|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Lê Phan Thế Vĩ |
| Mã số sinh viên | 52200038 |
| Lớp/ Nhóm học | 22050201 – Nhóm 3 |

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?...

- Sau khi thi môn Chủ nghĩa xã hội khoa học về nhà dò kết quả trên mạng phát hiện ra bài làm không tốt như đã kỳ vọng. Từ đó rất buồn vì đã không làm được bài.

Lúc đó, suy nghĩ của bạn là gì?

- Trong đầu văng vẳng suy nghĩ sao không nhận ra là mình đã làm sai, sao mình chưa bao giờ biết đến những kiến thức này, sao cái đề này nó lạ quá.

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

- Cơ thể không còn sức lực, chỉ muốn hét lên thật to. Cảm giác ngay tại đó là một sự suy sụp, đau buồn vì đã khi làm bài đạt kết quả như mình mong muốn. Cảm thấy hụt hẫng. Mất đi sự tin tưởng vào chính mình.

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

- Sau khi đau buồn và nằm bất động 30 phút, ngưng suy nghĩ về việc làm bài không như mong muốn và đi ăn tối cùng gia đình. Cả nhà có một bữa tiệc nhỏ mừng thi xong và mình đã dẹp cảm giác đau buồn qua một bên.

Kết quả của việc này là gì?

- Trong vòng 2 3 ngày sau thi thoảng nhớ đến bài kiểm tra thì sẽ buồn bã, không có hứng thú giải trí nghe nhạc, chơi game.

* + 1. ***Chuyển hoá cảm xúc khó***

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

- Nhìn lại về quá trình nỗ lực học tập của bản thân, đồng thời kết hợp thực hiện các sở thích của mình.

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

- Khi mắc phải tình huống như trên, em đã có những suy nghĩ rằng mình học không đủ chăm chỉ nhằm tự trách bản thân mình, em nhận ra mình đang dùng cơ chế Fight, và để bác bỏ quan điểm tự trách vô lý ấy, em đã tự nhìn nhận lại quá trình ôn tập bài thi của chính mình. Trong quá trình học tập trên lớp, mỗi ngày em đều xem bài và học bài, thậm chí ôn thi trước một tuần, đọc kĩ giáo trình môn học nhưng do các kiến thức quá rộng nên còn thiếu sót. Ngoài ra để tránh chìm vào cảm xúc tiêu cực quá sâu, em đã nghe nhạc, chơi game,... thực hiện các hoạt động mình yêu thích nhằm giúp nhận ra cuộc sống còn nhiều niềm vui hơn. Và từ những điều trên em đã làm được và vượt qua nỗi buồn.

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

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

- Sau khi trải qua kì thi, nhận ra rằng cuộc sống chắc chắn sẽ có những biến số chúng ta không lường trước được, chúng ta phải chấp nhận rằng chúng ta có những điểm yếu, muốn đạt được kết quả cao trong học tập cuộc sống đòi hỏi nhiều hơn chỉ là sự cố gắng, điều quan trọng là biết chấp nhận bản thân, hài lòng với những gì mình đã làm được.

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

- Sẽ không còn buồn bã vì kết quả không như mong đợi, thay vào đó mỉm cười và ăn mừng vì cuối cùng kì thi cũng kết thúc và chuẩn bị cho những mục tiêu sắp tới.

* 1. **Tình huống 2**
     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?...

- Trong đợt làm bài tập lớn giữa kỳ môn Công nghệ phần mềm, bị nhóm lên án vì đã chỉ ra lỗi sai khi các bạn làm không tốt phần việc được phân công, nhưng thay vì nói nhỏ nhẹ thì quát nạt các bạn.

Lúc đó, suy nghĩ của bạn là gì?

- Suy nghĩ trong đầu rằng mình đã lỡ làm phật ý các bạn rồi, có lẽ đây là quyết định sai lầm của mình. Nhưng về mặt chỉ tiêu công việc thì mình thực hiện đúng.

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

- Hôm ấy cơ thể mệt mỏi lạ thường, cảm thấy lo lắng vì các bạn nhìn mình bằng ánh mắt hình viên đạn, lo lắng nhóm sẽ làm việc không còn hiệu quả, sợ hãi sau này không còn ai làm việc nhóm với mình nữa. Buồn vì có lẽ mình là một nhóm trưởng tồi.

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

- Sau khi suy nghĩ lại việc làm của mình, nhận ra mình có sai về cách ứng xử với các bạn nên đã rất ân hận và cả ngày hôm đó làm việc, học tập không còn hiệu quả. Sau đó buổi tối hôm sau xin lỗi các bạn.

Kết quả của việc này là gì?

- Ngày hôm đó nhóm làm việc rất nặng nề, ai cũng lo ngại việc bị chê trách, có những ý tưởng muốn đóng góp nhưng không dám. Còn về bản thân thì thấy rất buồn vì nhóm đã vào trạng thái báo động. Nhưng sau khi xin lỗi vì thành tâm hối cải thì nhóm đã phần nào hiểu nhau hơn và hoàn thành công việc đúng tiến độ.

* + 1. ***Chuyển hóa cảm xúc khó***

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

- Tự nhìn nhận về cách cư xử của bản thân, hạ cái tôi, đặt mình vào vị trí người khác để suy nghĩ về hành vi của chính mình.

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

- Khi nhận ra phản ứng của mình đi quá xa và cái tôi của mình quá lớn cùng với những cảm xúc thất vọng khi không thấy được thành quả mong muốn dẫn đến không thể xin lỗi các bạn vì đã lớn tiếng ngay tại thời điểm đó, em chấp nhận rằng mình đã mất bình tĩnh về kì vọng sai của bản thân, sau đó em đã im lặng cho mình một khoảng nghĩ, uống 1 cốc nước và dùng cảm xúc thứ cấp suy nghĩ về chính những điều mình vừa làm. Em đọc lại những câu mình vừa nói, nhập vai vào các bạn và nghĩ về những gì trưởng nhóm đã nói với mình, từ đó em nhận ra được sai lầm và đi đến quyết định xin lỗi các bạn. Quyết định ấy giúp em nhẹ nhõm hơn và phần nào đó giúp tình huống của nhóm trở nên bớt căng thẳng.

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

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

- Đôi khi thấy người khác có làm sai thì trước hết nên nhắc nhở một cách ôn hòa, lựa lời mà nói để giữ hòa khí. Mềm mỏng khuyên nhủ sẽ dễ dàng hơn cứng nhắc, giáo điều. Kiềm chế cảm xúc sẽ giúp các mối quan hệ tốt đẹp hơn.

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

- Sẽ nhắc nhở các bạn nhẹ nhàng hơn, hướng đến một cách giải quyết ôn hòa, hỗ trợ các bạn hoàn thành đúng với yêu cầu. Kiềm chế cảm xúc của bản thân, ôn hòa giảng giải khi gặp ai đó sai lầm.

* 1. **Tình huống 3** 
     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?...

- Trong lúc làm bài báo cáo môn Kĩ năng chuyển hóa cảm xúc, đã làm gần xong nhưng trọ bị mất điện, file bài chưa save và làm trên máy tính, xui rủi không khôi phục được file nên phải làm lại từ đầu.

Lúc đó, suy nghĩ của bạn là gì?

- Trong đầu tràn ngập suy nghĩ sao lại là ngay lúc này, sau ngày xưa lại thuê cái trọ đường thì ngập nước, điện thì cúp có sự cố liên miên như này để bây giờ đau khổ bi ai.

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

- Cơ thể kiệt quệ vì ngày đã đi học 4 ca và làm bài sắp xong, đã là 01:00 đêm mà lại bị mất bài, phải làm lại vất vả. Một cảm xúc tức giận đan xen buồn bã chạy trong lồng ngực.

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

- Ban đầu mới cúp điện, bản thân đã đập bàn phím cùng với sự tức giận tột cùng. Nhưng sau khi suy nghĩ đây là 01:00 đêm để cho mọi người ngủ thì mình quyết định tắt máy đi ngủ cho bỏ tức, hôm sau làm lại.

Kết quả của việc này là gì?

- Bàn phím máy tính bị hỏng. Trong giấc mơ vẫn tức tối về vụ việc. Qua hôm sau thì đã chấp nhận hiện thực và đi học như bình thường, tối về làm lại bài báo cáo.

* + 1. ***Chuyển hóa cảm xúc khó***

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

- Không đưa ra quyết định và hành động lúc sai lầm, kiềm chế cơn giận và cảm xúc tiêu cực bằng cách đơn giản nhất đối với bản thân – đi ngủ.

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

- Sau khi đập bàn phím và nhận ra nó đã hỏng, em nhận ra mình đang cực tức giận, em chấp nhận em đang tức giận, sau đó cảm xúc thứ cấp khiến em nhận ra mình đã phạm sai lầm lớn, không kiềm chế được cơn giận. Từ đó em đã thu dọn bàn phím hư, tắt máy tính, tắt đèn, bật quạt, gác mọi suy nghĩ tiêu cực, mọi nỗ uất ức, buồn bực, giận dữ sang một bên để đi ngủ. Tuy hơi khó khăn nhưng sau khi nghe bản nhạc yêu thích và nghĩ về những gì đã hoàn thiện trong ngày hôm đó, em đã có thể say giấc. Khi tỉnh dậy lúc sáng mọi sự bực bội đã biến mất, em chấp nhận được sự xui xẻo hôm qua và nhận ra mình cần cẩn trọng hơn khi làm mọi việc và sửa chửa lại sai lầm vào buổi tối cùng ngày.

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

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

- Đôi khi chúng ta sẽ gặp những tình huống xui xẻo không ai mong muốn, nếu như vậy thì điều quan trọng là ta phải chấp nhận nó và khắc phục. Và đôi khi những tình huống xui xẻo đó xảy ra là do ta chủ quan, nên hãy luôn chuẩn bị tinh thần đối phó với mọi điều khó khăn ập tới bất cứ lúc nào.

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

- Chắc chắn trong lúc làm bài sẽ liên tục save lại, và nếu lỡ xui rủi mất bài, bình tĩnh tắt máy đi ngủ, không phá hoại, không la hét, nghỉ ngơi chuẩn bị tinh thần khắc phục tình trạng xấu vào những ngày sau.