

۱. برخی احساسات ما **خوشایند** و برخی از احساسات دیگر ما **ناخوشایند** هستند.

۲. چند مورد از احساسات مختلف خود را نام ببرید؟

شادی - غم - ترس - تعجب - عصبانیت - خجالت

۳. صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص کنید :

الف) شادی احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران

می توانند این حس را در ما به وجود بیاورند . صحیح ● غلط ○

ب) می توان کسی را پیدا کرد که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد. صحیح ○ غلط ●

۴. وقتی دچار غم و اندوه می شویم ، چه راه های مختلفی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟

- از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم

- به خودمان دلداری بدهیم و به خود بگوییم این غم طبیعی است اما همیشگی نیست

- درباره علت اندوه خویش فکر کنیم و راهی برای برطرف شدن آن بیابیم.

- با بزرگترها و دوستان نزدیک و یا مشاور و ... خود صحبت کنیم و از آنها مشورت بگیریم.

- با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم کننده یا کمک دیگران کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم.

۵. انواع مختلف ترس را بنویسید :

الف) ترس های بجا (ب) ترس های نابجا

۶. منظور از ترس های بجا چیست؟

برخی از ترس ها احساسی طبیعی و عادی است و در انسان و حیوانات وجود دارد که خداوند این ترس را برای مقابله با خطر در وجود موجودات قرارداده است. مثل ترس از حیوانات درنده، ترس از صداهای وحشتناک

۷. منظور از ترس های نابجا چیست؟

بعضی از ترس ها نابجا و نادرست هستند و ترسیدن از آنها اشتباه است. مثل ترس از آمپول زدن، ترس از تاریکی، ترس از موجودات خیالی مثل غول و هیولا

۸. کدام یک از ترس های زیر بجا و کدام یک نابجا هستند؟

الف) سعید می خواهد از یک جای خیلی بلند بپرد و می ترسد. **بجا**

ب) فاطمه از دندان پزشکی می ترسد. **نابجا**

ج) سجاد دستش را داخل لانه زنبور نمی کند چون می ترسد. **بجا**

د) ترس از نشستن در هواپیما **نابجا**

ه) ترس از امتحان ریاضی **نابجا**

۹. اگر ترس نابجا داشته باشید، چه کارهایی برای برخورد با ترس هایتان می توانید انجام دهید؟

الف) با بزرگترها مثل معلم پدر یا مادر و یا مشاور و ... صحبت و مشورت کنیم

ب) به ترس خود فکر کنیم و ببینیم آیا بجا هست یا نابجا

ج) سعی کنیم ترس خود را به مرور از بین ببریم

د) از تماشای فیلم های ترسناک یا انجام بازی های ترسناک خودداری کنیم

ه) هنگام ترس از یاد و نام خدا غافل نشویم و به او توسل کنیم