

## Bài 10. KIỂM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC

### Mục tiêu

- Nêu được cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực;
- Thực hiện được việc kiểm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

### Khởi động

1. Kể lại một tình huống khiến em tức giận.
2. Khi đó, em đã có lời nói, hành động như thế nào?
3. Nêu cảm nghĩ của em về lời nói, hành động của em lúc đó.



### Kiến tạo tri thức mới

1. Nêu hoặc thể hiện bằng ngôn ngữ cơ thể (vẽ mặt, hơi thở, suy nghĩ, cử chỉ) khi em:



2. Nêu những cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực của các bạn trong tranh.



3. Kể thêm những cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực mà em biết.

## Luyện tập

1. Em chọn hành động nào? Vì sao?

a. Khi em tức giận với bạn

Cách 1:

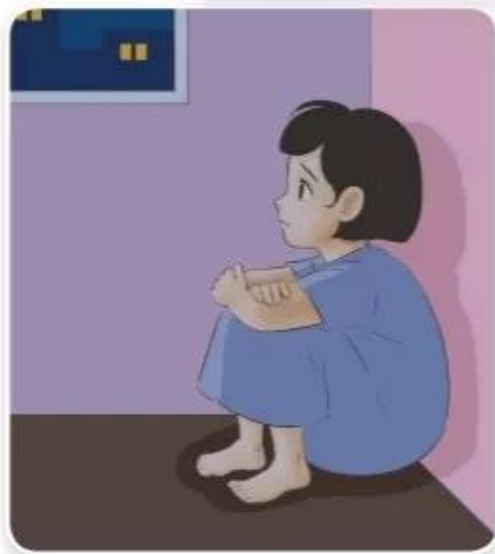


Cách 2:



b. Khi em gặp chuyện buồn

Cách 1:



Cách 2:



## 2. Sắm vai xử lí tình huống.



### Vận dụng

1. Chia sẻ cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực của em khi:
  - Em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn.
  - Em lo sợ một điều gì đó.
  - Em thất vọng với chính mình.
2. Tập viết nhật kí để ghi lại cảm xúc.
3. Em hãy làm hộp niềm vui.

#### Gợi ý:

- Cắt giấy thủ công thành những hình em yêu thích (trái tim, bông hoa,...).
- Viết việc làm em vui vào những hình em vừa cắt.



*Buồn, chán, thất vọng, tự ti  
Sợ hãi, tức giận,... chẳng khi nào lành  
Tìm cách giải tỏa thật nhanh  
Hít sâu, thư giãn, thực hành thể thao.*