

Cần làm gì và  
làm như thế nào để làm chủ cảm xúc?  
Chúng ta cùng tìm hiểu bài học hôm nay  
nhé!



Thứ ... ngày ... tháng ... năm ...

*Đạo đức - Bài 10:*

# *Kiểm chế cảm xúc tiêu cực*

*(Tiết 2)*



# SẴM VAI XỬ LÝ TÌNH HUỐNG



# Chuyện gì xảy ra với Na? Na cảm thấy như thế nào?

Ôi! Tớ lỡ làm  
ướt vở của  
cậu.



?!!!



Thảo luận  
nhóm 4





Em sẽ làm  
gì?

Nếu là Na

Nếu là bạn của Na

Ôi! Tớ lỡ làm  
ướt vở của  
cậu.



?!!!



Thảo luận  
nhóm 4

LƯU

Sử dụng các cách giải tỏa cảm xúc đã học

# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

## Tiêu chí đánh giá

1 Lời nói



2 Cử chỉ



3 Nét mặt



4 Cách ứng xử



Ôi! Tớ lỡ làm  
ướt vở của  
cậu.

?!!!



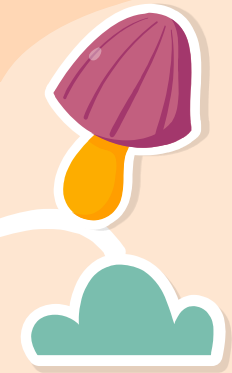
*Liên hệ  
bản thân*

Kể về một lần em đã ứng  
phó với cảm xúc tiêu cực

Nếu gặp phải tình huống đó một lần  
nữa,

em sẽ làm như thế nào?

Em sẽ điều chỉnh điều gì?



**Khi tình huống đó xảy ra, em sẽ cảm thấy thế nào?  
Em sẽ làm gì để giải tỏa các cảm xúc tiêu cực?**

**TÌNH  
HUỐNG 1**

Em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn.

**TÌNH  
HUỐNG 2**

Em lo sợ một điều gì đó.

**TÌNH  
HUỐNG 3**

Em thất vọng với chính mình.

**THẢO LUẬN  
NHÓM 6**





# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

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.*



# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

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.*



# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

TÌNH  
HUỐNG 3

Em thất vọng với chính mình.

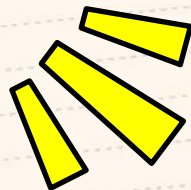
*Nên để cảm giác đó diễn ra một chút và suy nghĩ xem điều gì khiến mình thấy thất vọng về bản thân. Từ đó có thể tìm đến người thân, người mình tin tưởng để chia sẻ hoặc tham gia các hoạt động văn nghệ, thể thao theo sở thích, năng khiếu để tìm được sự thoải mái, tự tin về bản thân.*



# Nhật kí cảm xúc



Chủ ... ngày ... tháng ...  
Viết cho ngày cuối tuần!  
Hôm nay ....

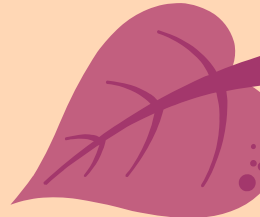
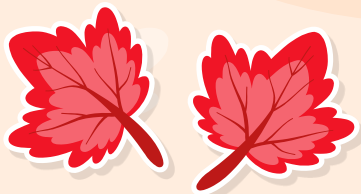


**Viết nhật kí cũng là  
một cách để giải tỏa  
cảm xúc.**

**Chúng ta có thể nhìn  
lại, điều chỉnh việc  
làm của mình để làm  
chủ cảm xúc tốt hơn.**

LÀM HỘP

NIỀM VUI





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 tỏa cảm xúc tiêu cực.



# LÀM HỘP NIỀM VUI



Chuẩn bị



Gợi ý



- **Cắt** giấy thủ công thành những hình em yêu thích (trái tim, bông hoa, ...)

- **Viết** việc làm em vui vào những hình em vừa cắt



## Tổng kết

Em đã học được gì qua bài đạo đức này?

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







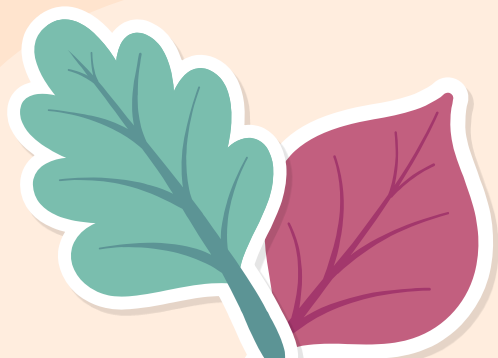
# Ghi nhớ



**Buồn, chán, thất vọng, tự ti  
Sợ hãi, tức giận, ... chẳng khi nào lành  
Tìm cách giải tỏa thật nhanh  
Hít sâu, thư giãn, thực hành thể thao.**



# DẶN DÒ



## 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?

.....  
.....

**TẠM BIỆT VÀ  
HIỆN GẶP LẠI**

