm này, bạn sẽ thực hành làm thế nào để giữ bình tĩnh bằng công cụ “Đèn Giao Thông”.



Nguyên vật liệu:

Giấy
Bút chì màu

Hướng dẫn:

Người chơi vẽ một đèn giao thông, hoặc lấy một “đèn giao thông” chưa được tô màu đặt trên bàn, tô màu đèn giao thông đỏ, vàng và xanh lá cây.

Màu sắc được sử dụng làm biểu tượng để biết khi nào nên lắng xuống

Màu ĐỎ là “dừng lại” = dừng lại và bình tĩnh.

Màu VÀNG = Mình cần phải suy nghĩ trước khi mình hành động và ...

Màu XANH LÁ CÂY = Bây giờ mình đã bình tĩnh lại và đã suy nghĩ, mình sẽ chọn cách xử lý tốt nhất.

Bạn có thể nghĩ về một tình huống mà bạn cảm thấy bạn cần bật đèn “DỪNG LẠI”? Ví dụ, một người bạn trêu chọc làm bạn cảm thấy rất tức giận.

Thảo luận:

Nếu một người đang ở khu vực đèn ĐỎ, làm thế nào để có thể lấy lại bình tĩnh và giữ mình ở mức độ ĐÈN VÀNG. Khi bạn đã lắng xuống, bạn làm thế nào để xử lý tình huống. ? Ví dụ: nói với người lớn chuyện đã xảy ra, hay là chọn đánh nhau với đám trêu chọc bạn.

Kết quả có được từ những hành động của bạn là gì?

Khi bạn bắt đầu nghĩ đến cách xử lý tình huống hợp lý, bạn đang nằm ở vùng ĐÈN XANH. Ở vùng này không có nghĩa là bạn đạt được tất cả những gì bạn muốn. Bạn cảm thấy thế nào về chuyện này?



**POP-UP
FESTIVAL**