

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 phù hợp.



KHỞI ĐỘNG

Chia sẻ về một lần em lo lắng hoặc tức giận. Khi đó em đã làm gì?



KHÁM PHÁ

1 Đọc các tình huống và trả lời câu hỏi:



1 Lần đầu tiên Hoa biểu diễn tiết mục văn nghệ trước toàn trường. Bạn cảm thấy rất lo lắng, sợ hãi.

Hoa liền hít thở thật sâu để lấy lại bình tĩnh và tự nhủ: “Đừng sợ, mình nhất định sẽ làm được”. Cuối cùng, Hoa đã biểu diễn rất tốt và nhận được những tràng pháo tay của mọi người.



Hoa đã làm gì để vượt qua sự lo lắng, sợ hãi?

2 Hải và Sơn tham gia cuộc thi vẽ tranh. Hải lỡ tay làm đổ màu nước lên bài vẽ của hai bạn khiến cả hai cùng lo lắng. Hải tự trách mình và từ bỏ cuộc thi. Còn Sơn, sau một phút trấn tĩnh, bạn liền dùng ngón tay vẽ màu loang trên giấy để vẽ bầu trời trong bức tranh của mình. Cuối cùng, bài vẽ của Sơn được cô giáo và các bạn khen.



- Ai là người đã kiểm chế được cảm xúc tiêu cực? Kiểm chế bằng cách nào?
- Việc kiểm chế được cảm xúc tiêu cực đó đã đem lại điều gì cho bạn?

2 Quan sát tranh và nêu cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực



Đọc truyện hoặc nghe nhạc



Hít thở sâu, đếm chậm rãi từ 1 đến 10



LUYỆN TẬP

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

1 Em đồng tình với cách ứng xử nào trong các tình huống dưới đây? Vì sao?

1 Trong giờ ra chơi, vì muốn chạy thật nhanh ra sân chơi, Huy đã đẩy Hùng làm bạn ngã, khiến Hùng tức giận.



Cách ứng xử của Hùng:

👏 Hùng đẩy lại Huy.

👏 Hùng đã hít thở thật sâu để bình tĩnh trở lại. Sau đó, Hùng nhắc nhở Huy không nên làm như vậy.

2 Hôm nay là buổi học đầu tiên của Vân ở trường mới. Thầy cô, bạn bè đều là những người lần đầu Vân gặp. Bạn cảm thấy lo lắng và hơi có chút sợ hãi.



Cách ứng xử của Vân:

👏 Vân ngồi một mình trong lớp, không nói chuyện với ai.

👏 Vân chia sẻ với bạn cùng bàn. Được bạn động viên, Vân đã vượt qua nỗi sợ và chủ động làm quen với các bạn.



Em còn cách ứng xử nào khác để kiểm chế cảm xúc tiêu cực?

2 Xử lý tình huống

1 Các bạn trong lớp thường trêu em "béo ú" khiến em bức bối.



2 Một người bạn thân bỗng nhiên không nói chuyện với em và bảo các bạn khác không chơi cùng, khiến em rất buồn.



3 Em dành cả buổi chiều để vẽ một bức tranh. Sau đó, em trai dùng bút gạch lên bức tranh khiến em rất tức giận.



VẬN DỤNG

- Chia sẻ những cảm xúc tiêu cực mà em đã gặp và cách em kiềm chế những cảm xúc đó.
- Em hãy thực hiện những hành động sau khi thấy tức giận, mệt mỏi, lo lắng, căng thẳng,....
 - ✓ Hít thở sâu;
 - ✓ Đếm chậm rãi từ 1 đến 10;
 - ✓ Nghe nhạc nhẹ;
 - ✓ Đi dạo;
 - ✓ Trò chuyện với người thân.



**Hít vào thật sâu
Thở ra nhẹ nhẹ
Tìm người chia sẻ
Giận, buồn,... tiêu tan.**