

درس دوم

پاسخ درست را مشخص کنید.

۱- کدام مورد از ترس های زیر، «بجا» می باشد؟

۱- ترس از تاریکی

۲- ترس از هیولا

۳- ترس از ببر

۴- ترس از آمپول

۲- کدام مورد زیر احساسی ناخوشایند است و ما آن را دوست نداریم؟

۱- جدایی از کسانی که دوستشان داریم.

۲- دیدار دوستان و آشنایان

۳- شرکت در مراسم جشن تولد

۴- بازی در زنگ تفریح

۳- کدام مورد از ترس های زیر، «نابجا» می باشد؟

۱- ترس از بلندی

۲- ترس از امتحان

۳- ترس از حیوان موذی

۴- ترس از صدای انفجار

۴- در موقع روبه رو شدن با چیزی که ما را می ترساند، از کدام مورد باید استفاده کنیم؟

۱- فریاد بزنیم.

۲- تقاشی بکشیم.

۳- از نام و یاد خدا کمک بگیریم.

۴- خودمان را سرگرم کنیم.

۵- در برخورد با کدام احساس دعا می کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف کردن آن کمک می گیریم؟

۱- شادی

۲- اندوه

۳- ترس

۴- وحشت

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱- همه ی ما در طول روز در موقعیت های مختلف گوناگونی داریم.

۲- برخی از احساسات ما و برخی می باشند.

۳- گاهی حوادثی مانند جدایی از کسانی که آن ها را دوست داریم، بیماری یا ما را غمگین می کند.

۴- بعضی از ترس ها و نادرست اند.

۵- هیچ کس احساس را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که آن احساسی طبیعی است.

عبارت های درست و نادرست را مشخص کنید.

۱- احساسات ناخوشایند در ما تأثیر خوبی می گذارند.

۲- همه ی انسان ها در زندگی، گاهی احساس غم می کنند.

۳- ترس های نابجا از انسان محافظت می کنند.

۴- دیدن فیلم های وحشتناک در ما ترس ایجاد می کند.

به سؤالات زیر با دقت و کامل پاسخ دهید.

۱- اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

۱- احساس شادی:

۲- ترس بجا:

۲- سه نمونه از احساسات انسان ها را نام ببرید.

۳- احساسات خوشایند و ناخوشایند چه تأثیری در ما دارند؟

- ۴- چهار نمونه از احساسات خوشایند را مثال بزنید.
- ۵- چهار نمونه از احساسات ناخوشایند را مثال بزنید.
- ۶- آیا کسی پیدا می شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟ چرا؟
- ۷- ما در چه مواقعی احساس ناراحتی و اندوه می کنیم؟
- ۸- چند نمونه ترس داریم؟ نام ببرید.
- ۹- چند نمونه ترس «بجا» نام ببرید. (چهار مورد)
- ۱۰- چند نمونه ترس «نابجا» نام ببرید. (چهار مورد)
- ۱۱- چه راه هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟ (چهار مورد)
- ۱۲- چگونه و از چه راه هایی می توانیم با ترس های خود مقابله کنیم؟ (چهار مورد)