**TIẾT 4 - TUẦN 4**

##  TÍNH CÁCH VÀ CẢM XÚC CỦA TÔI (TIẾT 1)

***(02 tiết)***

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

- Nhận điện được những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân

- Nhận diện được sự thay đổi cảm xúc của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực

- Rèn luyện được kỹ năng nhận thức những nét tính cách đặc trưng của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc bản thân theo hướng tích cực

**2. Năng lực**

\* Năng lực chung:Năng lực tự chủ, giao tiếp và hợp tác

\* Năng lực đặc thù:

- Nhận diện được những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.

- Nhận diện được sự thay đổi cảm xúc của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.

**3. Phẩm chất**

Nhân ái: Thiết lập được mối quan hệ hài hoà với mọi người xung quanh.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

- Ví dụ minh họa về một số nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.

- Ví dụ minh họa về điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.

**2. Đối với HS**

- Giấy trắng khổ A4, bút viết.

- Các tình huống thay đổi cảm xúc của bản thân.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1.Ổn định tổ chức**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lớp | Thứ | Ngày dạy | Tiết  | Sĩ số | Tên học sinh nghỉ |
| 8A |  |  |  |  |  |
| 8B |  |  |  |  |  |
| 8C |  |  |  |  |  |
| 8D |  |  |  |  |  |

 **2. KTBC**: KT sự chuẩn bị đồ dùng HS

 **3. Bài mới**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** GV tạo tâm thế hào hứng cho HS thông qua việc chơi trò chơi “Kịch câm”.

**B. Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

 - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “***Kịch câm***”.

 - GV mời khoảng 4 HS xung phong làm nghệ sĩ kịch câm.

 - GV hướng dẫn cách chơi:

 + *Mỗi HS sẽ được phát một mảnh giấy có ghi một nét tính cách, ví dụ:*

 *+ (1) Cẩn thận*

 *+ (2) Bữa bãi, cẩu thả*

 *+ (3) Vui vẻ, thân thiện*

 *+ (4) Nhút nhát, tự ti,...*

 *+ HS suy nghĩ và thể hiện tính cách đó bằng ngôn ngữ cơ thể.*

*+ Lần lượt từng “nghệ sĩ kịch câm” lên thể hiện trước lớp, các bạn khác quan sát và đoán tính cách mà “nghệ sĩ” đã thể hiện.*

 - Kết thúc trò chơi, GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *Làm thế nào để đoán được những nét đặc trưng trong tính cách của một cá nhân? Vì sao?*

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

 - HS cả lớp lắng nghe và tham gia chơi trò chơi.

 - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3, 4: Báo cáo, thảo luận**

 GV nhận xét, đánh giá.

**Bước 4: Kết luận, nhận định**

 - GV kết luận: *Những nét đặc trưng trong tính cách của một cá nhân được biểu hiện thông qua các cử chỉ, điệu bộ, hành động, việc làm, thói quen,... của người đó.*

 - GV dẫn dắt HS vào bài học: *Tính cách và cảm xúc của tôi (Tiết 1).*

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1. Tìm hiểu những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân**

**a. Mục tiêu**

- Nhận điện được những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân

- Nhận diện được sự thay đổi cảm xúc của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực

- Rèn luyện được kỹ năng nhận thức những nét tính cách đặc trưng của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc bản thân theo hướng tích cực

**b. Cách thức tiến hành**:

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1*. *Chia sẻ một số nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.*****Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**- GV yêu cầu HS làm việc cá nhân và thực hiện nhiệm vụ: *Chia sẻ về một số nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.*- GV gợi ý về một số nét đặc trưng trong tính cách:*+ Dịu dàng**+ Vui vẻ**+ Nhiệt tình**+ Hài hước**+ Năng động,...*- GV có thể tự nêu những nét đặc trưng trong tính cách của bản làm ví dụ để HS biết cách thực hiện nhiệm vụ.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS liên hệ bản thân, liên hệ thực tế và trả lời câu hỏi.- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- GV mời một số HS chia sẻ kết quả thực hiện nhiệm vụ.- GV mời một số HS khác nêu cảm nhận của bản thân sau khi nghe các bạn chia sẻ.**Bước 4. Kết luận, nhận định**- GV nhận xét và chốt lại những nét đặc trưng trong tính cách của HS dựa vào nội dung mà HS đã chia sẻ.- GV chuyển sang nhiệm vụ mới.***Nhiệm vụ 2. Thảo luận về cách xác định nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.*****Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ** - GV yêu cầu HS làm việc theo nhóm và trả lời câu hỏi: *Làm thế nào để xác định được những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân?***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS hình thành nhóm, thảo luận và thực hiện nhiệm vụ.- GV quan sát, hỗ trợ HS trong quá trình thảo luận.**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- GV mời đại diện các nhóm trình bày kết quả trước lớp.- GV mời một số HS nêu cảm nhận và những điều rút ra được qua hoạt động.**Bước 4. Kết luận, nhận định**- GV tổng hợp ý kiến của HS, nhận xét và đánh giá.- **GV kết luận:***Để xác định được những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân, chúng ta cần căn cứ vào:* *+ Những sở thích, hành vi, thói quen trong học tập, giao tiếp, ứng xử, lao động và sinh hoạt hằng ngày của bản thân.**+ Kết quả các hoạt động học tập, giao tiếp, ứng xử, lao động,... của bản thân.**+ Nhận xét của những người thân thiết, gần gũi và hiểu rõ về mình.* | **I. Tìm hiểu những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.****1. Chia sẻ một số nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.*****Chia sẻ một số nét đặc trưng trong tính cách của bản thân:****Gợi ý:*- Dịu dàng- Năng động- Cởi mở- Hiếu thắng,...**2. Thảo luận về cách xác định nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.***Gợi ý:*- Dựa trên những biểu hiện cụ thể trong hoạt động học tập, lao động và giao tiếp của bản thân.- Dựa trên nhận xét của các bạn, người thân. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**Hoạt động 2. Tìm hiểu về sự thay đổi cảm xúc của bản thân và cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.**

**a. Mục tiêu:** HS nêu được các bước điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.

**b. Cách thức tiến hành:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1. Nhận diện sự thay đổi cảm xúc của nhân vật trong tình huống.*****Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**- GV yêu cầu HS: *Nghiên cứu tình huống trong SGK\_tr.14 và nhận diện sự thay đổi cảm xúc của nhân vật ở tình huống.*- GV đưa ra tình huống: *Sáng Chủ nhật. Minh và Khoa hẹn nhau đi thăm một bạn trong nhóm bị ốm nhưng đã quá giờ hẹn 15 phút mà Minh vẫn chưa thấy Khoa đến. Nghĩ Khoa ngại đi xa hoặc đã quên hẹn, trời lại nắng nóng nên Minh rất bực bội, khó chịu. Đúng lúc Minh định bỏ về thì Khơa xuất hiện. Nhìn bạn mặt mũi đỏ gay, mồ hôi nhễ nhại, thất thểu dắt chiếc xe đạp bị xẹp lốp. cơn giận của Minh bỗng chốc tan biến. Trong Minh chỉ còn thấy thương bạn vất và vì phải đi bộ cả một quãng đường dài dưới trời nắng nóng.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS lắng nghe, tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ.- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- GV gọi một số HS chia sẻ kết quả thực hiện nhiệm vụ trước lớp:- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).**Bước 4. Kết luận, nhận định**- GV tổng hợp các ý kiến của HS, nhận xét và đánh giá.- GV chuyển sang nhiệm vụ mới.***Nhiệm vụ 2. Chia sẻ một tình huống em đã có sự thay đổi cảm xúc và cách điều chỉnh cảm xúc của em theo hướng tích cực.***- GV yêu cầu HS làm việc nhóm và thực hiện nhiệm vụ: *Chia sẻ trong nhóm một tình huống mà bản thân em đã có sự thay đổi cảm xúc và cách em điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.*- GV hướng dẫn:*+ Tình huống xảy ra như thế nào?**+ Cảm xúc khi đó của em là gì?**+ Cảm xúc đó đã thay đổi như thế nào?**+ Em đã làm gì để điều chỉnh được cảm xúc của mình?***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS hình thành nhóm, phân công và thực hiện nhiệm vụ của bản thân.- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- GV mời đại diện các nhóm chia sẻ trước lớp.- GV yêu cầu các nhóm khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).**Bước 4. Kết luận, nhận định**- GV tổng hợp các ý kiến của HS, nhận xét và đánh giá.- GV chuyển sang nhiệm vụ mới.***Nhiệm vụ 3. Thảo luận về cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực*****Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**- GV yêu cầu HS thảo luận nhóm (4 HS) và trả lời câu hỏi:*+ Cảm xúc tiêu cực thường nảy sinh do nguyên nhân chủ yếu nào?**+ Suy nghĩ tích cực/tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến cảm xúc của bản thân? Nêu ví dụ.**+ Phải điều chỉnh cảm xúc tiêu cực như thế nào sao cho hiệu quả?*- *Lưu ý:* GV có thể lấy trường hợp thực tế của bản thân mình để minh họa, làm rõ thêm về các bước điều chỉnh cảm xúc tiêu cực thành cảm xúc tích cực.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS hình thành nhóm, phân công và thực hiện nhiệm vụ của bản thân.- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- GV mời các nhóm trình bày kết quả thảo luận.- GV yêu cầu các nhóm khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến bổ sung (nếu có).**Bước 4. Kết luận, nhận định**- GV tổng hợp các ý kiến của HS, nhận xét và đánh giá.- GV tóm tắt các bước điều chỉnh cảm xúc tiêu cực sang cảm xúc tích cực bằng sơ đồ:- **GV kết luận Hoạt động 2:** *+ Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều sự việc, tình huống xảy ra tác động đến cảm xúc của mỗi chúng ta. Nếu tác động đó tạo nên cảm xúc tích cực sẽ mang lại suy nghĩ, hành vi, cách ứng xử tích cực cho ta.**+ Ngược lại, nếu ta có cảm xúc tiêu cực trước tác động nào đó sẽ dẫn tới suy nghĩ, hành vi, cách ứng xử tiêu cực, có thể gây ra những hậu quả không tốt, thậm chí rất nguy hại.**+ Vì vậy, nhận diện được và biết cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng tích cực là kĩ năng sống cần thiết mà mỗi người cần rèn luyện để làm cho cuộc sống tinh thần của chúng ta trở nên tốt đẹp hơn.* | **II. Tìm hiểu về sự thay đổi cảm xúc của bản thân và cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.****1. Nhận diện sự thay đổi cảm xúc của nhân vật trong tình huống:***Gợi ý:*- Cảm xúc ban đầu: bực bội, khó chịu vì Khoa nghĩ Minh ngại đi xa hoặc quên hẹn.- Thay đổi cảm xúc: Khi nhìn thấy Minh mặt mũi đỏ gay, mồ hôi nhễ nhại, thất thểu dắt chiếc xe đạp bị hỏng thì cơn giận của Khoa đã tan biến.**2. Chia sẻ một tình huống em đã có sự thay đổi cảm xúc và cách điều chỉnh cảm xúc của em theo hướng tích cực***Gợi ý:*- Tình huống xảy ra- Cảm xúc lúc đó- Cảm xúc khi đã thay đổi- Cách điều chỉnh cảm xúc**3. Thảo luận về cách điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực***Gợi ý:*- Cảm xúc tiêu cực nảy sinh do sự tức giận, bối rối, bồn chồn, lo lắng, sợ hãi, ghen tỵ, buồn bã, xấu hổ, bất an,…- Suy nghĩ tiêu cực dẫn tới những hành vi, cư xử, lời nói tiêu cực vì trong lúc nóng giận, mất bình tĩnh.+ Ví dụ: Anh Nam rất tức giận vì Nhung làm hỏng mô hình đồ chơi của anh nên đã quát nạt và đánh Nhung.- Suy nghĩ tích cực dẫn tới những hành vi, cư xử, lời nói tích cực vì tinh thần đang thoải mái.+ Ví dụ: Hoa chạy nhảy làm vỡ bình hoa của mẹ nhưng mẹ không quát nạt, đánh Hoa mà chỉ đưa ra những lời khuyên nhẹ nhàng để Hoa hiểu.- Cách điều chỉnh cảm xúc tiêu cực thành tích cực hiệu quả:+ Bình tĩnh, hít một hơi thật sâu.+ Ngồi thiền.+ Tâm sự với người tin cậy.+ Chấp nhận cảm xúc tiêu cực. |

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** - Rèn luyện được kỹ năng nhận thức những nét tính cách đặc trưng của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc bản thân theo hướng tích cực

**b. Cách thức tiến hành:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**

 - GV yêu cầu và hướng dẫn HS thực hiện các hoạt động*.*

 *- Ghi lại và chia sẻ kết quả thực hiện hoạt động.*

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ**

 - HS lắng nghe, tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ.

 - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận**

 - GV mời HS chia sẻ kết quả thực hiện nhiệm vụ.

 - GV khuyến khích HS đặt câu hỏi hoặc chia sẻ những điều học hỏi được sau khi tham gia các hoạt động.

**Bước 4. Kết luận, nhận định**

 - GV nhận xét, đánh giá thái độ tham gia các hoạt động của HS.

 - **GV kết luận bài học**

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn tập lại kiến thức đã học:

*+ Nhận diện được những nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.*

*+ Nhận diện được sự thay đổi cảm xúc của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực.*

- Chuẩn bị cho tiết *Sinh hoạt lớp: Chia sẻ kết quả rèn luyện khả năng xác định nét đặc trưng trong tính cách của bản thân.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*