|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG |  |
| **PHÒNG CÔNG TÁC HỌC SINH – SINH VIÊN** | |

**BÁO CÁO KẾT QUẢ THỰC HÀNH**

**Môn học: L00049\_Kỹ năng chuyển hóa cảm xúc**

1. **Thông tin chung**

|  |  |
| --- | --- |
| Họ và tên | **Nguyễn Lê Anh Thư** |
| Mã số sinh viên |  |
| Lớp/ Nhóm học |  |

1. **Yêu cầu thực hành**

**2.1. Yêu cầu về nội dung bài báo cáo**

- Ứng dụng kỹ năng đã học để chuyển hóa cảm xúc khó trong thực tế cuộc sống

- Ghi lại quá trình chuyển hóa cảm xúc khó trong nhật kí cảm xúc (theo mẫu)

- Bài nộp đáp ứng yêu cầu là bài có tối thiểu 3 tình huống thực tập chuyển hóa cảm xúc khó và được hoàn thành đầy đủ các nội dung yêu cầu theo mẫu

- Thời gian: 4 tuần

**2.2. Yêu cầu về hình thức bài báo cáo**

- Cú pháp đặt tên file báo cáo:

L00049\_MSSV\_HovaTen (VD: L00049\_32003214\_NguyenVanA)

- Hình thức: Theo mẫu đính kèm

- Cách thức nộp: 01 file/ bài nộp

- Định dạng nộp: Lưu theo định dạng .pdf, .doc, .pptx

1. **Kết quả thực hiện**
   1. **Tình huống 1**
      1. ***Nhận diện và gọi tên cảm xúc khó***

Mô tả tình huống xuất hiện cảm xúc khó: Tình huống xảy ra khi nào? Ở đâu? Với ai? Chuyện gì đã xảy ra trong tình huống đó?...

Vào ngày 20/12/2023 khi đang chờ đèn đỏ trên đường Trần Phú Nha Trang, một người đàn ông trung niên bất ngờ quẹt phải xe của em. Tuy nhiên người đàn ông không những không biết lỗi của mình mà còn trách em đi quá chậm.

Lúc đó, suy nghĩ của bạn là gì?

Khi đó em đã nghĩ đó chỉ là một tai nạn nhỏ. Tuy nhiên mọi chuyện không dừng lại ở đó khi bản thân em đã không kiềm chế được sự tức giận đột ngột do bị đổ thừa một cách vô lý còn người sai lại trở thành nạn nhân.

Lúc đó, cơ thể của bạn phản ứng ra sao? Cảm xúc của bạn lúc đó là gì?

Khi cảm xúc tức giận và uất ức dâng cao một cách bất ngờ cơ thể bỗng trở nên nóng rực, mọi thứ xung quanh bỗng trở nên sẫm màu trong chốc lát, tuy nhiên nó đã nhanh chóng trở nên nên bình thường khi em cố gắng kiềm chế và lấy lại sự bình tĩnh.

Khi cảm xúc ở bên trong, bạn đã cư xử và hành động như thế nào?

Thật khó để kiểm soát được cảm xúc của bản thân khi đang trong trạng thái tức giận như vậy. Tuy nhiên em đã “điều chỉnh hành đồng của cơ thể” và “suy nghĩ về kết quả tiêu cực” khi đưa ra những hành động tiêu cực và thái quá khi đang ở nơi công cộng.

Kết quả của việc này là gì?

Nhờ việc chuyển hóa cảm xúc bằng cách điều chỉnh hành độn của cơ thể” và “suy nghĩ về kết quả tiêu cực” như vậy đã giúp em kiềm chế được cơn giận bộc phát nhờ vậy không xảy a xung đột khôn đáng có.

* + 1. ***Chuyển hoá cảm xúc khó***

Phương pháp bạn chọn để chuyển hoá cảm xúc khó là gì?

Phương pháp chính và hiệu quả trong cơn giận lúc đó là suy nghĩ về kết quả tiêu cực khi đưa ra hành động tiêu cực. Điều chỉnh hành động của cơ thể cũng quan trọng vì nó giúp người đối diện không nhận ra cảm xúc hiện tại của bản thân.

Mô tả lại tiến trình thực hành chuyển hoá cảm xúc của bạn

Ở trạng thái cơn giận đang dâng cao, thay vì phản ứng ngay lập tức em đã cố gắng để hành động diễn ra chậm hơn một chút, trong khoảng thời gian đó là suy nghĩ về những điều tiêu cực nếu để cơn giận lấn át cảm xúc đặc biệt là ở nơi đông người.

* + 1. ***Trưởng thành từ trải nghiệm khó***

Thông điệp mà cảm xúc khó mang đến cho bạn trong tình huống này là gì?

Em nhận thấy thông điệp trong tình huống này là hãy cố gắng kiềm chế cơn tức giận để tránh xảy ra những điều không mong muốn chỉ vì những chuyện nhỏ nhặt thường ngày

Nếu điều này xảy ra một lần nữa, bạn có thể làm gì khác đi?

Nếu điều này xảy ra một lần nữa, thay vì bận tâm đến lời nói và trách móc của người khác thì bản thân nên lơ đi để tâm trí không bị cuốn vào cơn tức giận.

* 1. **Tình huống 2** (trả lời các câu hỏi tương tự)
     1. *Nhận diện và gọi tên cảm xúc khó*

Nhân dịp 20/11/2021 em có mua một bó hoa tươi thắm để tặng cô giáo chủ nhiệm lớp 11C3. Tuy nhiên vì cửa hàng bán hoa quá đông người vào buổi sáng mà em phải chờ để rồi vào lớp muộn. Khi đến lớp và tặng hoa cho cô giáo thay vì nhận được lời khen em lại nhận được lời trách phạt vì đi muộn 15 phút.

Khi đó em cảm thấy thật xấu hổ và thất vọng vì bao nỗ lực dậy sớm đi mua bông và được thấy niềm vui của cô giáo nhưng thay vào đó lại là lời trách phạt trước cả lớp.

Lúc đó cơ thể em như chững lại, tâm trạng đang cao trào lại bị tụt xuống bất ngờ như tần số radio khiến bản thân không còn năng lượng cho cả ngày học tập hôm đó. Cảm xúc lúc đó của em vô cùng thất vọng.

Vì cảm giác thất vọng khi đó mà khiến tiết học hôm đó trở nên khó tiếp thu, suốt cả buổi em ngồi thẫn thờ và không tiếp thu được bài giảng.

Kết quả là tiết học ngày hôm đó đã không học được gì.

* + 1. *Chuyển hóa cảm xúc khó*

Khi đó em đã chọn phương pháp trò chuyện với mọi người để giải tỏa crm xúc lúc đó. Khi trò chuyện và giao tiếp với mọi người xung quanh đã giúp giảm đi những suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc khó khi đó.

Trong những lúc tâm trạng đang buồn chán hay thất vọng như lúc đó thì những cuộc trò chuyện là không thể thiếu. Em đã trò chuyện với những người bạn thân trong lớp trong giờ ra chơi, tìm những câu chuyện cười hay những chủ đề mà mỗi người thích để trò chuyện.

* + 1. *Trưởng thành từ trải nghiệm khó*

Thông điệp mà cảm xúc khó khi đó mang lại là đừng nên vì một hành động không đúng nhỏ của một người mà làm tinh thần mình suy sụp.

Nếu điều này xảy ra một lần nữa em sẽ nói thẳng vấn đề ủa mình với cô giáo thay vì không nói gì;

* 1. **Tình huống 3** (trả lời các câu hỏi tương tự)
     1. *Nhận diện và gọi tên cảm xúc khó*

Khi em còn học lớp 8, đó là vào một buổi trả bài kiểm tra 1 tiết môn vật lý, trong lúc giờ ra chơi thầy dạy môn vật lý đã trực tiếp cầm bài kiểm tra của em để hỏi rằng liệu có phải em làm bài này được điểm 9 không với một thái độ khiêu khích? Bởi vì năm đó là năm em ham chơi và bỏ bê việc học hành nên điểm lúc nào cũng đội sổ vì vậy một số điểm bất ngờ cao khiến thầy nghi hoặc.

Lúc đó em đã nghĩ phải chăng thầy đang nghĩ một đứa ngu như mình có thể làm bài này được điểm cao trong khi trước đó toàn đội sổ.

Lúc đó cơ thể cảm thấy hơi khó chịu, tim đập hơi nhanh cùng với cảm giác khá oan ức và có chút nghi hoặc về biểu cảm của thầy.

Thời điểm đó em là một học sinh nhút nhát vì vậy đứng trước câu hỏi của thầy em chỉ trả lời một cách rụt rè với một nụ cười không tự tin.

Kết quả là thầy chỉ bảo em giỏi đấy và cười nhẹ. Điều đó không khiến em cảm thấy ui mừng hay nhẹ nhõm hơn mà còn làm tăng cảm giác nghi hoặc về thầy.

* + 1. *Chuyển hóa cảm xúc khó*

Khi đó em đã chọn phương pháp phân tích để chuyển hóa cảm xúc khó.

Đầu tiên em xem xét lại về những kết quả học tập trước đây của mình, tiếp theo là trong tình huống này bản thân mình có làm gì sai không, thứ ba là biểu cảm của thầy là ý gì? v..v. đưa ra một loạt các câu hỏi như trên để giải quyết cảm xúc khó khi đó.

* + 1. *Trưởng thành từ trải nghiệm khó*

Thông điệp mà cảm xúc khó khi đó mang lại là đừng quá nghi hoặc về lời nói và hành động của ai đó, cũng đừng quá tự ti về của bản thân mà trở nên rụt rè hay nhút nhát.

Nếu điều này xảy ra một lần nữa, em sẽ giải thích vì sao em được số điểm này thay vì trả lời một cách rụt rè

**Lưu ý:**

* Bạn có thể thực hành quan sát hơi thở (Mindful Breathing) trước khi viết
* Trong tình huống, cảm xúc bị kích hoạt mạnh, bạn có thể dừng, quan sát hơi thở. Khi cảm thấy ổn hơn thì bạn hãy viết tiếp.
* Có thể thực hành viết mỗi ngày để tạo thành thói quen.