**Tuần 7. Tiết 20:**

**Kiểm soát cảm xúc của bản thân (Tiếp theo)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Về kiến thức**

-HS biết thực hành một số cách giải toả cảm xúc tiêu cực và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong một số tình huống giả định.

-HS vận dụng được kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong thực tiễn cuộc sổng

**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:** Cho HS xem video, giúp HS biết không nên để cảm xúc tiêu cực chi phối

**b. Nội dung:** GV cho HS xem video

**c. Sản phẩm:** HS rút ra được bài học sau khi xem video

**d. Tổ chức thực hiện**:

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

- GV tổ chức cho HS xem video, yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *Sau khi xem video em có nhận xét gì về các nhân vật trong vieo?*

<https://www.youtube.com/watch?v=Rv8iBj2Gtjw>

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

- HS chăm chú theo dõi nội dung câu chuyện và đưa ra nhận xét.

**Bước 3,4: Báo cáo, đánh giá kết quả, thực hiện**

- GV mời một số HS chia sẻ về các nhân vật trong video.

- GV ghi nhận, nhận xét và dẫn dắt HS vào bài học mới.

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

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**Hoạt động 3 : Rèn luyện kĩ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực**

**a. Mục tiêu:**HS biết thực hành một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong một số tình huống giả định.

**b. Nội dung:**HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực như nhảy một điệu nhảy vui nhộn, hít thở sâu , ngồi thiền ….

- GV: giao nhiệm vụ cho mỗi nhóm thảo luận, xây dựng kịch bản và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc (tình huống 1 trong SGK trang)

- HS làm việc theo nhóm

- GV: mời 1 nhóm lên đóng vai thể hiện cách ứng xử trong tình huống cả pứo cùng quan sát .

- GV tổ chức cho cả lớ thảo luận , nhận xét theo các câu hỏi

? Trong tiểu phẩm đóng vai của nhóm bạn vừa rồi , nhân vật Lan đã ứng xử như thế nào khi tức giận.

? Em có đồng tình với cách ững xử như vậy không ? Vì sao ? cách ứng xử ấy đã thể hiện được kĩ năng kiểm soát cảm xúc chưa .

? Nhóm nào có cách ứng xử khác trong tình huống này.

- GV: mời nhóm có cách ứng xử khác lên đóng vai thể hiện trước lớp.

- GV: Nhận xét cách ứng xử của các nhóm và chốt lại

+Trong tình huống 1 mặc dù đang rất giận nhưng bạn nên hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh . Sau đó có thể tìm một dịp thích hợp để nói chuyện với 2 bạn Mai và Ly . Đề nghị 2 bạn ấy có gì thì nên góp ý thẳng với mình , không nên nói sau lưng, rằng việc làm ấy của các bạn đã khiến mình bị tổn thương mong các bạn lần sau đừng như vậy nữa .

- GV : Tổ chức cho HS đóng vai tình huống 2 ,

- GV: Nhận xét , kết luận

+Trong tình huống 2 :Mặc dù đang rất buồn nhưng Nam lên giữ bình tĩnh , chờ lúc thích hợp giải thích cho Hòa về tình cảm của mình với Hòa , giải thích lí do mình không thể cho bạn chép bài

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**Hoạt động 3. Rèn luyện kĩ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực**

**a. Mục tiêu:** HS biết thực hành một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong một số tình huống giả định.

**b. Nội dung:** GV tổ chức HS hoạt động theo nhóm, xử lí tình huống

**c. Sản phẩm:** HS đưa ra cách xử lí phù hợp cho các tình huống cụ thể

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1. Xử lí tình huống 1***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực:  *+ Nhảy một điệu nhảy vui nhộn*  *+ Hít thở sâu*  *+ Ngồi thiền…*  - GV tổ chức nhóm, yêu cầu các nhóm thảo luận, xây dựng kịch bản và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc ở tình huống 1 sgk.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS làm việc theo nhóm, phân nhóm trường, chia nhiệm vụ cho các thành viên.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận**  - GV mời một nhóm lên đóng vai thể hiện cách ứng xử trong tình huống 1 và yêu cầu cả lớp cùng quan sát.  - GV tổ chức cho cả lớp thảo luận, nhận xét theo các câu hỏi:  *+ Trong tiểu phẩm đóng vai của nhóm bạn vừa rồi, nhân vật Lan đã ứng xử như thế nào khi tức giận?*  *+ Em có đồng tình với cách ứng xử như vậy hay không? Vì sao? Cách ứng xử ấy đã thể hiện được kĩ năng kiểm soát cảm xúc chưa?*  *+ Nhóm nào có cách ứng xử khác trong tình huống này?*  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**  - GV mời nhóm có cách ứng xử khác lên đóng vai thể hiện trước lớp, nếu có.  - GV nhận xét về cách ứng xử của các nhóm và chốt lại.    ***Nhiệm vụ 2. Xử lí tình huống 2***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giữ nguyên nhóm cũ, yêu cầu các nhóm thảo luận, xây dựng kịch bản và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc ở tình huống 2 sgk.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Thành viên các nhóm tiếp tục thảo luận, đưa ra cách xử lí tình huống.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận**  - GV mời một nhóm lên đóng vai thể hiện cách ứng xử trong tình huống 2 và yêu cầu cả lớp cùng quan sát.  - GV tổ chức cho cả lớp thảo luận, nhận xét theo các câu hỏi tương tự như tình huống 1.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**  - GV mời nhóm có cách ứng xử khác lên đóng vai thể hiện trước lớp, nếu có.  - GV nhận xét về cách ứng xử của các nhóm và kết luận. | **3. Rèn luyện kĩ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực**  ***\*Tình huống 1***  Mặc dù đang rất giận nhưng bạn Lan nên hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh. Sau đó có thể tìm một dịp thích hợp để nói chuyệ với hai bạn Mai và Ly, đề nghị hai bạn có gì thì nên góp ý thẳng với mình, không nên nói sau lưng, rằng việc làm cấy của các bạn đã khiến mình bị tổn thương, mong các bạn lần sau đừng làm như vậy nữa,…  ***\*Tình huống 2***  Mặc dù đang rất buồn nhưng Nam nên giữ bình tĩnh, chờ lúc thích hợp để giải thích cho Hòa hiểu về tình cảm của mình với Hòa, vế lí do mình không thể cho bạn chép bài trong giờ kiểm tra. |

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**Hoạt động 4. Vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc**

**a. Mục tiêu:** HS vận dụng được kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong thực tiễn cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV định hướng giúp HS biết cách vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc vào cuộc sống.

**c. Sản phẩm:** HS biết áp dụng các kĩ năng vào tình huống cụ thể trong cuộc sống của mình để kiểm soát cảm xúc.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1. Xử lí tình huống 1***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc vào các tình huống trong cuộc sống hằng ngày.  - GV hướng dẫn HS thực hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc theo các bước: *Nhận biết cảm xúc -> Điều chỉnh cảm xúc -> Thể hiện cảm xúc phù hợp.*  - GV hướng dẫn HS ghi lại các tình huống xảy ra, cảm xúc của bản thân, cách thể hiện cảm xúc mà em đã thực hiện và kết quả.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động thảo luận**  - GV giải đáp những câu hỏi của HS (nếu có)  - GV yêu cầu HS chia sẻ những điều học hỏi được và cảm nhận của bản thân sáu khi tham gia các hoạt động.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện**  - GV kết luận chung  - GV nhận xét thái độ tham gia các hoạt động của HS. Động viên, khen ngợi những cá nhân, nhóm tích cực, có nhiều đóng góp cho các hoạt động. | **4. Vận dụng 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. Kĩ năng kiểm soát cảm xúc tất quan trọng giúp con người giao tiếp, học tập, làm việc hiệu quả, bảo vệ sức khoẻ bản thân và không làm ảnh hưởng đến những người xung quanh. |

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi chú** |
| Đánh giá thường xuyên (GV đánh giá HS,  HS đánh giá HS) | - Vấn đáp.  - Kiểm tra thực hành, kiểm tra viết. | - Các loại câu hỏi vấn đáp, bài tập thực hành.  - Các tình huống thực tế trong cuộc sống |  |