**Câu 1: Em hãy cho biết thế nào là tình huống căng thẳng? Bản thân em sẽ làm gì khi bị căng thẳng về tâm lí?**

**Trả lời**

**- Tình huống gây căng thẳng là những tình huống tác động và gây ra ảnh hưởng tiêu cực về thể chất và tinh thần của con người.**

**\*/ Liên hệ:**

**- Thư giãn và giải trí: luyện tập thể thao, làm những việc yêu thích, hít thở sâu, nghe nhạc,...**

**- Suy nghĩ tích cực. Viết nhật ký.**

**- Lập kế hoạch một cách khoa học và vừa sức.**

**- Ăn uống, nghỉ ngơi, học tập điều độ, hợp lý.**

**- Chia sẻ, tâm sự và tìm kiếm sự trợ giúp từ những người thân, người xung quanh.**

**- Tìm sự trợ giúp của chuyên gia tư vấn tâm lý, bác sĩ tâm lý.**

**Câu 2: Em hãy đưa ra 4 nguyên nhân gây nên bạo lực học đường mà em biết?**

**Trả lời**

**\*Học sinh có thể đưa ra những nguyên nhân sau**

**- Do đặc điểm tâm lí lứa tuổi: tính hiếu thắng, muốn thể hiện bản thân.**

**- Những mâu thuẫn phát sinh qua giao tiếp. Bị bạn bè lôi kéo.**

**- Học sinh học bị ảnh hưởng bởi cảnh bạo lực trong phim ảnh, sách báo.**

**- Sống trong gia đình thường xuyên có hành vi bạo lực, bậc phụ huynh thiếu sự quan tâm giáo dục con em về ý thức phòng tránh bạo lực, …**

**Câu 3:Em hãy trình bày cách ứng phó trước và sau khi bị bạo lực học đường?**

**Trả lời**

**- Trước khi xảy ra bạo lưc: Cần cố gắng để giải quyết mâu thuẫn hoặc nhờ người lớn can thiệp.**

**- Sau khi bị bạo lực: Nhờ sự trợ giúp của gia đình, nhà trường về sức khoẻ và tâm lí nếu thấy có sự bất ổn về tinh thần.**