ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN ĐÔNG ANH

**TRƯỜNG MẦM NON PHÚC LỘC**

**GIÁO ÁN**

**LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN TÌNH CẢM KỸ NĂNG XÃ HỘI**

**Đề tài: Nhận biết và điều chỉnh vùng cảm xúc**

**Lứa tuổi:** Mẫu giáo nhỡ (4 -5 tuổi)

**Số trẻ:** 14 - 16 trẻ

**Thời gian:** 30 - 35 phút

**Giáo viên:** Nguyễn Thị Vân – Hoàng Thu Ngân

**Lớp MGN: The Moon**

**NĂM HỌC: 2024 – 2025**

1. **MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU**

# Kiến thức:

* + - Trẻ biết nhận diện các vùng cảm xúc của con người (MTNC 12)

+ Vùng đỏ: Tức giận.

+ Vùng vàng: Lo lắng.

+ Vùng xanh dương: Buồn, chán

+ Vùng xanh lá: Vui vẻ, thoải mái

- Trẻ biết sử dụng một số giải pháp để điều chỉnh các vùng cảm xúc (từ vùng đỏ, vàng, sang vùng xanh lá).

# Kỹ năng:

* + - Trẻ có kĩ năng nhận diện được các vùng cảm xúc thông qua quy ước từ các thẻ màu.
		- Trẻ có kĩ năng vận dụng một số giải pháp điều chỉnh cảm xúc của bản thân.
		- Trẻ có kỹ năng lắng nghe, quan sát, phán đoán, ghi nhớ có chủ đích, phát triển ngôn ngữ mạch lạc, có kỹ năng hoạt động nhóm.

# Thái độ:

* + - Trẻ hứng thú tham gia vào các hoạt động.
		- Tích cực, chủ động, biết chia sẻ và hợp tác với các bạn.
		- Trẻ biết điều chỉnh vùng cảm xúc tiêu cực về vùng cảm xúc tích cực.
1. **CHUẨN BỊ**

# Đồ dùng của cô

* + - Tranh A3 các trạng thái cảm xúc
		- Sách tự tạo, thẻ màu vùng cảm xúc (Xanh dương, xanh lá, vàng, đỏ)
		- Bút dạ màu đen, giá treo bảng A0 sản phẩm của trẻ, hộp đựng que số.
		- Nhạc không lời.

# Đồ dùng của trẻ

* + - Giấy A0, thẻ màu nhận diện vùng cảm xúc, giấy nhớ, bút chì màu
		- Que số 1-2
		- Bảng “Màu quy định cảm xúc” và quân xúc sắc cho trẻ chơi trò chơi
		- Sách truyện, gối mềm, tai nghe, Ipad, bóng các loại, đồ dùng Mon, rổ gạo, hộp cát, bảng cảm xúc, …

# Địa điểm, đội hình

* + - Địa điểm: Phòng học lớp The Moon.
		- Đội hình: Cả lớp, vòng tròn, vòng cung, 2 nhóm nhỏ, 2 hàng ngang
1. **CÁCH TIẾN HÀNH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| 1. **Ổn định tổ chức:**
	* Cô và trẻ cùng hát bài “Smile”
	* Trò chuyện giới thiệu vào bài
 | - Trẻ hát và vận động theo nhạc |
| 1. **Phương pháp, hình thức tổ chức**
	1. ***Hoạt động 1: Dạy trẻ nhận diện các vùng cảm xúc (Đỏ: tức giận, Vàng: lo lắng, Xanh dương: buồn, Xanh lá: vui vẻ)***

\* Cho trẻ quan sát 4 bức tranh cảm xúc (tức giận, lo lắng, buồn, vui vẻ) và hỏi trẻ:* *Tranh 1: Bạn nhỏ đang tức giận*

+ Con nhìn thấy gì trong bức tranh?+ Theo con bạn đang cảm thấy như thế nào? Vì sao con biết?+ Con đã từng có cảm giác đó bao giờ chưa? Cảm giác đó diễn ra khi nào?+ Khi tức giận con cảm thấy trong người mình như thế nào?+ Khi tức giận thường có hành động gì? (Hét to, gào thét...)=> Những cảm giác bên trong cơ thể của chúng ta mỗi khi tức giận sẽ không tốt cho sức khỏe. Không những vậy, việc la hét, gào to còn gây ảnh hưởng đến những người xung quanh nữa.+ Cảm xúc tức giận được quy định bằng thẻ: “Màu đỏ”. Và trong thẻ màu đỏ có từ: “Tức giận” (Cô gắn thẻ vào bức tranh và cho trẻ đọc từ trong thẻ).* *Tranh 2: Bạn đang ngồi trên cầu trượt cao và có cảm xúc lo lắng*

+ Theo con bạn nhỏ trong bức tranh đang cảm thấy như thế nào?+ Con nhìn được cảm xúc của bạn qua những biểu hiện nào? (Gợi ý: Trên mặt, trên cơ thể...) | * Trẻ quan sát và trả lời cô
* Trẻ trả lời
* Trẻ chia sẻ
* Người nóng lên, mặt đỏ, tim đập nhanh...
* Trẻ lắng nghe
* Trẻ đọc từ trong thẻ: “Tức giận”
* Trẻ quan sát
* Trẻ trả lời
 |

|  |  |
| --- | --- |
| + Con đã bao giờ cảm thấy lo lắng chưa? Đó là khi nào? Khi đó, con mong muốn được hỗ trợ gì?+ Cảm xúc lo lắng, được quy định bằng thẻ: “Màu vàng”. Trong thẻ màu vàng có từ “Lo lắng” (Cô gắn thẻ màu vàng vào bức tranh và cho trẻ đọc từ trong thẻ)* *Tranh 3: Bạn đang buồn*

+ Theo con bạn đang cảm thấy như thế nào? Vì sao con biết?+ Con đã từng cảm thấy buồn khi nào? Ở đâu? Con có cảm xúc đó với ai?+ Khi đó, con cảm thấy trong người mình như thế nào? Con muốn làm điều gì?+ Cảm xúc buồn thì được quy định bằng thẻ màu gì nhỉ?=> Cô mời 1 trẻ lên chọn thẻ và cho trẻ gắn thẻ vào bức tranh* *Tranh 4: Bạn đang vui vẻ.*

+ Bạn nhỏ này thì đang có cảm xúc như thế nào? Vì sao con biết?+ Con cảm thấy vui vẻ khi nào? Với ai? Ở đâu vậy?+ Cảm xúc vui vẻ được quy định bằng thẻ: “Màu xanh lá”. Trong thẻ màu xanh lá có từ “vui vẻ” (Cô gắn thẻ vào bức tranh và cho trẻ đọc từ trong thẻ)* Cô mở cả 4 bức tranh ra cho trẻ quan sát, chỉ vào 4 thẻ cảm xúc trên tranh cho trẻ ôn lại:

*+ Màu đỏ: Tức giận + Màu vàng: Lo lắng**+ Màu xanh dương: Buồn + Màu xanh lá: Vui vẻ** Cảm xúc là những trạng thái như vui vẻ, buồn chán, lo lắng, tức giận của con người khi tiếp xúc với các sự vật, tình huống bên ngoài. Không có cảm xúc nào là xấu, tất cả đều quan trọng và cần được ghi nhận. Tuy nhiên có một số cảm xúc nếu giữ lâu trong
 | * Trẻ chia sẻ
* Trẻ đọc từ trong thẻ: “Lo lắng”
* Trẻ trả lời
* Trẻ chia sẻ
* Trẻ lên chọn thẻ và đọc từ trong thẻ: “Buồn”
* Trẻ trả lời
* Trẻ chia sẻ

Trẻ đọc từ trong thẻ* Trẻ quan sát cả 4 bức tranh và ôn lại thẻ màu quy định cảm xúc
* Trẻ lắng nghe
 |

|  |  |
| --- | --- |
| người sẽ không tốt cho sức khỏe. Vì vậy, chúng ta cần phải biết cách điều chỉnh cảm xúc về vùng màu xanh lá (vui vẻ, an nhiên).- Với những hình ảnh về cảm xúc và ý kiến của các con mà cô đã ghi lại được, các con thấy đây có giống như một cuốn sách không?=> Cô và trẻ đặt tên và ghi tên cuốn sách vào trang bìa. Sau đó cho trẻ cất quyển truyện về góc văn học.***2.2. Hoạt động 2: Trẻ tham gia trò chơi “Quân xúc xắc”****\* Cách chơi*: Trẻ chơi theo nhóm (3- 4 trẻ/nhóm). Từng bạn lần lượt đổ quân xúc xắc. Khi quân xúc xắc rơi đến ô cảm xúc nào, trẻ đưa quân xúc xắc về ô màu tương ứng, đọc to cảm xúc và kể về tình huống mà bạn trải nghiệm cảm xúc này.* Cô cho trẻ kê bàn và lấy đồ chơi về chơi trò chơi theo nhóm.
* Trong khi trẻ chơi, cô đi bao quát và lắng nghe những chia sẻ của trẻ.

**2.3. *Hoạt động 3: Chia sẻ về cách điều chỉnh cảm xúc**** Giáo viên chia sẻ về những cách điều chỉnh cảm xúc khi buồn/ lo lắng/ tức giận về vùng vui vẻ (màu xanh lá).
* Hỏi trẻ ý tưởng về cách điều chỉnh cảm xúc của trẻ
* Hướng trẻ vẽ mô phỏng những hoạt động đó ra giấy note và dán vào bảng chia sẻ.

Cách điều chỉnh cảm xúc về vùng vui vẻ ***\* Nhận xét bảng hoạt động của trẻ:***+ 1 cô nhận xét kết quả của nhóm 1 thông qua bảng 1+ 1 cô nhận xét kết quả của nhóm 2 thông qua bảng 2 | * Trẻ đặt tên cho cuốn sách và cất sách.
* Trẻ lắng nghe cách chơi
* Trẻ kê bàn và lấy đồ chơi về nhóm
* Trẻ hoạt động ở 2 nhóm

+ Chia sẻ+ Vẽ* Trẻ vẽ các hoạt động ra giấy nhớ màu vàng và gián lên bảng A0
* Trẻ ngồi 2 hàng ngang
 |

|  |  |
| --- | --- |
| - Để biết thêm nhiều cách điều chỉnh vùng cảm xúc hiệu quả, cô mời các con cùng tiếp tục đón xem đoạn video sau đây nhé!***\* Trẻ xem video: “Hãy vui vẻ mỗi ngày”*** :* Các con vừa được xem những hình ảnh gì?
* Con cảm thấy như thế nào?
* Những hoạt động hằng ngày chính là những cách giúp cho chúng ta điều chỉnh cảm xúc. Mỗi khi có cảm xúc buồn, lo lắng hay tức giận, điều chúng ta cần làm là nhận ra và gọi tên được cảm xúc của mình. Khi đó, hãy dừng lại một chút để để hít thở sâu, mỉm cười lấy lại bình tĩnh và sau đó chọn cho mình những cách điều chỉnh cảm xúc mà con yêu thích để cảm xúc trở về vùng màu xanh lá là vui vẻ và an nhiên nhé!

***2.4. Hoạt động 4: Thực hành hít thở sâu**** Ngay bây giờ, các con hãy ngồi thành một vòng tròn để cùng thực hành hít thở sâu nhé!
* Cô cùng trẻ ngồi bình an - tĩnh tâm, nghe nhạc, hít thở sâu.
 | * Trẻ xem video
* Trẻ trả lời
* Trẻ lắng nghe
* Trẻ ngồi vòng tròn
* Trẻ thực hành hít thở sâu
 |
| 1. **Kết thúc:**
	* Cô nhận xét giờ học.
	* Chuyển hoạt động: Trẻ thực hành cách điểu chỉnh vùng cảm xúc thông qua 3 góc trải nghiệm.

+ Góc cảm xúc: Tìm đồ vật trong rổ gạo, chai cảm xúc, xúc hột hạt, xoa tay vào bảng cảm xúc, ...+ Góc vận động: Chơi với bóng mềm, bóng gai, bóng rổ…+ Góc sách truyện: ngổi/ nằm trên gối mềm, nghe nhạc, đọc sách. | * Trẻ lắng nghe
* Trẻ về các góc chơi tham gia hoạt động.
 |