

## Bài 10 KIỂM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC (3 tiết)

### I MỤC TIÊU

Sau bài học này, HS sẽ:

- Nêu được cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực.
- Thực hiện được việc kiểm chế cảm xúc tiêu cực phù hợp.
- Rèn năng lực điều chỉnh hành vi, phát triển bản thân.
- Hình thành kĩ năng nhận thức, quản lí bản thân.

### II CHUẨN BỊ

- SGK, SGV, Vở bài tập Đạo đức 2;
- Câu chuyện, bài hát, trò chơi có nội dung gắn với bài học “Kiểm chế cảm xúc tiêu cực”;
- Bộ tranh về kĩ năng nhận thức, quản lí bản thân theo Thông tư 43/2020/TT-BGDĐT;
- Máy tính, máy chiếu,... (nếu có).

### III HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

#### 1. Khởi động

*Mục tiêu:* Tạo hứng thú cho HS vào bài học và giúp HS có hiểu biết ban đầu về bài học mới.

*Cách tiến hành:* GV chọn một trong hai cách sau hoặc lựa chọn hoạt động khởi động phù hợp khác.

Cách 1: GV mời HS chia sẻ về một lần em lo lắng hoặc tức giận và cách ứng xử của em khi đó.

Cách 2: GV kể câu chuyện “Hạt mầm nhút nhát” (Theo *Hạt giống tâm hồn*, First New và Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, 2014) cho HS nghe.

#### Hạt mầm nhút nhát

Có hai hạt mầm nằm cạnh nhau trên một mảnh đất màu mỡ. Hạt mầm thứ nhất nói:

Tôi muốn lớn lên thật nhanh. Tôi muốn bén rễ sâu xuống lòng đất và đâm chồi, nảy lộc xuyên qua lớp đất cứng phía trên. Tôi muốn nở ra những cánh hoa dịu dàng như dấu hiệu chào đón mùa xuân. Tôi muốn cảm nhận sự ấm áp của ánh mặt trời và thưởng thức những giọt sương mai đọng trên cành lá.

Và rồi hạt mầm mọc lên.

Hạt mầm thứ hai nói:

Tôi sợ lắm. Nếu bén những nhánh rễ vào lòng đất sâu bên dưới, tôi không biết sẽ gặp phải điều gì ở nơi tối tăm đó. Và giả như những chồi non của tôi có mọc ra, đám côn trùng

sẽ kéo đến và nuốt ngay lấy chúng. Một ngày nào đó, nếu những bông hoa của tôi có thể nở ra được thì bọn trẻ con cũng sẽ vặt lấy mà đùa nghịch thôi. Không, tốt hơn hết là tôi nên nằm ở đây cho đến khi cảm thấy thật an toàn đã.

Và rồi hạt mầm nằm im và chờ đợi.

Một ngày nọ, một chú gà đi loanh quanh trong vườn tìm thức ăn, thấy hạt mầm nằm lạch lạch trên mặt đất bèn mổ ngay lập tức.

(Theo *Hạt giống tâm hồn*, First New và Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, 2014)

– GV đặt câu hỏi: Em thích hạt mầm nào? Vì sao?

– HS trả lời, GV nhận xét, kết luận.

## 2. Khám phá

### Hoạt động 1 *Tìm hiểu ý nghĩa của việc kiểm chế cảm xúc tiêu cực*

*Mục tiêu:* HS biết được ý nghĩa và cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực.

*Cách tiến hành:*

- GV yêu cầu HS làm việc cặp đôi, đọc tình huống 1 trong SGK, thảo luận với bạn để nhận xét về cách vượt qua sự lo lắng, sợ hãi của Hoa.
- GV khuyến khích đại diện HS chia sẻ nhận xét của em với cả lớp.
- Các HS khác nhận xét, bổ sung câu trả lời của bạn.
- GV yêu cầu HS chia sẻ với bạn bên cạnh về những tình huống làm em lo lắng, sợ hãi và cách em vượt qua sự lo lắng, sợ hãi đó.
- HS chia sẻ và lắng nghe bạn chia sẻ.
- GV kết luận:
  - + Hít thở sâu để giữ bình tĩnh.
  - + Phân tích nỗi sợ và xác định những lo lắng đó là gì.
  - + Dũng cảm đối diện với nỗi sợ đó.
  - + Tâm sự với bạn bè, người thân.
  - + ...
- GV tiếp tục yêu cầu HS làm việc cặp đôi, đọc tình huống 2 trong SGK, thảo luận với bạn để trả lời câu hỏi:
  - + Bạn nào đã kiểm chế được cảm xúc tiêu cực? Kiểm chế bằng cách nào?
  - + Việc kiểm chế cảm xúc tiêu cực đã đem lại điều gì cho bạn?
- GV khuyến khích HS chia sẻ kết quả thảo luận với cả lớp.
- Các HS khác nhận xét, bổ sung câu trả lời của bạn.

- GV kết luận: Biết kiểm chế cảm xúc tiêu cực sẽ giúp ta suy nghĩ rõ ràng và sáng tạo, dễ dàng thành công trong cuộc sống.

### Hoạt động 2 **Tìm hiểu các cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực**

*Mục tiêu:* HS nêu được các cách kiểm chế khi có cảm xúc tiêu cực.

*Cách tiến hành:*

- GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, đọc các cách kiểm chế cảm xúc trong sách và trả lời câu hỏi:
  - + Em đã từng áp dụng cách nào để kiểm chế cảm xúc tiêu cực? Sau đó em cảm thấy thế nào?
  - + Em còn biết cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực nào khác?
- GV khuyến khích HS trả lời câu hỏi.
- Cả lớp lắng nghe, bổ sung câu trả lời cho bạn.
- GV nhận xét, kết luận.

### 3. Luyện tập

*Mục tiêu:* Giúp HS củng cố kiến thức đã học và thực hành xử lý tình huống cụ thể.

*Cách tiến hành:*

#### **Bài tập 1. Xác định việc em đồng tình, không đồng tình**

- GV yêu cầu HS đọc hai tình huống trong SGK để lựa chọn cách ứng xử mà em đồng tình.
- HS đọc tình huống trong SGK và trả lời, GV có thể hỏi thêm HS: Vì sao em đồng tình với cách ứng xử đó? Em còn cách ứng xử nào khác?
- GV khuyến khích HS chia sẻ với cả lớp câu trả lời.

#### **Bài tập 2. Đóng vai xử lý tình huống**

- GV yêu cầu mỗi nhóm chọn một tình huống trong SGK để đóng vai.
- HS đọc tình huống, quan sát tranh, thảo luận với bạn trong nhóm để đưa ra cách xử lý đúng. Cử đại diện đóng vai các nhân vật trong tình huống.
- Các nhóm lần lượt lên đóng vai.
- Cả lớp quan sát, nhận xét cách xử lý của nhóm bạn.
- GV nhận xét, kết luận cách xử lý đúng.

### 4. Vận dụng

- GV khuyến khích HS chia sẻ những cảm xúc tiêu cực mà em đã gặp phải và cách em kiểm chế những cảm xúc đó.

- GV hướng dẫn HS thực hiện các hành động: hít thở sâu, đếm chậm rãi từ 1 – 10,... khi có những cảm xúc tiêu cực.

**Thông điệp:** GV chiếu/viết thông điệp lên bảng. HS quan sát trên bảng hoặc nhìn vào SGK và đọc.

### **ĐỊNH HƯỚNG ĐÁNH GIÁ**

Qua hỏi – đáp và quan sát thái độ, hành động của HS để đánh giá trên các mức:

1. *Hoàn thành tốt:* Nêu được cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực; Thực hiện được việc kiểm chế cảm xúc tiêu cực.
2. *Hoàn thành:* Nêu được một số cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực; Thực hiện được việc kiểm chế cảm xúc tiêu cực nhưng chưa thường xuyên.
3. *Chưa hoàn thành:* Chưa thực hiện được các yêu cầu đã nêu trong mục tiêu của bài.



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG