**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM**

**Hoạt động trải nghiệm theo chủ đề:**

**EM VÀ TRƯỜNG TIỂU HỌC THÂN YÊU**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

- Tìm hiểu được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân. Nhận diện được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân thông qua những tình huống cụ thể. Thích ứng với cuộc sống: Học sinh hiểu biết hơn về bản thân thông qua các hoạt động hồi tưởng và rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.

- Biết điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản. Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong giao tiếp.

- Yêu thương bản thân, tôn trọng sự khác biệt của bạn bè

- Tích hợp NDGD LTCM, ĐĐ, LS: tầm quan trọng của việc tự nhận thức và phát triển bản thân

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **1. Hoạt động Mở đầu** | |
| – GV tổ chức cho HS chơi trò chơi: Chanh chua – Ớt cay – Cua kẹp  Cách chơi: HS đứng lêm, xếp thành hàng qua các dãy bàn. Các bàn thẳng nhau thành 1 hàng. (hoặc cả lớp xếp thành một vòng tròn. Mỗi HS, một tay xòe (có nhiệm vụ bắt lấy tay bạn) và 1 tay để nhử. Người chơi nghe hiệu lệnh của quản trò để hô theo, đồng thanh hô một đoạn khẩu hiệu gồm “Chanh chua” – “Ớt cay” – “Cua kẹp”. Nếu hô đến “cua kẹp” thì lập tức tay xoè phải bắt lấy tay của bạn bên cạnh, đồng thời tay dùng để nhử phải rụt lại thật nhanh. | – HS chơi trò chơi theo GV tổ chức. |
| – GV đề nghị HS chia sẻ cảm xúc mà mình trải qua trong khi chơi. | – HS: Vui vẻ, thích thú, lo lắng, hồi hộp, thất vọng,... |
| ***2.* Hoạt động trải nghiệm *Tìm hiểu – Mở rộng*** | |
| **Hoạt động 3. Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em** | |
| – GV tổ chức cho HS nêu lại tên các cảm xúc thường ngày của con người. Sau đó, kết nối vào hoạt động: *Hãy suy nghĩ về những cảm xúc mà con thường có như vui, buồn, tức giận, lo lắng, sợ hãi. Nhớ lại xem, mỗi khi con có cảm xúc đó, con thường làm gì và thể hiện thành sơ đồ tư duy về khả năng kiểm soát cảm xúc của con.* | + HS nghe GV hướng dẫn, sau đó thực hiện chơi theo hướng dẫn. |
| – GV tổ chức cho HS vẽ sơ đồ tư duy (cá nhân), sau đó chia sẻ trong nhóm. GV hỗ trợ HS chia sẻ trong nhóm bằng cách chiếu các câu hỏi sau trên Slide bài giảng điện tử:  Trình bày sơ đồ tư duy về khả năng kiểm soát cảm xúc của con với các bạn theo gợi ý sau:  – Con chia sẻ về những cảm xúc gì?  – Khi có cảm xúc đó con đã làm gì, nói gì?  – Những lời nói, việc làm đó có giúp con bình tĩnh / cân bằng lại cảm xúc con?  – Vậy, con thấy con có khả năng kiểm soát những cảm xúc nào, và chưa có khả năng kiểm soát những cảm xúc nào? | – Cá nhân HS vẽ sơ đồ tư duy về khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.  – HS chia sẻ sơ đồ của mình trong nhóm, sau đó tổ chức cho HS dán các sơ đồ của mình lên bảng lớp, bảng nhóm, hoặc trưng bày trên bàn nhóm.  – HS đi tham quan triển lãm sơ đồ cảm xúc, quá trình tham quan cần tìm được:  + Những bạn có khả năng kiểm soát cảm xúc giống mình.  + Những bạn chưa có khả năng kiểm soát cảm xúc giống mình.  Ví dụ: Bạn A chưa có khả năng kiểm soát cảm xúc tức giận, A đi tham quan và tìm được bạn B cũng chưa có khả năng kiểm soát cảm xúc tức giận như mình. |
| 3. GV tổ chức cho HS chia sẻ trước lớp, xác định được những cảm xúc mình chưa kiểm soát được để có hướng rèn luyện.  – GV gợi ý cho HS một số cách rèn luyện kiềm chế cảm xúc. | – HS chia sẻ trước lớp (theo các câu hỏi gợi ý trên), sau đó mời bạn chưa có khả năng kiểm soát cảm xúc giống mình chia sẻ về cách rèn luyện kiểm soát cảm xúc. |
| GV tổng kết hoạt động và kết nối sang hoạt động sau: *Thể hiện cảm xúc cần phù hợp với tình huống giao tiếp. Những cảm xúc như buồn, tức giận, lo lắng là những cảm xúc có khả năng mang đến nhiều điều không mong muốn trong cuộc sống của chúng ta và chúng ta cần biết kiểm soát chúng.* |  |
| **Hoạt động 4. Thực hành kiểm soát cảm xúc phù hợp trong các tình huống** | |
| – GV chia lớp thành nhóm, đề nghị các nhóm đọc, nghiên cứu hai tình huống trong SGK Hoạt động trải nghiệm 5 trang 9. | – HS làm việc theo nhóm, lần lượt đọc các tình huống để trả lời các câu hỏi thảo luận:  + Chuyện gì đã xảy ra?  + Cảm xúc của các nhân vật trong tình huống?  + Mỗi nhân vật trong tình huống có thể có các cách ứng xử nào? Mỗi cách ứng xử đó cho thấy cảm xúc gì của nhân vật và tác động như thế nào đến cảm xúc của nhân vật còn lại. |
| – GV đề nghị HS căn cứ vào kết quả thảo luận nhóm để sắm vai thể hiện tình huống trước lớp. | – Các nhóm đóng vai. |
| – GV hỏi sau khi nhóm đóng vai:  + Vì sao nhóm em lại chọn xử lí tình huống theo hướng đó? Cách xử lí này cho thấy sự kiểm soát cảm xúc của nhân vật như thế nào?  + Chia sẻ những cách xử lí khác mà nhóm đã không chọn và giải thích. | – Nhóm HS đóng vai nêu ý kiến.  – Các nhóm khác chia sẻ và bình luận về các cách ứng xử khác. |
| *Tình huống 1: Đi học về, em thấy em trai đang ngồi im trong phòng, vẻ mặt sợ sệt. Em hỏi thì biết em trai đã tự ý lấy cuốn truyện tranh của em để đọc và làm rách.* |  |
| Gợi ý: Cuốn truyện tranh này chắc chắn là cuốn truyện tranh mà em rất yêu thích và không cho em trai mượn. Vì thế, khi biết nó bị em trai làm rách em sẽ rất dễ bực tức, cáu giận. Em trai đang rất sợ sệt, chứng tỏ đã biết lỗi của mình. Việc làm rách truyện có thể do vô tình. Vì vậy, nếu em mắng hoặc đánh em trai thì là chưa biết kiểm soát cảm xúc. Là anh chị, chúng ta nên ngồi lại, hỏi han em trai vì sao làm rách cuốn truyện, cùng em dán lại cuốn truyện và dặn dò em những nguyên tắc ứng xử như: Không tự tiện lấy đồ của người khác; Cần bảo quản tốt các đồ dùng của người khác và của mình. |  |
| *Tình huống 2: Hết giờ ra chơi, em vào lớp thì thấy Mai gục đầu xuống bàn khóc thút thít. Nhìn thấy em, bạn ấy càng khóc to hơn. Mai thông báo rằng đội của em và Mai đã không được lựa chọn tham gia giao lưu với học sinh trường bạn.* |  |
| Gợi ý: Trong tình huống này, cuộc giao lưu với học sinh trường bạn chắc chắn là mục tiêu, là điều mong ước của nhóm Mai. Vì vậy, khi không được tham gia Mai mới buồn, thất vọng, khóc như vậy. Là bạn cùng nhóm với Mai, em chắc chắn cũng sẽ buồn. Tuy nhiên, nếu hai bạn cùng buồn và khóc thì cũng không giải quyết được việc gì. Vì vậy, chúng ta cần phấn chấn, tiếp tục rèn luyện cho các cơ hội tiếp theo. |  |
| – GV tổng kết hoạt động. Nhắc HS trong cuộc sống hằng ngày chúng ta sẽ bắt gặp nhiều tình huống tác động đến tâm lí làm ra có thể mất kiểm soát cảm xúc. Những lúc như vậy các em hãy bình tĩnh, hít thở sâu, không vội nói hay hay hành động gì để có thể kiểm soát cảm xúc và đưa ra quyết định hành động đúng đắn. |  |
| 🡪Qua hoạt động nhận diện sự thay đổi của bản thân thông qua các tư liệu và sản phẩm, học sinh tiểu học có cơ hội tự đánh giá và nhận thức về sự trưởng thành của mình. Điều này góp phần giáo dục lý tưởng cách mạng, đạo đức và lối sống bằng cách khuyến khích các em không ngừng hoàn thiện bản thân, sống có trách nhiệm và cống hiến cho cộng đồng." |  |
| **4. Hoạt động Tổng kết tiết trải nghiệm** | |
| – GV tổ chức cho HS chơi trò chơi: Trò chơi Bàn tay diệu kì  Yêu cầu: Học sinh đứng tại chỗ trong lớp  Cách chơi: Người điều khiển hô: Bàn tay mẹ - tất cả xòe bàn tay giơ ra phía trước.  Người điều khiển hô: Bồng con hát ru - tất cả vòng hai cánh tay ra phía trước và đung đưa như đang bế ru con.  Người điều khiển hô: Bàn tay mẹ - tất cả xòe bàn tay giơ ra phía trước.  Người điều khiển hô: Chăm chút con từng ngày – tất cả úp bàn tay lên má và nghiêng đầu. Người điều khiển hô: Bàn tay mẹ - tất cả xòe bàn tay giơ ra phía trước.  Người điều khiển hô: Sưởi ấm con ngày đông - tất cả đặt chéo 2 lên ngực và khẽ lắc lư người. Người điều khiển hô: Bàn tay mẹ - tất cả xòe bàn tay giơ ra phía trước.  Người điều khiển hô: Là gió mát đêm hè - tất cả làm động tác như đang quạt.  Người điều khiển hô: Bàn tay mẹ - tất cả xòe bàn tay giơ ra phía trước.  Người điều khiển hô: Là bàn tay kì diệu – tất cả giơ 2 cánh tay lên cao và hô to “bàn tay kì diệu”  vận động theo nhạc để tạo cảm xúc vui vẻ cho HS. Sau đó, nêu lợi ích của các cảm xúc tích cực như vui vẻ, hạnh phúc, yêu thương.  ­– GV phỏng vấn một số HS sau khi chơi và dặn dò HS: Bất cứ khi nào con buồn, tức giận, lo âu,... con đều có thể chia sẻ với bố mẹ, người thân, thầy cô để giải toả cảm xúc. Việc chia sẻ yêu thương với người thân hằng ngày cũng làm chúng ta biết cách kiềm chế cảm xúc tốt hơn. | - HS tham gia trò chơi.  - HS nêu ý kiến của bản thân sau trò chơi.  - HS lắng nghe cô giáo dặn. |
| **\*Hoạt động nối tiếp** |  |
| GV đề nghị học sinh về nhà thu thập sản phẩm, tư liệu về bản thân (hình ảnh, sổ sức khoẻ, giấy khen, video clip,...) để chuẩn bị cho tuần học sau. | - HS lắng nghe để chuẩn bị cho tiết trải nghiệm sau. |

**IV.ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY** (nếu có)

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………