**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

**MÔN: *ĐẠO ĐỨC - LỚP 2***

# **Tên bài học: BÀI 10: KIỀM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC**

# **Tiết chương trình: 19**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

- Nêu được cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

- Thực hiện được việc kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**1. Giáo viên:** SGK đạo đức 2, bộ tranh vế kĩ năng nhận thức, quản lí bản thân, bộ thẻ cảm xúc.

**2. Học sinh:** SGK Đạo đức 2, kéo, giấy bìa màu, bút chì, bút màu, hộp bìa hoặc lọ nhựa,...

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC CHỦ YẾU:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***TG*** | ***HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN*** | ***HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH*** |
| ***5’***  ***7’***  ***8’***  ***7’***  ***8’*** | **1.Hoạt động mở đầu**  - HS hát, múa  - GV GT trực tiếp vào bài  **2.Luyện tập**  **Hoạt động 1: Em chọn hành động nào? Vì sao?**  **-** HS lựa chọn được cách ứng xử phù hợp khi có cảm xúc tiêu cực; tập kiềm chế cảm xúc tiêu cực qua việc sắm vai xử lí tình huống.  - GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm đôi và lựa chọn cách ứng xử phù hợp với từng tình huống: khi em tức giận; khi em gặp chuyện buồn.  - GV gợi ý cho HS nhận xét theo từng tình huống:  + Các nhân vật trong tranh đã làm gì?  + Em sẽ chọn cách ứng xử nào? Vì sao?  - GV lưu ý HS quan sát nét mặt, cử chỉ, hành động của các bạn trong tranh khi đối diện với các cảm xúc tiêu cực.  - GV tổ chức cho các nhóm báo cáo kết quả thào luận, các nhóm khác nêu ý kiến trao đổi thêm.  - GV nhận xét, bổ sung:  **+ Tình huống 1:** Khi tức giận với bạn, em chọn cách không tranh cãi, tạm bỏ đi chỗ khác, vì cãi vã tiếp sẽ làm em và bạn bực minh hơn, giận nhau hơn.Tạm bỏ đi chỗ khác sẽ giúp em và bạn cùng bình tĩnh lại.  **+ Tình huống 2:** Khi gặp chuyện buồn, em chọn cách nói chuyện với bạn vì điểu đó làm em cảm thấy được chia sẻ và tâm trạng nhẹ nhàng hơn.  **Hoạt động 2: Sắm vai xử lí tình huống.**  **-** HS biết cách ứng xử phù hợp với tình huống.  - GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm 4-6 HS và sắm vai xử lí tình huống. GV cần chú ý HS khi phân tích tình huống:  + Chuyện gì xảy ra với Na? Na cảm thấy như thế nào?  + Nếu là các bạn của Na, em sẽ làm gì? Nếu là Na em sẽ làm gì?  - GV lưu ý HS sử dụng các cách giải toả cảm xúc đã học.  - GV tổ chức cho HS nhận xét vể phần sắm vai của nhóm bạn và lên sắm vai thể hiện cách xử lí tình huống của nhóm mình.  - GV đưa ra các tiêu chí cho HS trước khi xem các bạn sắm vai, nhận xét về cách ứng xử, cử chỉ, nét mặt, lời nói.  - GV tổ chức cho HS chia sẻ về một lần em đã ứng phó với cảm xúc tiêu cực để HS rút ra bài học: Nếu gặp phải tình huống đó một lần nữa, em sẽ làm như nào? Em sẽ điều chỉnh như nào?  - GV nhận xét, tổng kết hoạt động.  - GV dặn dò HS về nhà:  + Hoàn thành hộp niềm vui và tiếp tục lưu giữ những việc làm mình vui hằng ngày vào hộp niềm vui.  + Viết nhật kí để ghi lại cảm xúc của bản thân.  + Chia sẻ với người thân trong gia đình về cách giải tỏa cảm xúc  **3. VẬN DỤNG**  **Hoạt động 1: Chia sẻ cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân**  **-** HS thực hiện được những việc làm để kiềm chế cảm xúc tiêu cực.  **-** GV tổ chức cho HS làm việc theo nhóm 4 hoặc 6 HS. Mỗi nhóm bốc thăm để lựa chọn một tình huống cần phải làm chủ cảm xúc và thảo luận để đưa ra cách giải quyết phù hợp. Với mỗi tình huống.  - GV đặt câu hỏi:  + 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.  - GV nhắc HS vận dụng các cách giải toả cảm xúc đã được học để đưa ra cách giải quyết phù hợp.  - GV tổ chức cho các nhóm báo cáo kết quả thảo luận bằng nhiều cách khác nhau: nhóm đóng vai, nhóm đưa ra ý kiến,...  - Các nhóm còn lại nhận xét và đưa ra những lưu ý cho HS trong từng tình huống về cách làm chủ cảm xúc.  - GV bổ sung, kết luận:  **Kết luận:** Khi gặp cảm giác tiêu cực chúng ta nên  + Chọn cách không tranh cãi, tạm bỏ đi chỗ khác.  + Chọn cách nói chuyện với bạn.  **+** Em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn.  Nên để bản thân được buồn và tìm sự ỵên 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.  **+** 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. Lựa chọn một việc làm mà mình yêu thích để giảm căng thẳng, lo sợ.  **+** 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.  **Hoạt động 2: Tập viết nhật kí để ghi lại cảm xúc**  **-** HS biết cách giải tỏa và làm chủ cảm xúc.  - GV hướng dẫn HS viết nhật kí để ghi lại những cảm xúc của bản thân. GV lưu ý với HS: viết ra cũng là một cách để giải tỏa cảm xúc và các em có thể nhìn lại, điều chỉnh cảm xúc của mình để làm chủ cảm xúc tốt hơn.  - **GV rút ra kết luận:** Viết nhật kí để ghi lại những cảm xúc của bản thân. Viết ra những điều không vui cũng là một cách để giải tỏa cảm xúc và các em có thể nhìn lại, điều chỉnhcảm xúc của mình để làm chủ cảm xúc tốt hơn  **Hoạt động 3: Làm hộp niềm vui.**  **-** HS làm được hộp niềm vui để lưu giữ những kỉ niệm, những việc làm tốt và để giải toả các cảm xúc tiêu cực.  - GV kiểm tra sự chuẩn bị của HS (giấy, kéo, hổ/keo dán, hộp bìa/lọ nhựa,...).  - GV cho HS quan sát phần gợi ý trong SGK và nêu cách làm hộp niềm vui.  - GV cho HS trao đổi theo nhóm đôi:  + Theo em, hộp niềm vui dùng đề làm gì?    + Vì sao em cần điều đó?  - GV tổ chức cho HS làm hộp niềm vui và quan sát, hỗ trợ HS nếu cần.  - GV lưu ý HS có thể dùng giấy viết hoặc giấy màu và các em có thể cắt thành hình trái tim hoặc bất cứ hình nào các em thích.  - GV mời một số HS lên giới thiệu về hộp niềm vui của mình và yêu cầu cả lớp vể nhà hoàn thiện hộp niềm vui để sử dụng sau tiết học này.  - **GV nhận xét và kết luận**: 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 toả cảm xúc tiêu cực,... | - HS hát, múa  - HS thảo luận theo nhóm đôi và lựa chọn cách ứng xử phù hợp với từng tình huống: khi em tức giận; khi em gặp chuyện buồn.  - Các bạn trong tranh đang tranh cãi, đang buồn  **- Tình huống 1:**  - Khi tức giận với bạn, em chọn cách không tranh cãi, tạm bỏ đi chỗ khác, vì cãi vã tiếp sẽ làm em và bạn bực minh hơn, giận nhau hơn.Tạm bỏ đi chỗ khác sẽ giúp em và bạn cùng bình tĩnh lại.  **+Tình huống 2:** Khi gặp chuyện buồn, em chọn cách nói chuyện với bạn vì điểu đó làm em cảm thấy được chia sẻ và tâm trạng nhẹ nhàng hơn.  - HS quan sát nét mặt, cử chỉ, hành động của các bạn trong tranh khi đối diện với các cảm xúc tiêu cực.  - Các nhóm báo cáo kết quả thào luận,  - HS lắng nghe  - HS XL tình huống  - HS trả lời  - Nếu là các bạn của Na, chúng ta:  + Nên tìm cách nói chuyện với bạn một cách nhẹ nhàng, không tranh cãi với bạn.  + Ta nên nhận lỗi của mình và xin lỗi bạn**.**  - HS lắng nghe  - HS nhận xét vể phần sắm vai của nhóm bạn và lên sắm vai thể hiện cách xử lí tình huống của nhóm mình.  - HS lắng nghe.  - HS chia sẻ về một lần em đã ứng phó với cảm xúc tiêu cực để HS rút ra bài học  - HS lắng nghe  - HS thực hiện  - HS vận dụng các cách giải toả cảm xúc đã được học để đưa ra cách giải quyết phù hợp.  - Nên để bản thân được buồn và tìm sự ỵên 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.  .  - 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. Lựa chọn một việc làm mà mình yêu thích để giảm căng thẳng, lo sợ.  - 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.  - HS vận dụng các cách giải toả cảm xúc đã được học để đưa ra cách giải quyết phù hợp.  - Các nhóm báo cáo kết quả thảo luận bằng nhiều cách khác nhau: nhóm đóng vai, nhóm đưa ra ý kiến,...  - Các nhóm còn lại nhận xét nhóm bạn  - HS lắng nghe  - HS viết nhật kí để ghi lại những cảm xúc của bản thân  - HS lắng nghe.  - HS chuẩn bị làm hộp thư  - HS quan sát phần gợi ý trong SGK và nêu cách làm hộp niềm vui.  - HS trao đổi theo nhóm đôi để trả lời  + 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 toả cảm xúc tiêu cực,...  - HS làm hộp niềm vui |

**V. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI HỌC :**

**…………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**