

Ngày soạn: 8.10.2023

CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Tuần 6 và 7- NỘI DUNG 2 : KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.
- Rèn luyện kỹ năng lập kiểm soát cảm xúc của bản thân , đặc biệt là kỹ năng giải tỏa 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

- Chăm chỉ: 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

1. Ôn định tổ chức : KTSS lớp.

2. Kiểm tra bài cũ.

- KT sự chuẩn bị bài của HS.

3. Bài mới.

A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (5 phút)

- a. **Mục tiêu:** Tạo tâm thế thoải mái, hứng thú, từng bước làm quen bài học.
- b. **Nội dung:** GV cho HS chơi trò chơi hoặc hát 1 bài hát liên quan đến hoạt động
- c. **Sản phẩm học tập:** HS thực hiện và lắng nghe
- d. **Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS hát một bài hát có nội dung liên quan đến hoạt động
- HS : Hát 1 bài hát
- GV dẫn dắt vào hoạt động:

B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

1. Hoạt động 1: Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc.(20P)

- a. **Mục tiêu :** HS biết được biểu hiện của kỹ năng kiểm soát cảm xúc.
- b. **Nội dung:** GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .
- c. **Sản phẩm học tập:** HS thực hành hoạt động .
- d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	SẢN PHẨM
<p>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV: Yêu cầu HS đọc trường hợp trong SGK trang 16 , thảo luận nhóm trả lời câu hỏi ? Long và Kiên cảm thấy thế nào kh 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.</p> <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS làm việc theo nhóm và ghi kết quả thảo luận vào giấy.</p> <p>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV : Tổng kết các ý kiến và kết luận</p>	<p>1. Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc</p> <p>+ Trong cùng 1 tình huống , cùng chịu sự tác động như nhau nhưng cách thể hiện cảm xúc của 2 bạn lại khác nhau + Cách thể hiện thái độ , cảm xúc của Kiên là biểu hiện của người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc.</p>

	<p>+Kỹ năng kiểm soát cảm xúc : Là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc của bản thân một cách phù hợp với tình huống , hoàn cảnh , đối tượng.</p>
--	--

2. Hoạt động 2: Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực. (20P)

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 hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

c. Sản phẩm học tập: HS thực hành hoạt động .

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	SẢN PHẨM
<p>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV: yêu cầu HS chia sẻ ? Những cảm xúc tiêu cực (Tức giận , đau khổ, lo buồn) thường xuất hiện trong những tình huống như thế nào ? ? Cảm xúc tiêu cực thường 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 ? - GV : giao nhiệm vụ cho HS thảo luận nhóm để xác định các cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.</p> <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS chia sẻ và làm việc trước lớp - HS làm việc theo nhóm</p> <p>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV : Tổng kết các ý kiến và chốt lại</p>	<p>2: Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực</p> <p>- Có nhiều cách 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</p>

	<ul style="list-style-type: none"> + Ngồi thiền + Chơi môn thể thao, nhạc cụ yêu thích + Đi tắm + Tìm đến một nơi vắng vẻ và hét thật to + Nhờ sự hỗ trợ của chuyên gia tư vấn tâm lý.
--	---

C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (30P phút)

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 púo 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 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 (10 phút)

4. 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 tế cuộc sống

b. Nội dung: GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

c. Sản phẩm học tập: HS thực hành hoạt động .

d. Tổ chức thực hiện:

- GV giao nhiệm vụ cho HS vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc vào các tình huống trong cuộc sống hàng ngày .

- GV: Hướng dẫn HS thực hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc theo các bước sau

+Nhận biết cảm xúc ->điều chỉnh cảm xúc->Thể hiện cảm xúc của bản thân , cách thể hiện cảm xúc mà em đã thực hiện và kết quả

- GV: giải đáp những câu hỏi của HS

- GV : Yêu cầu một số HS chia sẻ những điều học hỏi được và cảm nhận của bản thân sau khi tham gia các hoạt động.

- GV: Kết luận

+Kĩ năng kiểm soát cảm xúc : là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc của bản thân tại 1 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 rất quan trọng giúp con người giao tiếp học tập, làm việc hiệu quả , bảo vệ sức khỏe bản thân và không làm ảnh hưởng đến những người xung quanh.

- GV: Nhận xét thái độ tham gia của các HS , động viên khen thưởng những cá nhân, nhóm tích cực có nhiều đóng góp cho các hoạt động.

E. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ (5 phút)

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	

- Hướng dẫn về nhà

Đọc soạn chủ đề tiếp theo:

DUYỆT CỦA NHÀ TRƯỞNG

GV SOẠN GIẢNG

Kiều Thị Thu Thảo

