**Bài 1 : Bạn thường lo lắng hoặc mất bình tĩnh với những việc gì?**

**1.** **Mục đích hoạt động:**Giúp trẻ nói lên cảm xúc và thể hiện tình cảm của mình

**2. Hướng dẫn hoạt động:**

**Hoạt động 1: Thủ thỉ cùng con**

Mẹ đặt các câu hỏi để giúp con có thể dễ dàng bày tỏ được suy nghĩ của mình

* Con thường mất bình tĩnh với những việc như thế nào?
* Khi mất bình tĩnh con thường có suy nghĩ và hành động gì?
* Con có nhớ lần gần nhất con bị mất bình tĩnh là khi nào không?
* Lần đó chuyện gì làm con bị mất bình tĩnh ?
* Khi đó con có hành động gì?
* Làm thế nào để con có thể bình tĩnh trở lại?
* Con có cần mẹ giúp gì khi con lo lắng hoặc mất bình tĩnh không?

**Hoạt động 2: Luyện tập thở**

Để giúp con có thể lấy lại bình tĩnh cũng như giảm lo lắng đó là luyện thở đúng cách. Mẹ và con hãy cùng luyện tập để khi gặp trường hợp lo lắng con có thể vận dụng.

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=Mg0TE52ARi8>

<https://www.youtube.com/watch?v=r15Q50QaTkQ>