**Môn: Hoạt động trải nghiệm**

**CHỦ ĐỀ 6: CẢM XÚC CỦA EM**

**Tiết 68: SHTCĐ Thể hiện cảm xúc theo cách tích cực**

**I/. Yêu cầu cần đạt:**

**1. Năng lực đặc thù**

- Nhận diện được cảm xúc của mình thông qua một số biểu hiện cơ bản.

- Biết chỉ ra những cách thể hiện cảm xúc khác nhau

- Thể hiện một số biểu hiện cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.

2. Năng lực chung:

- Tự giác học tập, tham gia vào các hoạt động.

- Biết cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ học tập theo sự hướng dẫn của thầy cô.

- Biết nhận ra những vấn đề đơn giản và giải quyết được vấn đề.

**2. Phẩm chất:**

- Tôn trọng cảm xúc, suy nghĩ và hành động của người khác.- Nỗ lực học tập, thực hành làm chủ cảm xúc.- Trung thực trong đánh giá.

**II/. Chuẩn bị:**

1. Giáo viên: clip,SGK, tranh ảnh, bảng phụ. 2. Học sinh: SGK, bút chì, kéo, giấy màu, hồ dán.

**III/. Các hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của Giáo viên** | **Hoạt động của Học sinh** |
| **Hoạt động 1: Khởi động** **\* Mục tiêu:** Giúp học sinh có hứng thú, niềm vui và dẫn dắt vào bài học mới. |
| Giáo viên cho học sinh cùng chơi trò chơi “Tôi muốn” | - Lớp trưởng điều khiển trò chơi + Tôi muốn mỗi nhóm có 3 bạn thể hiện vui, 1 bạn thể hiện buồn,…..-Cả lớp cùng chơi. |
| **Hoạt động 2: Khám phá(5 phút)**\* **Mục tiêu:** - Nhận diện được cảm xúc của mình thông qua một số biểu hiện cơ bản.- Biết chỉ ra những cách thể hiện cảm xúc khác nhau.**\* Phương pháp – hình thức**: thảo luận nhóm |
| a) - Giáo viên gắn bộ thẻ cảm xúc lên bảng. - Giáo viên cho học sinh thảo luận nhóm 6 chọn các thẻ cảm xúc găn vào bảng chia 2 cột: cảm xúc tôt – cảm xúc không tốt. - Sau khi học sinh làm nhóm, giáo viên cho từng nhóm lên chọn 1 thẻ cảm xúc trên bảng gắn vào cột phù hợp. - Giáo viên hỏi: \*Tại sao con chọn gắn vào cột như vậy? \*Có bạn nào có ý kiến khác không? - Giáo viên cho các nhóm giơ bảng nhóm của mình lên- Giáo viên nhận xét bài các nhóm. - Gv hỏi: \*Em sẽ làm gì khi vui? Mời mỗi nhóm 1 em lên thể hiện. \*Em sẽ làm gì khi buồn? -Mời mỗi nhóm 1 em lên thể hiện. - Gv chốt ý: Có người quen gọi cảm xúc không tốt là cảm xúc xấu. Điều đó là không đúng vì mỗi cảm xúc đều có vai trò của nó và rất cần thiết.b) - Giáo viên tổ chức cho các em học sinh xem đoạn phim tình huống Hùng tức giận vì Nam lấy bánh mì của mình. Kết thúc đoạn phim giáo viên chiếu một bức tranh giống như sách. - Tổ chức cho các em học sinh dự đoán các cảm xúc của 2 nhân vật Hùng và Nam. - Nếu em là nhân vật Hùng thì em sẽ làm gì? - Giáo viên chốt ý. Giúp học sinh nhận biết được đâu là cảm xúc tốt, đâu là cảm xúc chưa tốt. - Giáo viên tổ chức học sinh kể lại những việc dẫn đến cảm xúc tốt và chưa tốt mà các em gặp đã gặp trong tuần. - Giáo viên tổ chức cho học sinh chia sẻ với bạn (nhóm đôi) + những lần em vui (buồn, ghê, sợ, tức giận, ngạc nhiên) thì sẽ biểu hiện nét mặt như thế nào? Và em có cảm giác như thế nào? - Gv chốt ý: Khi em gặp cảm giác vui (cảm xúc tích cực) em sẽ cảm thấy dễ chịu. Khi em gặp cảm giác buồn (cảm xúc tiêu cực) em sẽ cảm thấy khó chịu. Do đó khi gặp những cảm xúc không tốt thì các em cần phải giữ bình tĩnh. | - Học sinh xem - Học sinh thảo luận và gắn thẻ vào bảng nhóm. - Học sinh lên gắn thẻ và trả lời câu hỏi - Học sinh trả lời. - Học sinh giơ bảng nhóm.- Học sinh lắng nghe. - Học sinh trả lời. Đại diện các nhóm lên thể hiện cảm xúc vui. - Học sinh trả lời. Đại diện các nhóm lên thể hiện cảm xúc buồn. - Học sinh thực hiện cùng bạn trong nhóm và nêu cảm giác của mình.- Học sinh lắng nghe. - Học sinh xem phim - Học sinh quan sát tranh - Học sinh trả lời câu hỏi - Học sinh nêu câu trả lời - Học sinh lắng nghe - Học sinh kể trước lớp.- Học sinh thực hiện cùng bạn trong nhóm và nêu cảm giác của mình.- Học sinh lắng nghe  |
| **Hoạt động 3: Luyện tập** **\* Mục tiêu:** - Biết một vài cách làm chủ cảm xúc Thể hiện một số biểu hiện cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.**\* Phương pháp – hình thức**: cá nhân |
| a) - Giáo viên cho học sinh xem tranh tình huống sau: \*Bạn giành đồ chơi của em. \*Bạn giật lấy cây bút em đang viết \*…… - Giáo viên nhắc học sinh tập trung quan sát và nêu cảm xúc thể hiện. - Gv hỏi: Tức giận và sợ là cảm xúc tốt hay không tốt? - Giáo viên chốt ýb) Giới thiệu cho học sinh một số biện pháp để làm chủ cảm xúc. Con người có thể tập làm chủ cảm xúc bằng những biện pháp khác nhau như thay đổi suy nghĩ để có suy nghĩ tích cực, hít thở sâu và ghi nhận cảm xúc. - Để giúp các em có được sự bình tĩnh khi gặp cảm xúc không tốt. Thì giáo viên sẽ giúp các em qua một trò chơi được mang tên làm chủ cảm xúc và suy nghĩ. ( Có thể cho học sinh xem đoạn phim có liên quan nếu sưu tầm được) - GV hướng dẫn học sinh cách giữ bình tĩnh khi gặp cảm xúc không tốt. Giáo viên cho học sinh ngồi ngay ngắn, đặt tay lên gối, nhắm mắt lại. Kết hợp mở âm nhạc nhẹ thư giản. Yêu cầu học sinh lắng nghe nhịp thở của cơ thể, hít vào thật sâu vàthở ra nhẹ nhàng. Thực hiện 4 đến 5 lần. - Sau đó hỏi cảm nhận của học sinh. | - Học sinh quan sát - Học sinh nêu cảm xúc - Học sinh chia sẻ cảm nhận của mình. - Học sinh lắng nghe hoặc xem. - Học sinh thực hiện- Học sinh chia sẻ cảm nhận của mình trước lớp. |
| **Hoạt động 4: Mở rộng** **\* Mục tiêu:** - Thể hiện một số biểu hiện cảm xúc phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.**\* Phương pháp – hình thức**: thảo luận nhóm |
| **\*** Giáo viên tổ chức cho các em học sinh xem bức tranh nói về một số tình huống khi có cảm xúc tức giận. - Giáo viên cho học sinh xem tranh và phân tích nội dung tranh dẫn đến cảm xúc tức giận. Sau đó yêu cầu các nhóm lựa chọn tình huống để sắm vai. Yêu cầu học sinh thảo luận để sắm vai. Yêu cầu học sinh trình bày trước lớp. - Giáo viên nhận xét, chốt ý, hướng dẫn học sinh điều chỉnh phù hợp sao cho vừa đảm bảo cá tính, vừa văn minh, lịch sự | Học sinh xem. Học sinh phân tích. Học sinh thảo luận nhóm. Học sinh trình bày.Học sinh nhận xét. |
| **Hoạt động 5: Đánh giá** **\* Mục tiêu:** Trung thực và trách nhiệm trong tự đánh giá**\* Phương pháp – hình thức**: Cá nhân |
| - GV hướng dẫn HS tự đánh giá theo bảng trong SGK.- GV nhận xét, khen ngợi những HS tích cực, có mạnh dạn khi tham gia học tập, động viên khuyến khích HS tham gia. | - HS thực hiện giơ thẻ.- HS lắng nghe. |
| **Hoạt động Kết nối** - Tập các cách làm chủ cảm xúc,… | - HS về nhà chuẩn bị. |

**Điều chỉnh sau tiết dạy( nếu có)**