



**Sau bài học này, em có thể:**

- Trình bày khái niệm và ý nghĩa của việc tự nhận thức bản thân.
- Nêu được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.
- Biết tôn trọng bản thân và những người xung quanh.
- Xây dựng kế hoạch phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân.



## KHỞI ĐỘNG

► Em hãy viết ra giấy các thông tin sau và chia sẻ với người bạn bên cạnh.

- Ba điều mà em thích
- Ba điều mà em không thích
- Ba điểm mạnh của em
- Ba điểm cần cố gắng của em
- Ước mơ của em.



## KHÁM PHÁ

► Em hãy đọc thông tin sau và trả lời câu hỏi:

### THÔNG TIN

Mình là Linh, năm nay mười một tuổi và đang là học sinh lớp 6 của trường Trung học cơ sở Nguyễn Huệ. Mình thấp và mũm mĩm nên mọi người gọi mình là Doraemon. Mình không thấy buồn mà ngược lại rất thích biệt danh đó, vì Doraemon là nhân vật truyện tranh mà mình vô cùng yêu thích. Mình có nước da ngăm đen giống bố. Lúc đầu, mình cảm thấy hơi tự ti, nhưng mẹ mình nói rằng da ngăm đen trông rất khoẻ mạnh.

Là con út trong gia đình nên mình được bố mẹ và chị yêu quý nhưng không vì thế mà mình ỷ lại, lười biếng. Ngoài thời gian học, mình và chị thường chăm sóc cây xanh và nấu ăn cùng mẹ.

Ở lớp, mình là một học sinh có lực học khá. Mình luôn cởi mở, hoà đồng nên được các bạn yêu quý. Tuy nhiên, mình cũng có điểm chưa tốt là rất dễ nổi nóng. Mình tự nhủ sẽ cố gắng khắc phục hạn chế này để hoàn thiện bản thân hơn.



1. Bạn Linh đã tự nhận ra các đặc điểm nào của bản thân?
2. Từ câu chuyện của bạn Linh, em hiểu thế nào là tự nhận thức bản thân?

- Em hãy đọc các thông tin và cho biết các bạn Long, Vân, Ân, Hiếu đã tự nhận thức bản thân như thế nào.

Long nhận ra mình khá thông minh bởi trong những lần cùng giải bài tập với các bạn, Long luôn là người tìm ra cách giải nhanh và đáp án chính xác.

Vân có thói quen ghi chép lại suy nghĩ, cảm xúc, việc làm hằng ngày của mình vào nhật kí. Khi đọc lại, Vân nhận ra mình khá nhút nhát bởi nhiều lần biết đáp án nhưng không dám xung phong để trả lời câu hỏi của thầy cô.

Khi tham gia hội thi “Nét đẹp Đội viên” do trường tổ chức, Ân đã trình diễn bộ trang phục của mình với phong thái rất tự tin dù đó là lần đầu tiên thể hiện. Ân rất thích thú khi khám phá ra khả năng này của bản thân.

Nhiều bạn trong lớp nhận xét Hiếu rất dễ nổi giận nếu ý kiến của Hiếu không được các bạn khác đồng tình. Điều này khiến các bạn e ngại khi thảo luận nhóm với Hiếu. Vì vậy, Hiếu tự nhủ sẽ phải thay đổi để bình tĩnh hơn.



Theo em, việc tự nhận thức bản thân có ý nghĩa như thế nào?

- Dựa vào bảng thông tin dưới đây, em hãy cho biết các bạn đã tự nhận thức bản thân bằng cách nào:

### Một số cách để tự nhận thức bản thân

1

Tự nhận xét bản thân một cách khách quan trong hoạt động học tập và sinh hoạt hằng ngày.



Hát hay, cao ráo, vẫn còn tự ti.

2

Lắng nghe ý kiến của người thân, bạn bè, thầy cô và những người xung quanh.

Em là người hoà đồng.

Em rất sáng tạo.

Em cần rèn luyện thêm sự chăm chỉ của bản thân.





3

Tham gia hoạt động, thử thách mới để khám phá bản thân.



Cùng chơi thể thao nào!

► Em hãy chọn một trong các chủ đề sau đây và thuyết trình ngắn gọn trong nhóm:

- Tự tin là chính mình.
- Chấp nhận và tôn trọng bản thân.
- Thể hiện bản thân trong mối quan hệ với người khác.



Tự nhận thức bản thân là khả năng hiểu rõ chính xác bản thân, biết mình cần gì, muốn gì, đâu là điểm mạnh, điểm yếu của mình.

- Khi tự nhận thức bản thân hiệu quả, chúng ta hiểu về mình, chấp nhận bản thân, tự tin, cởi mở và tôn trọng chính mình, từ đó sẽ có cách cư xử, hành động phù hợp.
- Để tự nhận thức bản thân hiệu quả, chúng ta cần: nhận diện chính mình, thực hiện các bài tập tìm hiểu bản thân, lắng nghe nhận xét từ người khác và hành động tích cực để bộc lộ khả năng, tính cách bản thân.



## LUYỆN TẬP

► Em hãy tự nhận xét bản thân theo các gợi ý dưới đây.

### GỢI Ý:

**Nội dung nhận xét về:**

- Ngoại hình.
- Tính cách.
- Sức khỏe.
- Kỹ năng học tập.
- Năng khiếu...
- Mối quan hệ với người thân (ông, bà, bố, mẹ, anh, chị, em,...).
- Mối quan hệ với thầy cô, bạn bè...
- Điểm mạnh.
- Hạn chế.

► Em hãy tìm hiểu và ghi lại nhận xét của người khác (thầy/ cô, bố mẹ, bạn bè,...) về em và đối chiếu với những gì em tự đánh giá bản thân.

► **Em hãy giải quyết các tình huống sau:**

**Tình huống 1:** Mai là học sinh lớp 6 trường Trung học cơ sở A. Mai có khả năng ca hát nhưng lại khá nhút nhát. Vào dịp chào mừng ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11, trường của Mai tổ chức cuộc thi văn nghệ. Hùng, bạn thân của Mai, đã động viên Mai đăng kí tham gia. Tuy nhiên, Mai vẫn băn khoăn và nói: “Ồ các lớp khác nhiều bạn hát hay lắm, mình không tham gia đâu.”



Nếu là Hùng, em sẽ nói gì với Mai?

**Tình huống 2:** Tùng là một trong những học sinh giỏi của lớp 6A. Bạn học tốt nhiều môn và thường chuẩn bị rất kĩ mỗi khi được giao các nhiệm vụ học tập trong nhóm. Tuy nhiên, Tùng lại ngại nói trước đám đông. Vì mỗi lần thuyết trình, Tùng dễ nói lắp bắp, tay chân run rẩy dù chuẩn bị bài cẩn thận.



Nếu là Tùng, em sẽ khắc phục hạn chế này bằng cách nào?

► **Em hãy dựa vào bản tự nhận xét để xây dựng kế hoạch phát triển bản thân.**

- Lên kế hoạch rèn luyện để phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu của bản thân;
- Kiên trì thực hiện theo kế hoạch đã lập ra;
- Đánh giá kết quả thực hiện.



## VẬN DỤNG

► **Em hãy tham gia các hoạt động tập thể (ở lớp, trường, nơi em ở,...) và ghi lại những trải nghiệm, đặc điểm, khả năng mới mà em khám phá được ở bản thân.**

► **Chọn và thực hiện một trong các gợi ý sau:**

Mỗi ngày tìm một điểm thú vị kèm theo một điểm chưa hài lòng về bản thân em. Sau đó, ghi vào một tờ giấy và gấp lại, bỏ vào chiếc hộp.

Sau vài tuần, em mở ra, xem lại và tự hỏi: Mình còn tồn tại điểm chưa hài lòng ấy nữa không?

Tưởng tượng em có giọng kể chuyện hay và được cả lớp đề nghị tham gia cuộc thi kể chuyện cấp trường. Em quyết định tham gia để thể hiện bản thân.

Sau đó, suy nghĩ về cách thể hiện hết những điểm mạnh của em trong lần thi này.

Nêu ra 5 ưu điểm cần khai thác để thể hiện phần thi của mình.