



ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẲNG TIẾT 1

• NỘI DUNG TÌM HIỂU



**NHẬN DIỆN
CĂNG THẲNG**



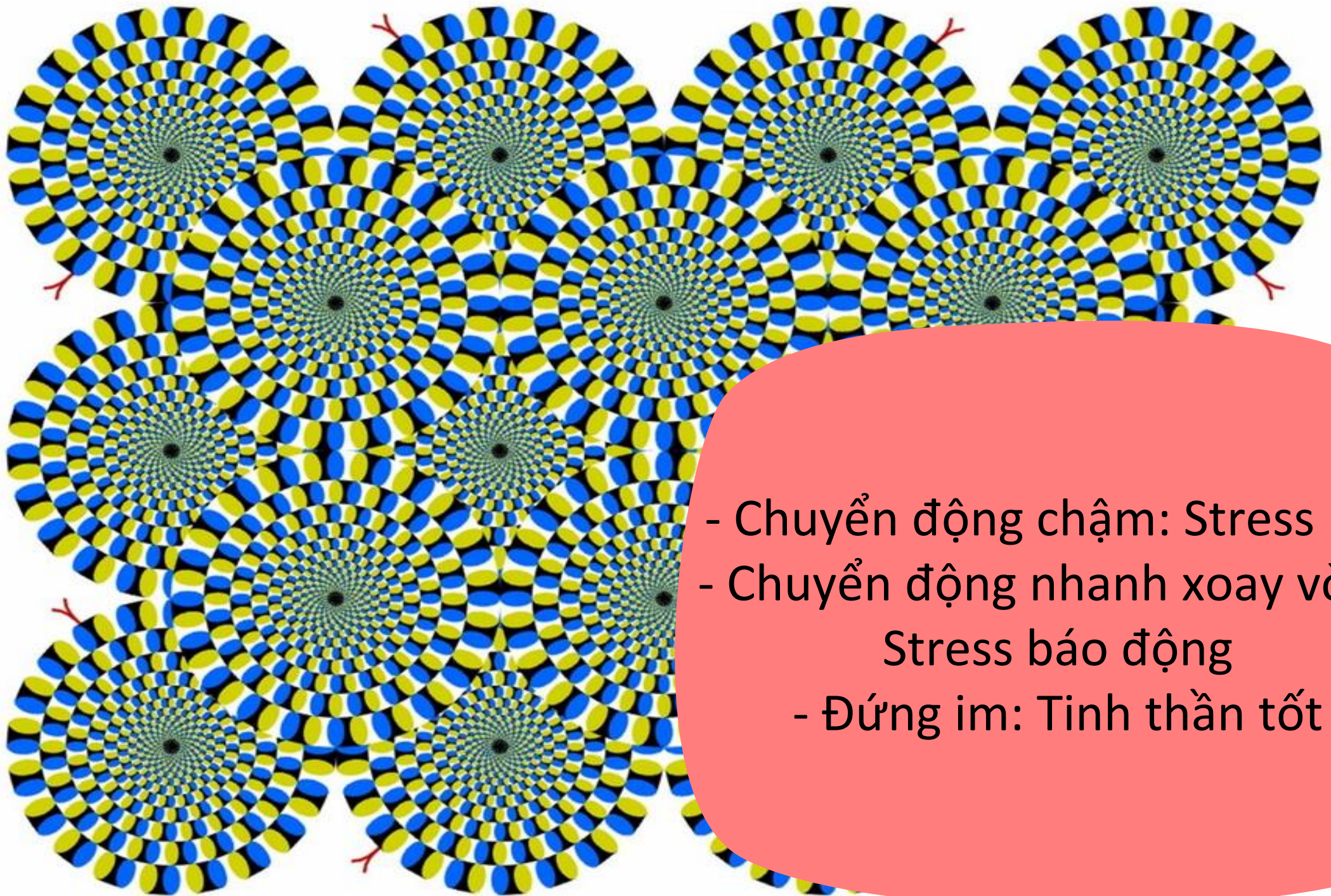
**BIỂU HIỆN CỦA
CĂNG THẲNG**



**CÁC BIỆN PHÁP
ỨNG PHÓ VÀ
HẠN CHẾ CĂNG
THẲNG**



**TEST MỨC ĐỘ
CĂNG THẲNG**



- Chuyển động chậm: Stress nhẹ
- Chuyển động nhanh xoay vòng:
Stress báo động
- Đứng im: Tinh thần tốt



Em hiểu thế nào là
căng thẳng?





Trò chơi

ĐOÁN Ý ĐỒNG ĐỘI





Em hãy nêu những tình huống dẫn đến căng thẳng cho mỗi bạn ở bức tranh trên?

Ngoài ra, em còn biết những tình huống nào dẫn đến căng thẳng?

Căng thẳng (hay còn gọi là Stress) là tình trạng con người phải chịu áp lực về thể chất và tinh thần.

CĂNG THẲNG LÀ GÌ?





Kể tên một vài tình huống khiến em cảm thấy căng thẳng.

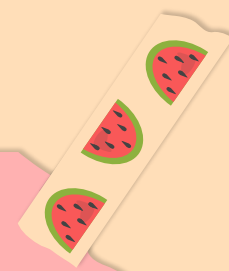
- Ở nhà nội trú
- Ở trường
- Ở gia đình



Lúc đó cơ thể em sẽ có biểu hiện như thế nào?



Biểu hiện của em khi bị stress



Biểu hiện về
mặt cảm xúc

Biểu hiện về
mặt hành vi

Biểu hiện về
mặt thể chất



Phân loại biểu hiện của căng thẳng dựa vào những biểu hiện cô đưa ra bảng bên dưới

Thời gian: 2 phút

Luật chơi: Phân chia biểu hiện căng thẳng theo 3 tiêu chí



Tăng cân

Rối loạn
tiêu hóa

Ăn nhiều

Ngủ mơ

00:02:00



Lo lắng,
bồn chồn

Mất tập
trung

Chóng mặt, đổ
mồ hôi trộm

Thu mình

Chán nản,
buồn bã

Mệt mỏi

Sợ hãi

Nhịn ăn

Nghi ngờ

Tức giận,
nóng nảy

Đau đầu,
đau cơ

Cô đơn

Ngủ nhiều

Mất
ngủ

La
hét

Sử dụng chất
kích thích

Tim đập
nhanh

Hay quên

Căng thẳng

Kể tên những biểu hiện trong hình ảnh trên



Dấu hiệu cảnh báo

TINH THẦN

- ✓ Thường suy nghĩ tiêu cực
- ✓ Mất tập trung
- ✓ Giảm chú ý
- ✓ Hoang tưởng
- ✓ Hay nghi ngờ
- ✓ Cảm thấy mình luôn thất bại



Dấu hiệu cảnh báo

CẢM XÚC

- ✓ Buồn vui bất chợt
- ✓ Lo lắng, sợ hãi
- ✓ Cảm thấy cô đơn
- ✓ Nhạy cảm
- ✓ Dễ tổn thương
- ✓ Hay giận dữ...



Dấu hiệu cảnh báo

HÀNH VI

- ✓ Ăn quá nhiều (không muốn ăn)
- ✓ Ngủ quá nhiều (quá ít)
- ✓ Giảm chú ý
- ✓ Không muốn vận động
- ✓ Ngại tiếp xúc
- ✓ Sử dụng chất kích thích...




Dấu hiệu cảnh báo


THỂ CHẤT

- ✓ Thường đau đầu
- ✓ Chóng mặt
- ✓ Tim đập nhanh
- ✓ Mất ngủ
- ✓ Hay hồi hộp, mệt mỏi
- ✓ Tăng giảm cân bất thường...






Thảo luận nhóm.
Thời gian: 3 phút
Những lợi ích và tác
hại của căng thẳng?



Căng thẳng có
lợi hay có hại?

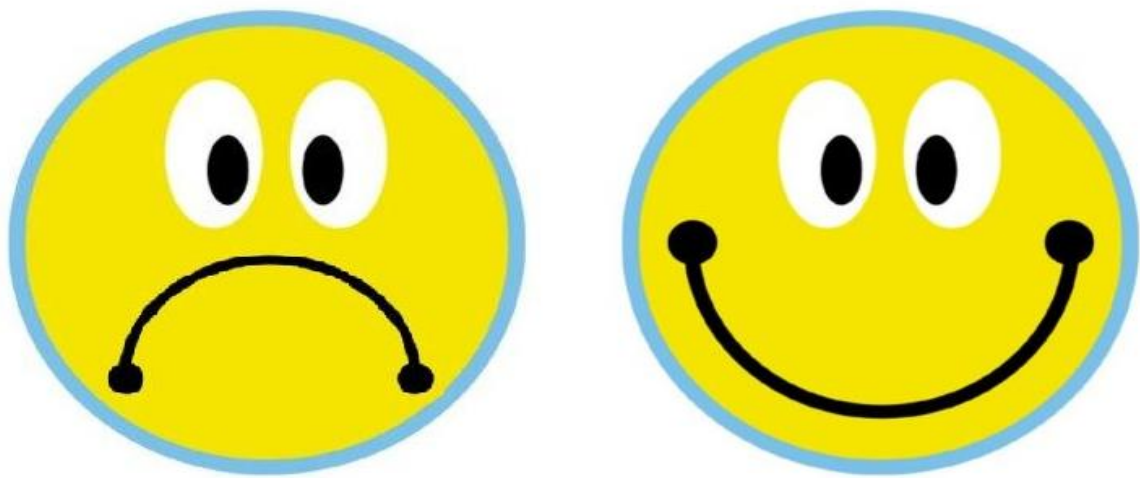


Stress là gì

**và tại sao bạn nên
đề ý tới nó?**



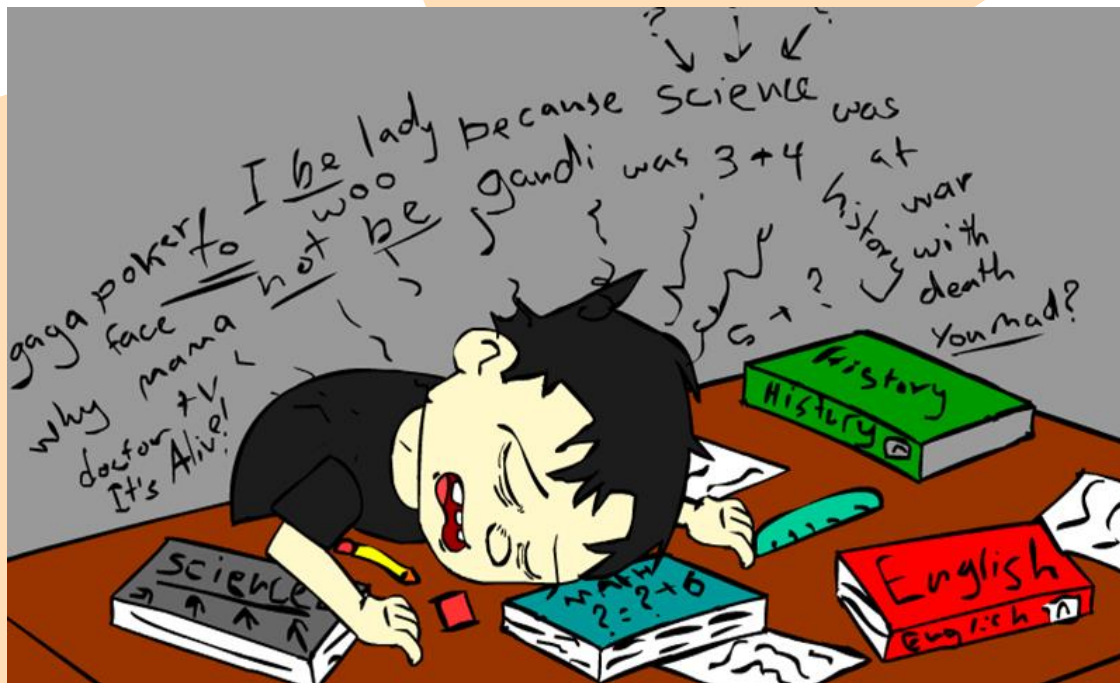
ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ
CĂNG THẲNG
TIẾT 2



Căng thẳng ở mọi người
có giống nhau???



Nguyên nhân của căng thẳng?



① Ngoài việc học ở trường, T thường phải đi học thêm ở trung tâm. Chỉ riêng việc di chuyển đã khiến T thấy mệt mỏi. Kỳ kiểm tra tới, lượng kiến thức cần ôn tập nhiều hơn khiến T càng căng thẳng, lo sợ. Tình trạng này kéo dài làm bạn thường xuyên thấy đau đầu, chán ăn, mất ngủ và kết quả học tập giảm sút.

② Gần đây, A nhận được nhiều tin nhắn với những lời lẽ thiếu văn hoá và đề nghị khiếm nhã từ một người lạ mặt làm bạn thấy hoang mang, lo sợ, mất tập trung vào việc học tập. Hàng trăm câu hỏi cứ hiện lên trong đầu: "Họ nhắn tin cho mình với mục đích gì?", "Tại sao họ lại biết tên trường và lớp học của mình?",... khiến cho A thường mất ngủ, giật mình, mơ thấy ác mộng và cảm thấy sợ hãi mỗi khi đến trường.

③ N là học sinh giỏi Toán của lớp. Trong giờ kiểm tra, có bạn muốn chép bài của N, N không đồng ý vì như vậy là vi phạm quy chế kiểm tra. Trên đường về nhà, N đã bị bạn đó cùng một nhóm đi cùng doạ nạt và đánh. N rất sợ hãi, không dám đến trường vì sợ lại bị bạn đánh.

④ Nhìn bề ngoài, M rất hạnh phúc vì là học sinh giỏi của lớp, có nhiều tài lẻ, lại được bố mẹ quan tâm. Tuy nhiên, bạn cảm thấy rất mệt mỏi vì phải chạy đua với thời gian mỗi ngày để học ở trường, học ngoại khoá, học ở nhà. M luôn phải gồng mình để có thể đáp ứng với nhịp độ ấy. Thêm nữa, thời gian gần đây, bạn còn bị phân tâm bởi những thay đổi về thể chất, tâm lí của tuổi dậy thì. Trong khi đó, bố mẹ luôn kì vọng bạn đạt thành tích học tập tốt. Kỳ kiểm tra đang tới khiến M càng cảm thấy áp lực. Bạn thu mình, không muốn tiếp xúc với ai, có lúc lại cáu gắt, tranh cãi với bố mẹ, quát mắng em vô cớ.

- Nêu NN dẫn đến căng thẳng trong các trường hợp trên?
- Theo em, còn có những NN nào dẫn đến căng thẳng ở HS?



NGUYÊN NHÂN

MÔI TRƯỜNG SỐNG

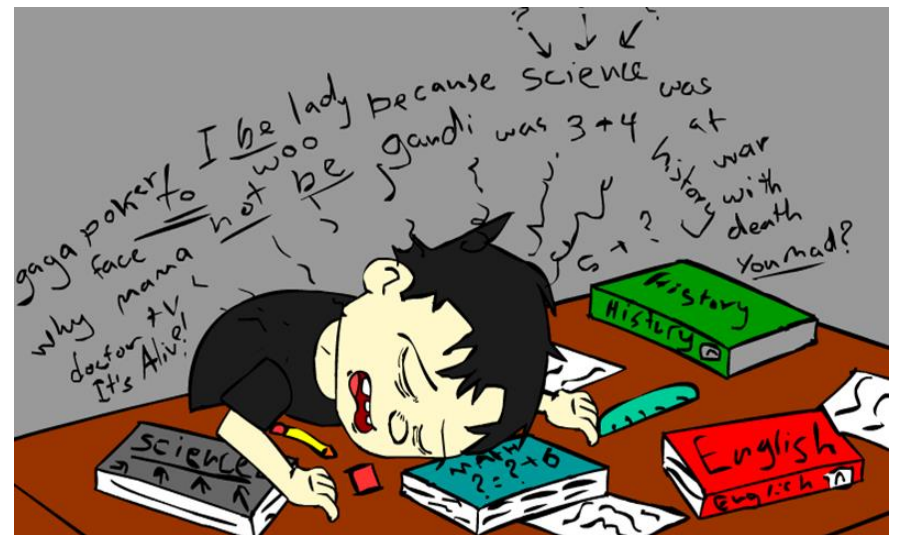
ÁP LỰC GD

SỨC KHỎE

TÍNH CÁCH CÁ NHÂN

VẤN ĐỀ TÂM LÝ

CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG



2 Mai không cẩn thận nên đã làm mất chiếc đồng hồ đeo tay. Bạn rất lo bố mẹ biết sẽ trách phạt. Càng nghĩ, Mai lại càng thấy căng thẳng. Bạn quyết định chạy thể dục vòng quanh khu nhà. Dần dần, Mai thấy bình tĩnh và đầu óc tỉnh táo hơn. Về nhà, bạn đã dũng cảm nhận lỗi với bố mẹ và hứa sẽ cẩn thận hơn trong việc bảo quản đồ dùng.



3 Tuấn vốn là học sinh giỏi, là niềm tự hào của bố mẹ. Khi biết kết quả kiểm tra của mình không tốt, Tuấn rất buồn và luôn tự trách bản thân đã không cẩn thận. Bạn thấy căng thẳng vì sợ bố mẹ biết chuyện sẽ thất vọng về mình. Bình tĩnh lại, Tuấn nghĩ ai cũng có thể mắc sai lầm, vẫn còn có những bài kiểm tra tiếp theo, chỉ cần mình cố gắng thì sẽ có kết quả tốt. Nghĩ vậy, Tuấn thấy bình tĩnh hơn, bạn nói thật với bố mẹ về kết quả bài kiểm tra của mình và lập kế hoạch học tập cho học kì mới với quyết tâm đạt kết quả tốt hơn.



1 Hải chuẩn bị thi hùng biện trước toàn trường nên cảm thấy rất lo lắng, hồi hộp. Trước khi thi, Hải đã dành thời gian hít thở sâu và tự nhủ: "Mình sẽ làm tốt thôi, mình đã luyện tập rất nhiều rồi!". Cuối cùng, Hải đã có phần thi rất ấn tượng và nhận được kết quả tốt.



4 Mấy tuần nay, Hà cảm thấy sợ hãi vì những tin nhắn đe dọa, nói xấu mình trên mạng xã hội. Cảm thấy quá sức chịu đựng, bạn đã nhờ mẹ giúp đỡ. Mẹ an ủi, trấn an tinh thần và giúp Hà tìm hiểu nguyên nhân. Mẹ cũng nói chuyện với cô giáo chủ nhiệm để giúp bạn cảm thấy an toàn khi ở trên lớp. Dần dần, Hà đã ổn định tâm lí trở lại.

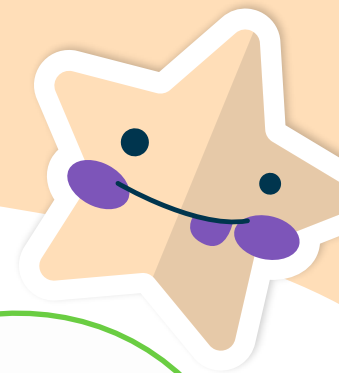


?

- Cách ứng phó của các bạn trong từng tình huống căng thẳng như thế nào? Kết quả ra sao?
- Em hãy kể thêm những cách khác để ứng phó tích cực với tình huống căng thẳng.

Em làm gì khi bị căng thẳng?

Ghi vào giấy note và dán lên
bảng. Thời gian 2 phút



Cách ứng phó

Tiêu cực

Tích cực

Sử dụng chất kích thích

Tránh xa

Tự hạ giá trị bản thân

Đổ lỗi cho người khác

Không làm gì cả

Các hoạt động giải trí

Viết nhật ký


Tìm kiếm sự giúp đỡ

Suy nghĩ tích cực

Làm những việc mình thích

Nếu không có kỹ
năng ứng phó
với stress thì sẽ
như thế nào?



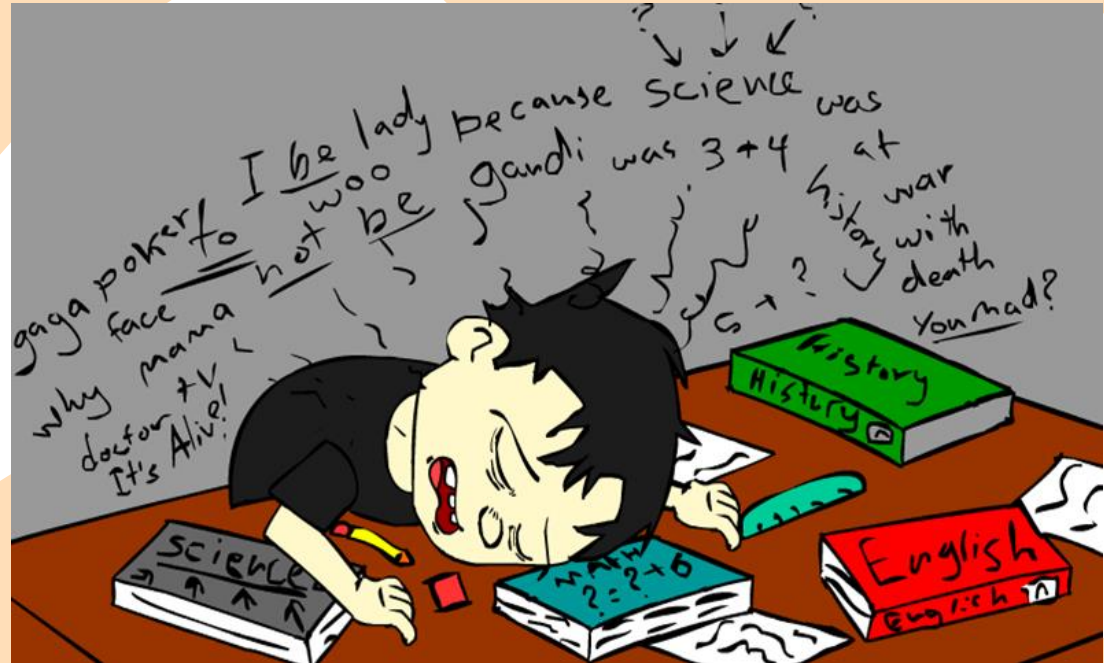


ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ
CĂNG THẲNG
TIẾT 3



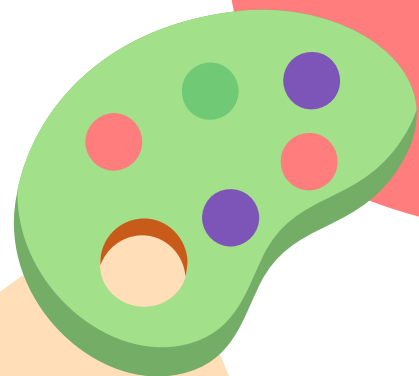
AI NHANH HƠN

CHIA LỚP THÀNH 3 ĐỘI. TRONG VÒNG 5 PHÚT CÁC ĐỘI SẼ LIỆT KÊ NHỮNG PHƯƠNG PHÁP VƯỢT QUA CẶNG THẲNG. VÀ CHỌN PP TÂM ĐẮC NHẤT ĐỂ CHIA SẺ CÙNG LỚP.



P.3

LUYỆN TẬP



CHUYỀN BÓNG

Luật chơi:
GV sẽ mở một bài nhạc, khi phát bài nhạc quả bóng sẽ được chuyền từ bạn này sang bạn khác. Khi nhạc dừng ở đâu thì người đang cầm bóng sẽ trả lời câu hỏi GV đưa ra.



Em hãy về những tình huống gây căng thẳng cho học sinh trong cuộc sống.

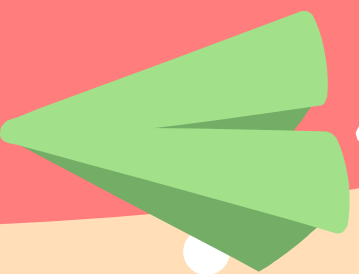



P.4

VẬN DỤNG





ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ
CĂNG THẲNG
TIẾT 4



GV CHO LỚP CHUẨN BỊ MỖI NHÓM
1 TỜ GIẤY A0. TRONG VÒNG 30
PHÚT CÁC NHÓM SẼ VẼ SƠ ĐỒ TƯ
DUY CỦA CẢ BÀI HỌC VÀ TRÌNH
BÀY TRƯỚC LỚP



Thanks!



Do You Have Any Questions?

lettm@iec.edu.vn

0935105957

ABC

