

Bài 10. KIỂM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC (2 tiết)

I. MỤC TIÊU

Sau bài học, HS:

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

+ **Năng lực tự chủ và tự học:** Nhận ra được cảm xúc tiêu cực của bản thân, lựa chọn và thực hiện được những việc làm để làm chủ cảm xúc tiêu cực.

+ **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Đưa ra ý kiến và sắm vai để giải quyết tình huống; thực hiện các việc làm cần thiết để làm chủ được cảm xúc tiêu cực.

+ **Năng lực điều chỉnh hành vi:** Có kế hoạch để kiểm chế những cảm xúc tiêu cực.

+ **Năng lực phát triển bản thân:** Nêu được các bước làm chủ cảm xúc tiêu cực.

– Về phẩm chất:

+ **Trách nhiệm:** Chủ động thực hiện những việc làm để làm chủ cảm xúc tiêu cực.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên: SGK Đạo đức 2, bộ tranh về kĩ năng nhận thức, quản lí bản thân, bộ thẻ cảm xúc.

2. Học sinh: SGK Đạo đức 2, kéo, giấy bìa màu, bút chì, bút màu, hộp bìa hoặc lọ nhựa,...

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Khởi động

Hoạt động: Kể lại một tình huống khiến em tức giận.

Mục tiêu: HS chia sẻ được trải nghiệm của bản thân về một lần có cảm xúc tiêu cực, từ đó tự nhận thấy cần phải làm chủ được các cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

– GV cho HS quan sát tranh trong SGK Đạo đức 2, trang 42 và trả lời câu hỏi:

+ *Bức tranh vẽ gì?*

+ *Cảm xúc của các bạn trong tranh như thế nào? Vì sao em biết?*

(GV gợi ý cho HS dựa vào biểu cảm của các bạn trong tranh).

– GV nhận xét câu trả lời của HS và tổ chức cho HS làm việc theo nhóm đôi để chia sẻ kỉ niệm của cá nhân về một lần có cảm xúc tiêu cực theo gợi ý trong SGK:

+ *Kể lại một tình huống khiến em tức giận.*

+ Khi đó em đã có lời nói, hành động như thế nào?

+ Nêu cảm nghĩ của em về lời nói, hành động của em lúc đó.

– GV mời một số HS chia sẻ về tình huống của mình trước lớp. GV có thể sử dụng trò chơi chuyển bóng hoặc xì điện để HS chia sẻ.

– GV tổ chức cho HS trao đổi: *Để không rơi vào những tình huống tương tự, em cần phải làm gì?*

– GV tổng kết và dẫn dắt sang hoạt động sau: *Làm chủ được cảm xúc giúp chúng ta thấy thoải mái và bình tĩnh để ứng xử phù hợp trong cuộc sống. Vậy, cần làm gì và làm như thế nào để làm chủ cảm xúc? Chúng ta cùng tìm hiểu trong bài học hôm nay nhé!*

Kiến tạo tri thức mới

Hoạt động 1: Nêu hoặc thể hiện bằng ngôn ngữ cơ thể (vẻ mặt, hơi thở, suy nghĩ, cử chỉ) khi em buồn chán, sợ hãi, thất vọng, tự ti, tức giận.

Mục tiêu: HS nêu được một số biểu hiện của những cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

– GV mời 1–2 HS nhắc lại yêu cầu của hoạt động và yêu cầu HS nêu tên những cảm xúc tiêu cực được thể hiện trong tranh.

– GV tổ chức cho HS làm việc theo nhóm, yêu cầu các em quan sát tranh trong SGK và thể hiện các cảm xúc bằng vẻ mặt, hơi thở, cử chỉ, ... Mỗi HS chọn thể hiện một cảm xúc và thể hiện với các bạn trong nhóm để mọi người cùng đoán. GV nhắc các nhóm cần có sự phân công để cảm xúc nào cũng được thể hiện.

Lưu ý: Nếu có điều kiện, GV có thể phát cho mỗi nhóm một bộ thẻ gồm có 5 cảm xúc như trong SGK. Các thẻ cảm xúc được úp xuống bàn. Mỗi HS chọn cho mình một thẻ cảm xúc và lần lượt thể hiện để các bạn trong nhóm cùng đoán.

– GV mời một số HS lên thể hiện cảm xúc để các bạn trong lớp cùng đoán và nhận xét.

– GV tổng kết và chuyển tiếp sang hoạt động sau.

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

Mục tiêu: HS nêu được cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

– GV tổ chức cho HS quan sát các tranh và trao đổi theo nhóm đôi với câu hỏi gợi ý: *Khi tức giận, buồn bực, em làm thế nào để giải tỏa cảm xúc?* (hít thở thật sâu, nghe nhạc, trò chuyện với người khác, chơi thể thao, chơi chung cùng nhóm bạn, viết nhật kí).

– GV mời đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận. Chú ý mỗi nhóm chỉ nói một ý để nhiều HS có cơ hội phát biểu.

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

Mục tiêu: HS chia sẻ những cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

- GV cho cá nhân HS kể thêm những cách giải toả cảm xúc tiêu cực khác. Các HS khác nghe và bổ sung ý kiến.
- GV nhận xét, tổng kết lại những cách giải toả cảm xúc tiêu cực và dẫn dắt chuyển tiếp sang hoạt động sau.

Luyện tập

Hoạt động 1: Em chọn hành động nào? Vì sao?

Mục tiêu: HS lựa chọn được cách ứng xử phù hợp khi có cảm xúc tiêu cực; tập kiểm chế cảm xúc tiêu cực qua việc sắm vai xử lý tình huống.

Tổ chức thực hiện:

- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm đôi và lựa chọn cách ứng xử phù hợp với từng tình huống: khi em tức giận; khi em gặp chuyện buồn.
- GV gợi ý cho HS nhận xét theo từng tình huống:
 - + Các nhân vật trong tranh đã làm gì?
 - + Em sẽ chọn cách ứng xử nào? Vì sao?

GV lưu ý HS quan sát nét mặt, cử chỉ, hành động của các bạn trong tranh khi đối diện với các cảm xúc tiêu cực.

- GV tổ chức cho các nhóm báo cáo kết quả thảo luận, các nhóm khác nêu ý kiến trao đổi thêm.

Gợi ý:

- Tình huống 1: Khi tức giận với bạn, em chọn cách không tranh cãi, tạm bỏ đi chỗ khác, vì cãi vã tiếp sẽ làm em và bạn bức mình hơn, giận nhau hơn. Tạm bỏ đi chỗ khác sẽ giúp em và bạn cùng bình tĩnh lại.
- Tình huống 2: Khi gặp chuyện buồn, em chọn cách nói chuyện với bạn vì điều đó làm em cảm thấy được chia sẻ và tâm trạng nhẹ nhàng hơn.

Hoạt động 2: Sắm vai xử lý tình huống.

Mục tiêu: HS biết cách ứng xử phù hợp với tình huống.

Tổ chức thực hiện:

- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm 4 – 6 HS và sắm vai xử lý tình huống. GV cần chú ý HS khi phân tích tình huống:
 - + Chuyện gì xảy ra với Na? Na cảm thấy như thế nào?
 - + Nếu là các bạn của Na, em sẽ làm gì? Nếu là Na em sẽ làm gì?
- GV lưu ý HS sử dụng các cách giải toả cảm xúc đã học.

- GV tổ chức cho HS nhận xét về phần sắm vai của nhóm bạn và lên sắm vai thể hiện cách xử lý tình huống của nhóm mình.

Lưu ý: GV cần đưa ra tiêu chí nhận xét cho HS trước khi xem các bạn sắm vai, chú ý nhận xét về cách ứng xử, cử chỉ, nét mặt, lời nói.

– GV tổ chức cho HS chia sẻ về một lần em đã ứng phó với cảm xúc tiêu cực, qua đó, để HS rút ra bài học: *Nếu gặp phải tình huống đó một lần nữa, em sẽ làm như thế nào? Em sẽ điều chỉnh điều gì?*

– GV nhận xét, tổng kết hoạt động và dẫn dắt sang hoạt động sau.

Vận dụng

Hoạt động 1: Chia sẻ cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực của em.

Mục tiêu: HS thực hiện được những việc làm để kiểm chế cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

– GV tổ chức cho HS làm việc theo nhóm 4 hoặc 6 HS. Mỗi nhóm bốc thăm để lựa chọn một tình huống cần phải làm chủ cảm xúc và thảo luận để đưa ra cách giải quyết phù hợp. Với mỗi tình huống, GV cần gợi ý HS phân tích:

+ *Khi tình huống đó xảy ra, em sẽ cảm thấy thế nào?*

+ *Em sẽ làm gì để giải tỏa các cảm xúc tiêu cực?*

– GV nhắc HS vận dụng các cách giải tỏa cảm xúc đã được học để đưa ra cách giải quyết phù hợp.

Gợi ý:

+ *Tình huống 1:* Em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn.

Nên để bản thân được buồn và tìm sự yên tĩnh để suy nghĩ xem vì sao kết quả học tập của mình chưa tốt, nên tìm sự hỗ trợ từ ai. Sau đó, chia sẻ với người thân, người mình tin tưởng để có được lời khuyên và sự giúp đỡ tốt nhất.

+ *Tình huống 2:* Em lo sợ một điều gì đó.

Nên hít thở sâu để bình tĩnh lại và suy nghĩ xem điều gì làm mình lo sợ. Sau đó, chia sẻ với người thân, người mình tin tưởng để có được lời khuyên và sự giúp đỡ tốt nhất. Lựa chọn một việc làm mà mình yêu thích để giảm căng thẳng, lo sợ.

+ *Tình huống 3:* Em thất vọng với chính mình.

Nên để cảm giác đó diễn ra một chút và suy nghĩ xem điều gì khiến mình thấy thất vọng về bản thân. Từ đó có thể tìm đến người thân, người mình tin tưởng để chia sẻ hoặc tham gia các hoạt động văn nghệ, thể thao theo sở thích, năng khiếu để tìm được sự thoải mái, tự tin về bản thân.

– GV tổ chức cho các nhóm báo cáo kết quả thảo luận bằng nhiều cách khác nhau: nhóm đóng vai, nhóm đưa ra ý kiến,...

– GV nhận xét và đưa ra những lưu ý cho HS trong từng tình huống về cách làm chủ cảm xúc.

Hoạt động 2: Tập viết nhật kí để ghi lại cảm xúc.

Mục tiêu: HS biết cách giải toả và làm chủ cảm xúc.

Tổ chức thực hiện:

GV gợi ý HS viết nhật kí để ghi lại những cảm xúc của bản thân. GV lưu ý với HS: viết ra cũng là một cách để giải toả cảm xúc và các em có thể nhìn lại, điều chỉnh việc làm của mình để làm chủ cảm xúc tốt hơn.

– GV tổng kết hoạt động và chuyển tiếp sang hoạt động sau.

Hoạt động 3: Làm hộp niềm vui.

Mục tiêu: HS làm được hộp niềm vui để lưu giữ những kỉ niệm, những việc làm tốt và để giải toả các cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

– GV kiểm tra sự chuẩn bị của HS (giấy, kéo, hồ/keo dán, hộp bìa/lọ nhựa,...).

– GV cho HS quan sát phần gợi ý trong SGK và nêu cách làm hộp niềm vui.

– GV cho HS trao đổi theo nhóm đôi: *Theo em, hộp niềm vui dùng để làm gì? Vì sao em cần điều đó?* (Để lưu giữ những kỉ niệm, những điều làm em thấy vui vẻ. Khi gặp những cảm xúc tiêu cực, em có thể xem lại những điều làm mình thấy vui để giải toả cảm xúc tiêu cực,...)

– GV tổ chức cho HS làm hộp niềm vui và quan sát, hỗ trợ HS nếu cần.

GV lưu ý HS có thể dùng giấy viết hoặc giấy màu và các em có thể cắt thành hình trái tim hoặc bất cứ hình nào các em thích.

– GV mời một số HS lên giới thiệu về hộp niềm vui của mình và yêu cầu cả lớp về nhà hoàn thiện hộp niềm vui để sử dụng sau tiết học này.

Hoạt động củng cố, dặn dò

Mục tiêu: HS ôn lại được những kiến thức, kĩ năng đã được học; liên hệ và điều chỉnh được việc làm của bản thân để làm chủ được các cảm xúc tiêu cực.

Tổ chức thực hiện:

– GV nêu các câu hỏi cho HS chia sẻ:

+ *Em đã học được gì qua bài đạo đức này?*

+ *Em thay đổi điều gì để làm chủ các cảm xúc tiêu cực?*

– GV tổ chức cho HS cùng đọc phần Ghi nhớ, SGK Đạo đức 2, trang 45, tổng kết các kĩ năng cần thiết để kiểm chế cảm xúc tiêu cực:

Buồn, chán, thất vọng, tự ti

Sợ hãi, tức giận,... chẳng khi nào lành

Tìm cách giải toả thật nhanh

Hít sâu, thư giãn, thực hành thể thao.

– GV dặn dò HS về nhà:

+ Hoàn thành hộp niềm vui và tiếp tục lưu giữ những việc làm mình vui hằng ngày vào hộp niềm vui.

+ Viết nhật kí để ghi lại cảm xúc của bản thân.

+ Chia sẻ với người thân trong gia đình về cách làm chủ các cảm xúc tiêu cực.

Thư gửi các bậc cha mẹ học sinh

GV sử dụng *Thư gửi cha mẹ học sinh* để phối hợp với gia đình HS trong những nội dung sau:

1. Phụ huynh quan tâm đến những tình huống sinh hoạt, giao tiếp gia đình để làm con nảy sinh cảm xúc tiêu cực.

2. Phụ huynh lắng nghe chia sẻ của con; động viên, nhắc nhở, tạo điều kiện và hỗ trợ con thực hiện những việc làm phù hợp để kiểm chế những cảm xúc tiêu cực.

PHIẾU RÈN LUYỆN

Họ và tên:

Bài 10. KIỂM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC

Lớp:

Trường:

1. Em hãy thực hiện việc những việc làm để kiểm chế cảm xúc tiêu cực và ghi vào bảng sau:

Thời gian	Việc làm của em	Em cảm thấy

2. Xin ý kiến của người thân về những việc làm của em

– Thái độ của con như thế nào khi gặp những tình huống khiến con có cảm xúc tiêu cực?

.....
.....

– Con chủ động thực hiện những việc làm để kiểm chế cảm xúc tiêu cực như thế nào?

.....
.....

– Cảm nhận của mọi người trong gia đình khi con thực hiện những việc làm đó?

.....
.....