

۱. سه راه برای برطرف کردن احساس غم را بنویسید .

۲. در موقعیت های زیر کدام ترس ها به جا و کدام نا به جا هستند .

- ترس از امتحان

- ترس از آمپول

- ترس از دست زدن به ظرف داغ

- ترس از تاریکی

۳. در مواجهه با دوست خود در هریک از حالات زیر بگویید که چه کاری انجام می دهید :

دوستتان از موضوعی که شما نمی دانید بسیار ناراحت است ، و نمیخواهد درباره آن حرف بزند .

دوستتان به خاطر انتخاب شدن برای گروه سرود بسیار خوشحال است .

۴. برای از بین بردن ترس های نا به جا چه کار هایی می توانیم انجام بدهیم ؟

۵. حریم شخصی یعنی چه ؟

۶. در یک گفت و گوی دو طرفه چه آدابی را باید رعایت کنیم ؟