

## BÀI 11 KIỀM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC

### MONG ĐỢI

Học xong bài này, em sẽ:

- ★ Nhận được ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đối với bản thân và mọi người xung quanh.
- ★ Thực hiện được một số cách để kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.



### KHỞI ĐỘNG

Trò chơi *Đoán cảm xúc*



### KHÁM PHÁ

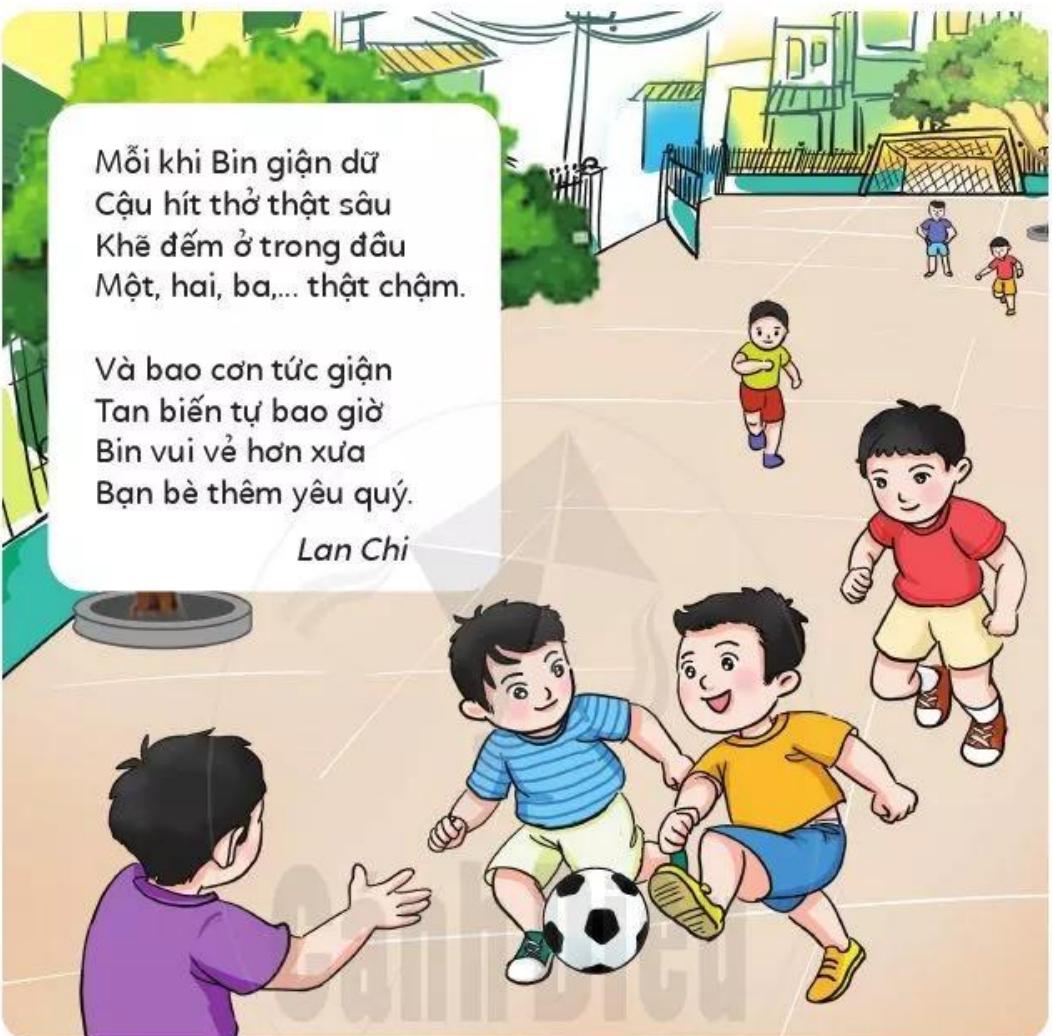
#### 1. Đọc thơ và trả lời câu hỏi

##### Bạn Bin

Bin rất hay nổi nóng  
Cáu giận với mọi người  
Các bạn chẳng ai chơi  
Bin buồn, không muốn học.

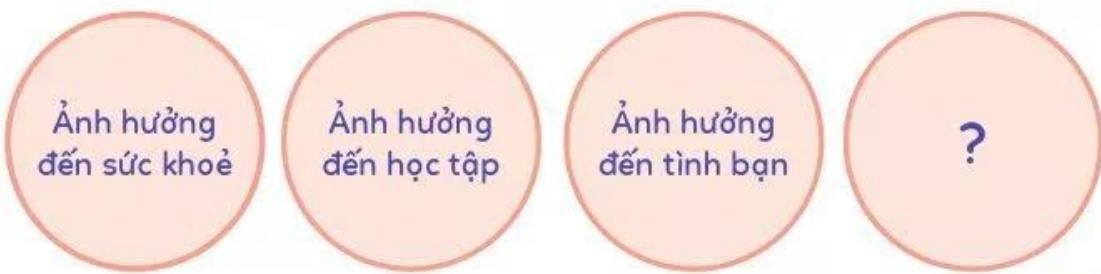
Tối ôm mẹ, Bin khóc:  
- Các bạn xa lánh con!  
Mẹ ôm Bin chặt hơn  
Thì thầm câu thân chú.





- a. Vì sao các bạn xa lánh Bin?
- b. Mẹ đã khuyên Bin điều gì?
- c. Việc kiềm chế được cơn nóng giận đã mang lại cho Bin điều gì?

## 2. Chia sẻ về tác hại của cảm xúc tiêu cực



### 3. Thảo luận về cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực



#### LUYỆN TẬP

##### 1. Đọc tình huống và trả lời câu hỏi



##### Tình huống 1

Long đang chơi cùng các bạn. Tiến vô tình va phải, khiến Long bị ngã. Mặc dù Tiến đã xin lỗi nhưng Long vẫn giận dữ, làm cho các bạn mất vui.



##### Tình huống 2

Hoa chơi ô ăn quan cùng các bạn. Chờ mãi chưa đến lượt nên Hoa giận dỗi, không chơi cùng các bạn nữa.

### Tình huống 3

Vân vừa được tặng cuốn truyện rất đẹp. Anh trai Vân mượn đọc và vô tình làm rách trang bìa. Vân rất tức giận, khóc âm lên và bắt đèn anh.



- a. Bạn trong mỗi tình huống trên có cảm xúc gì?
- b. Cảm xúc đó đã ảnh hưởng như thế nào đến bản thân và người xung quanh?
- c. Em sẽ khuyên bạn kiềm chế cảm xúc đó như thế nào?

## 2. Liên hệ

Chia sẻ một tình huống mà em đã có cảm xúc tiêu cực và cho biết:

- Khi đó, em đã thể hiện cảm xúc như thế nào?
- Nếu gặp lại tình huống tương tự, em sẽ kiềm chế cảm xúc tiêu cực như thế nào?



## VẬN DỤNG

### 1. Thư giãn cơ thể



### 2. Ghi lại những cảm xúc tiêu cực mà em đã trải qua và cách em kiềm chế những cảm xúc tiêu cực đó

#### Lời khuyên

Đừng để cơn giận dữ  
Mang đến những muộn phiền  
Hãy cất tiếng hát lên  
Để niềm vui toả khắp.