**Tuần 6. Tiết 17:**

**Nội dung 2: Kiểm soát cảm xúc của bản thân (2 tiết)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Về kiến thức**

-Nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thần.

-Rèn luyện kĩ năng kiểm soát cảm xúc của bản thân, đặc biệt là kĩ năng giải toả những cảm xúc tiêu cực.

 **2. Năng lực**

**\* Năng lực chung:**

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**\* Năng lực riêng:**

- Có khả năng hợp tác giải quyết những vấn đề một cách triệt để, hài hòa.

- Chỉ ra được những đặc điểm tính cách và biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân.

- Nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân.

**3. Phẩm chất**

-HS chăm chỉ trong việc học chủ đề, trung thực, trách nhiệm, nhân ái

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh ảnh, tư liệu, giấy A1, bút dạ , Mẫu lập kế hoạch tự hoàn thiện bản thân,

- SGK, SGV Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 7.

- Hình ảnh, video clip liên quan đến hoạt động.

- Máy tính, máy chiếu (Tivi) (nếu có).

- Phiếu học tập, giấy A0, thẻ màu, giấy nhớ

**2. Đối với học sinh**

- SGK, SBT.

- Giấy A4, bút (sử dụng cho các hoạt động ở phần Rèn luyện).

- Bút dạ, giấy khổ A1, A2 (sử dụng cho các hoạt động thảo luận nhóm).

 **III.TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS chia sẻ cảm xúc tiêu cực mình đang gặp phải, từ đó GV hiểu thêm về HS hơn.

**b. Nội dung**: GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Hộp cảm xúc”

**c. Sản phẩm:** HS chia sẻ điều khiến mình cảm thấy không vui.

**d. Tổ chức thực hiện**:

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV có một chiếc hộp giấy, mỗi HS hãy chia sẻ điều mình đang cảm thấy không vui, cảm thấy khó chịu, tức giận về người thân, bạn bè, thầy cô. HS không viết tên, chỉ cần viết điều muốn giãi bày và bỏ vào chiếc hộp của GV.

- GV đặt câu hỏi: *Sau khi viết ra điều đó, em cảm thấy thế nào?*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS viết vào giấy, gấp và bỏ vào hộp

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận**

- GV gọi 2 – 3 HS chia sẻ cảm xúc trước lớp.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**

- GV giữ lại những chia sẻ của HS, đọc những chia sẻ của HS sau tiết học, GV dẫn dắt HS vào bài học.

**HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:**

**Hoạt động 1: Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc.**

**a. Mục tiêu**: HS biết được biểu hiện của kĩ năng kiểm soát cảm xúc.

**b. Nội dung:** GV cho HS thảo luận theo nhóm, xử lí tình huống sgk.

**c. Sản phẩm:** Đưa ra quan điểm đối với các nhân vật, xử lí được tình huống.

**d. Tổ chức thực hiện**:

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV yêu cầu HS đọc trường hợp trong sgk, trang 16 thảo luận nhóm theo các câu hỏi:*+ Long và Kiên cảm thấy thế nào khi bị nước làm ướt hết tóc và quần áo?**+ Cách thể hiện cảm xúc của mỗi bạn Long, Kiên trong trường hợp này ra sao?**+ Em đồng tình với cách thể hiện cảm xúc của bạn nào? Vì sao?***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS làm việc theo nhóm và ghi kết quả thảo luận vào giấy.- GV quan sát và hỗ trợ HS khi cần.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận** - GV mời đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.- GV tổ chức thảo luận chung cả lớp- GV gọi một số HS nêu những điều rút ra được qua ý kiến và phần trình bày của các bạn.**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**- GV nhận xét chung, kết luận | **1. Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc*****TL câu hỏi*:**- Long và Kiên cảm thấy rất tức giận.- Cách thể hiện cảm xúc: *+ Long: tức giận, chạy lên giằng lấy chiếc ca, vứt mạnh xuống đất.**+ Kiên: Ngăn bạn Long, nén giận*.- Em đồng tình cách thể hiện cảm xúc của bạn Kiên vì đó là cách xử lí bình tĩnh, khiến Minh hối hận về hành động của mình và mâu thuẫn được giải quyết nhanh chóng.***Kết luận***:- Trong cùng một tình huống cùng chịu sự tác động như nhau nhưng cách thể hiệ cảm xúc của hai bạn Long và Kiên lại rất khác nhau. Cách thể hiện thái độ, cảm xúc của Kiên là biểu hiện của người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc.- Kĩ năng kiểm soát cảm xúc là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc của bản thân tại một thời điểm nào đó, biết điều chỉnh cảm xúc và biết thể hiện cảm xúc của bản thân một cách phù hợp với tình huống, hoàn cảnh, đối tượng. |

**Hoạt động 2. Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**

**a. Mục tiêu**: HS biết được sự cần thiết phải giải tỏa cảm xúc tiêu cực và một số cách phổ biến để giải tỏa cảm xúc tiêu cực.

**b. Nội dung:** GV tổ chức cho HS hỏi đáp, thảo luận và chốt lại kiến thức.

**c. Sản phẩm:** HS xác định các cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực

**d. Tổ chức thực hiện**:

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Nhiệm vụ 1. Chia sẻ****Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV yêu cầu HS nhớ lại và chia sẻ theo câu hỏi gợi ý:*+ Em thường có những cảm xúc tiêu cực (tức giận, đau khổ, lo buồn,…) trong những tình huống như thế nào?**+ Cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến bản thân em và những người xung quanh?**+ Em thường sử dụng những cách nào để giải tỏa cảm xúc tiêu cực?***Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS suy nghĩ và chia sẻ trước lớp**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận** - GV gọi một số HS nêu những điều rút ra được qua ý kiến và phần trình bày của các bạn.**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**- GV nhận xét chung, chốt lại nội dung**Nhiệm vụ 2. Xác định cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực****Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV giao nhiệm vụ cho HS thảo luận nhóm theo kĩ thuật khăn trải bàn để xác định cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động theo nhóm, cá nhân hoạt động trình bày ý kiến, cả nhóm thống nhất.**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận** - GV gọi một số HS nêu những điều rút ra được qua hoạt động thảo luận.**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**- GV nhận xét chung, chốt lại nội dung | **2. Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**Những cảm xúc tiêu cực như tức giận, đau khổ, lo lắng, tuyệt vọng…thường ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, học tập, công việc của chính mình, đồng thời thường dẫn đến những hành vi ứng xử không phù hợp, gây tổn thương cho đối tượng giao tiếp và những người xung quanh. Do vậy, chúng ta nên biết cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực để cân bằng và làm hài hòa các mối quan hệ xung quanh.- Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực:*+ Tâm sự với người thân trong gia đình, thầy cô, bạn bè thân thiết.**+ Hít thở sâu**+ Đi dạo**+ Ngồi thiền**+ Chơi môn thể thao yêu thích**+ Chơi một nhạc cụ yêu thích**+ Đi tắm**+ Nhờ sự hỗ trợ của chuyên gia tư vấn tâm lí.* |