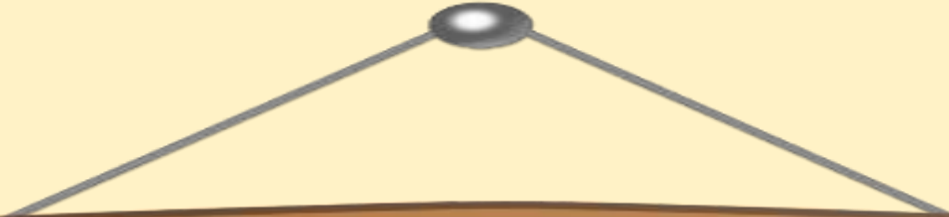






Em cảm thấy nhịp điệu trong bản nhạc có gì thay đổi không? Nhanh hay chậm? Hay từ nhanh chuyển sang chậm?



Em thấy bản nhạc chuyển tải được cảm xúc nào của con người?

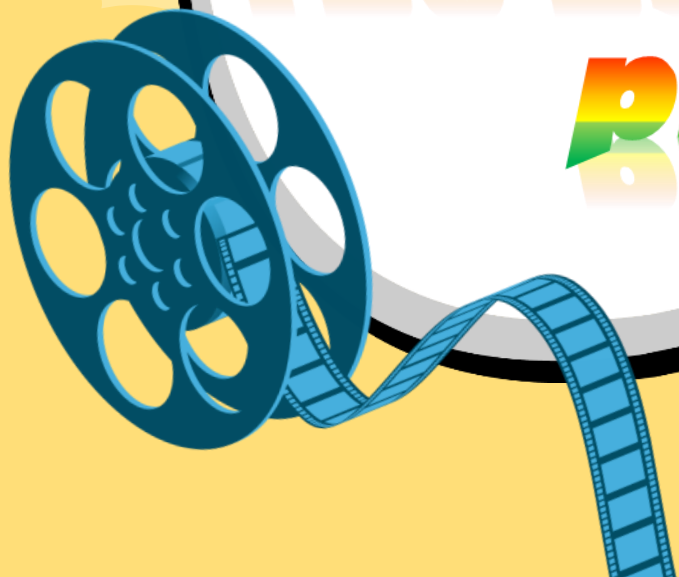


HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM



Tuần 4

**Thể hiện cảm xúc
phù hợp**



Yêu cầu cần đạt



- **Nắm được và thực hành các cách thể hiện cảm xúc phù hợp.**
- **Đánh giá được khả năng kiểm soát cảm xúc và nhận ra những thay đổi tích cực của bản thân và của bạn khi kiểm soát được cảm xúc.**



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG





1

**Tìm hiểu về cách thể hiện
cảm xúc**

- Em thấy nhân vật thể hiện cảm xúc chưa phù hợp ở điểm nào?
- Nếu là em, trong tình huống đó, em sẽ thể hiện cảm xúc như thế nào?





Điều chưa phù hợp: Bạn nam bỏ giữa chừng buổi sinh nhật của bạn và đi về.

Cách thể hiện cảm xúc phù hợp: Bình tĩnh và suy nghĩ, nếu sinh nhật mình bạn cũng bỏ về mình sẽ rất buồn. Do đó, dù có điều không thích mình cũng nên ở lại để không ảnh hưởng tới mọi người.



Điều chưa phù hợp: Bạn nữ nói lớn khi bà đang bị bệnh nằm trên giường.

Cách thể hiện cảm xúc phù hợp: Nhẹ nhàng đi lại gần mẹ, nói nhỏ với mẹ để chia sẻ niềm vui đó.

Kết luận



Việc lựa chọn thể hiện cảm xúc phù hợp ở từng tình huống sẽ giúp các em trở thành một người lịch sự, tinh tế, không để cảm xúc của mình ảnh hưởng tiêu cực đến mọi người xung quanh.





2

Thực hành thể hiện cảm
xúc phù hợp

Nêu những tình huống mang lại cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực cho em.

Chia sẻ cách thể hiện cảm xúc của em trong tình huống đó.



<i>Tình huống mang cảm xúc tích cực</i>	<i>Tình huống mang cảm xúc tiêu cực</i>
- Cô giáo và các bạn trong lớp bất ngờ tổ chức sinh nhật cho mình. - Trên đường đi học về mình nhặt được túi tiền và ngay lập tức nhờ các chú công an trả lại cho chủ nhân của chiếc túi tiền đó. -	- Các bạn nam trêu đùa, giật tóc làm mình ngã trên sàn lớp học. - Tuấn mất hộp bút màu, Tuấn liền đổ lỗi do mình lấy vì mình ngồi cùng bàn với bạn ấy. -

Mỗi nhóm lựa chọn một tình huống để sắm vai thể hiện kỹ năng kiểm soát cảm xúc.

Tình huống 1

Giờ ra chơi, Hiếu tình cờ nghe thấy Nam và Bình ngồi cuối lớp đang nói những điều không hay về mình.



Tình huống 2

Nhân dịp sinh nhật, An được bố tặng máy chơi điện tử cầm tay. An rất thích và giữ gìn cẩn thận món đồ này. Anh Minh hàng xóm trong một lần sang chơi đã vô tình làm hỏng nó.



THỦ TÀI DIỄN VIÊN NHÍ



CÙNG THẢO LUẬN

Thủ đóng vai để xử lý
các tình huống



Tình huống 1

Giờ ra chơi, Hiếu tình Cờ nghe thấy Nam và Bình ngồi cuối lớp đang nói những điều không hay về mình.

Em sẽ hít thở thật sâu để lấy lại bình tĩnh. Sau đó suy nghĩ theo hướng tích cực là chắc các bạn cũng nghe ai đó nói chưa đúng sự thật về mình. Sau đó, em từ tốn đến gần các bạn và nói: “Mình vừa đi qua thì vô tình nghe được các bạn có điều gì đó chưa hài lòng về mình. Nếu có thể, các bạn hãy chia sẻ trực tiếp với mình để chúng ta cùng giải quyết, tránh hiểu lầm nhau nhé!”.

Tình huống 2

Nhân dịp sinh nhật, An được bố tặng máy chơi điện tử cầm tay. An rất thích và giữ gìn cẩn thận món đồ này. Anh Minh hàng xóm trong một lần sang chơi đã vô tình làm hỏng nó.

Em cần hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh. Em tự đặt mình vào vị trí của anh Minh và nghĩ chắc anh cũng không cố tình làm hỏng nó, khi làm máy hỏng như vậy chắc anh cũng rất ngại và khó xử. Cuối cùng, mình sẽ vui vẻ bảo với anh: “Không sao đâu anh ạ, em biết anh cũng không cố ý làm hỏng nó mà, để em đợi bố về nhờ bố sửa lại, hôm sau anh lại sang chơi cùng em nhé!”.

NHẬN XÉT VÀ ĐÁNH GIÁ CÁC NHÓM

Tiêu chí:

1. Nét mặt
2. Cử chỉ
3. Lời nói
4. Cách ứng xử



Kết luận

Như vậy, chúng ta đã trải nghiệm đủ 3 bước của việc kiểm soát cảm xúc:

- Nhận diện cảm xúc;**
- Cân bằng cảm xúc;**
- Thể hiện cảm xúc phù hợp. Nếu trong cuộc sống, chúng ta vận dụng được những “bí kíp” của các bước này thì cuộc sống của chúng ta sẽ dễ chịu hơn những người sống quanh ta cũng sẽ hạnh phúc hơn.**

**Vân
dung**



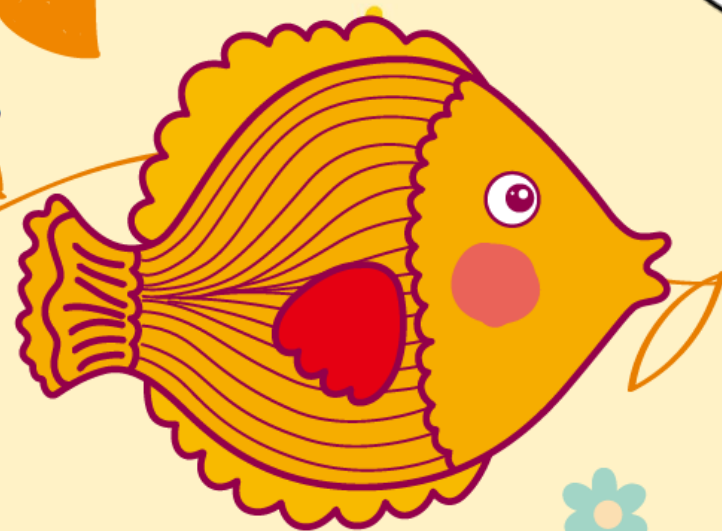
**Vận dụng kĩ năng kiểm soát
cảm xúc vào thực tế theo
các bước: nhận diện cảm
xúc, cân bằng cảm xúc, thể
hiện cảm xúc phù hợp,..**



Dặn dò

Hôm nay
các em học
bài gì?

Xem bài tiếp
theo.



CHÚC CÁC EM HỌC TỐT!

