***TUẦN 8 – TIẾT 1: SINH HOẠT DƯỚI CỜ***

**- Tuyên truyền về chủ đề Tôn trọng sự khác biệt.**

**- Tìm hiểu và chia sẻ về giá trị sống**

**Hoạt động 1: Chào cờ**

**a. Mục tiêu:** HS hiểu được chào cờ là một nghi thức trang trọng thể hiện lòng yêu nước, tự hào dân tộc, và sự biết ơn đối với các thế hệ cha anh đã hi sinh xương máu để đổi lấy độc lập, tự do cho Tổ quốc, có ý nghĩa giáo dục sâu sắc, giúp mỗi học sinh biết đoàn kết để tạo nên sức mạnh, biết chia sẻ để phát triển.

**b. Nội dung:** HS hát quốc ca. TPT hoặc BGH nhận xét.

**c. Sản phẩm:** kết quả làm việc của HS và TPT.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS điều khiển lễ chào cờ.

- Lớp trực tuần nhận xét thi đua.

- TPT hoặc đại diện BGH nhận xét bổ sung và triển khai các công việc tuần mới.

**Hoạt động 2: Chơi trò chơi “ Ai biết nhiều hơn?”**

**a. Mục tiêu:** Thể hiện được những hiểu biết của bản thân về tập quán sinh hoạt giữa các vùng miền trên cả nước từ đó học sinh biết Tôn trọng sự khác biệt

**b. Nội dung:** chơi trò chơi “Ai biết nhiều hơn?”.

**c. Sản phẩm:** HS tham gia trò chơi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- TPT mời ba HS lên sân khấu chơi trò chơi “Ai biết nhiều hơn?”.

- TPT viết lên ở chính giữa ba tấm bảng đen cụm từ “Tập quán sinh hoạt của các vùng miền” và khoanh tròn lại. Sau đó ba em HS ghi các từ, cụm từ nói về tập tục của các miền Bắc- Trung-Nam xung quanh cụm từ “Tập quán sinh hoạt của các vùng miền” trong vòng 2 phút.

- Em nào viết được nhiều từ và đúng hơn sẽ được nhận phần thưởng.

- Cả trường chú ý theo dõi, cổ vũ, động viên.

-TPT hỏi các HS: Chúng ta chơi trò chơi này nhằm mục đích gì?

( Để thấy có sự khác biệt giữa các vùng miền trên cả nước, từ đó ta biết tôn trọng sự khác biệt . *Tôn trọng sự khác biệt chính là tôn trọng sự tự do cá nhân của mỗi người. Đó là yếu tố căn bản và cần thiết để làm nên cuộc sống đa dạng, phong phú và chúng ta phải biết dung hòa, chấp nhận khác biệt.*

*Biết chấp nhận sự khác biệt, tức là chúng ta đang hướng đến một cách sống bao dung, độ lượng, vị tha, biết chấp nhận cuộc sống như nó vốn có. Điều đó giúp chúng ta chan hòa với mọi người.*

*Một xã hội văn minh, tốt đẹp là con người biết tôn trọng lẫn nhau, tôn trọng sự khác biệt…)*

**Hoạt động 3: Tìm hiểu và chia sẻ về giá trị sống**

**a. Mục tiêu:**

- Nêu được giá trị sống là những giá trị thuộc về tư tưởng, lối sống, chuẩn mực đạo đức được cộng đồng thừa nhận và bảo tồn, gìn giữ liên tục từ đời trước sang đời sau và luôn được bổ sung qua tính truyền thống và mở cửa của văn hóa Việt Nam.

- Từ đó giúp cho cá nhân điều chỉnh hành vi của mình, vì hạnh phúc cá nhân, vì ổn định và phát triển cộng đồng xã hội. Biểu hiện ở quan điểm sống, mục đích sống, động cơ, thái độ lựa chọn các hoạt động và các mối quan hệ trong cuộc sống.

- Xác định được trách nhiệm của bản thân trong các mối quan hệ giao tiếp với bạn bè, thầy cô và gia đình.

**b. Nội dung:** Tìm hiểu và chia sẻ về giá trị sống

**c. Sản phẩm:** HS tham gia cuộc thi.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Người điều khiến giới thiệu BGK cuộc thi.

- Các đội thi vào vị trí để chuẩn bị thi. BGK nêu thể lệ thi, cách chấm điểm, quy định thời gian chuẩn bị để trả lời, thang điểm cho từng loại câu hỏi để các đội thi cùng biết.

- Người dẫn chương trình lần lượt nêu yêu cầu và từng câu hỏi thi. Các đội thi cùng nhau suy nghĩ, thảo luận trong 1 phút để đưa ra câu trả lời cho mỗi câu hỏi. Đội nào có tín hiệu trước (bằng cách cắm cờ hoặc lắc chuông) thì sẽ được quyền trả lời. Nếu trả lời chưa đúng thì đội khác có quyển thay thế. Nếu không có đội nào trả lời đúng thì mời khán giả trả lời. Nếu không có kết quả đúng thì BGK nêu đáp án.

**\* Bộ câu hỏi:**

- Thế nào là giá trị sống

- Hãy nêu tên 5 giá trị sống trong 12 giá trị sống của UNESCO.

- Trong 12 giá trị sống đó, em cảm thấy tâm đắc với giá trị nào nhất.Vì sao?

- Theo bạn, làm thế nào để phát huy được giá trị sống?

- Lớp bạn đã làm được những gì để góp phần phát huy giá trị sống?

Người dẫn chương trình đưa ra 12 giá trị sống của UNESCO

**Hòa bình**

Hòa bình thời hiện đại không giống như thời chiến. Hiểu đúng và đủ về hòa bình chính là có lối sống, suy nghĩ tích cực với sự thư thái của nội tâm. Hòa bình được xây dựng trên nền tảng tư tưởng của mỗi người, biết cảm thông và chia sẻ cho nhau.

**Tôn trọng**

Trong 12 giá trị sống của Unesco đã chỉ ra sự tôn trọng lẫn nhau là nền tảng của sự tự tin. Tôn trọng người khác cũng chính là tôn trọng bản thân mình, nhận ra giá trị đích thực của mỗi người.

**Hợp tác**

Trong một xã hội, không thể thiếu mối quan hệ hợp tác. Sự hợp tác, tương trợ lẫn nhau sẽ có giá trị rất lớn trong việc tạo nên thành công, dựa trên việc học hỏi lẫn nhau. Khi nhận ra những giá trị tốt đẹp của cuộc sống, bạn sẽ có khả năng tự tạo ra sự hợp tác, từ đó nâng cao [kỹ năng sống](https://giatricuocsong.org/ky-nang-song-la-gi/) cho mình.

**Trách nhiệm**

Ai cũng cần sống và làm việc có trách nhiệm. Và trách nhiệm được xem là 1 trong 12 giá trị sống của tuổi trẻ cần phải thực hiện. Khi sống có trách nhiệm sẽ giúp mỗi người hình thành những phẩm chất đạo đức tốt, biết không ngừng trau dồi tri thức để hoàn thành mục tiêu.

**Trung thực**

Trung thực tức là tôn trọng sự thật. Trung thực được thể hiện trong tư tưởng, lời nói và hành động thì sẽ đem lại sự hòa thuận. Trung thực là sử dụng tốt những gì được ủy thác cho bạn. Trung thực là cách xử sự tốt nhất, đó là một mối dây gắn kết tình bạn.

**Khiêm tốn**

Bạn nên khiêm tốn trong lời ăn, tiếng nói và mọi cử chỉ hàng ngày. Sự khiêm tốn khiến bạn sống điềm đạo và nhận được sự kính nể của mọi người. Bạn sẽ nhận được sự lắng nghe, chia sẻ từ những người xung quanh và tạo động lực “cởi trói” trí tuệ, phát triển sự sáng tạo của bản thân.

**Giản dị**

Đời sống giản dị rất cần cho cuộc sống hiện đại. Tức là bạn biết đơn giản tất cả mọi thứ, biết hài lòng và bỏ qua những ham muốn viển vông. Giản dị trong cả vật chất và tinh thần.

**Khoan dung**

Hãy sống với một lòng khoan dung là mộ trong 12 giá trị sống mà unesco đã chỉ ra. Đừng cố chấp và thù hằn với những lỗi lầm của người khác. Mỗi người cần biết cách vun trồng lòng  yêu thương, biết tỏ thái độ ân cần và quan tâm tới mọi người.

**Đoàn kết**

Đoàn kết chính là giá trị lớn lao để tạo nên sức mạnh. Trong 1 tập thể hay một gia đình cũng cần phải đoàn kết. Nhờ vậy, chúng ta có thể cùng nhau tạo nên những mục tiêu lớn,làm được nhiều điều tốt đẹp.

**Yêu thương**

Trong cuộc sống, không thể thiếu tình yêu thương. Đó là sự thấu hiểu và lắng nghe nhiều hơn. Khi biết yêu thương, bạn sẽ biết cách kìm nén sự giận dữ, tạo dựng các mối quan hệ thân thiết với mọi người.

**Tự do**

Ai cũng có quyền tự do và ai cũng yêu thích sự tự do. Sự tự do, tự tại trong tâm hồn là đỉnh cao của giá trị sống. Tự do là món quà vô giá không thể đong đếm bằng vật chất. Bạn phải biết tôn trọng sự tự do của người khác. Tự do là bình đẳng.

**Hạnh phúc**

Sự an yên và vui vẻ nhất trong cuộc sống này chính là niềm hạnh phúc. Sự hạnh phúc đến từ những điều nhỏ bé nhất nhưng lại đem lại ý nghĩa lớn lao. Bạn hãy chia sẻ sự hạnh phúc tới nhiều người hơn để xây dựng một cuộc sống ý nghĩa.

***TUẦN 8 – TIẾT 2: HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC***

**3. Luyện tập kiểm soát cảm xúc.**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

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

- Nhận biết cảm xúc của bản thân trong các tình huống cụ thể

- Khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân

- Biết cách rèn luyện kiểm soát cảm xúc.

**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 được đặt ra trong thảo luận một cách triệt để, hài hòa.

**3. Phẩm chất**

- Nhân ái: HS biết yêu thương quý trọng bản thân và mọi người

- Trung thực: HS thể hiện đúng cảm xúc của bản thân trong ccas tình huống cụ thể - Trách nhiệm: HS có ý thức rèn luyện bản thân để góp phần xây dựng tập thể đoàn kết, hòa đồng, lành mạnh…

- Chăm chỉ: HS chăm chỉ trong việc học chủ đề, biết vượt qua khó khăn để rèn luyện bản thân trở nên tốt hơn.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Sưu tầm những câu ca dao tục ngữ, danh ngôn, câu chuyện về kiểm soát cảm xúc của con người trong cuộc sống.

- Sưu tầm tranh ảnh về các biểu hiện cảm xúc của con người

- SGK, SGV Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 7.

- Hình ảnh, video clip liên quan đến hoạt động.

- Máy tính, máy chiếu (Tivi)

- Phiếu học tập, giấy A0, thẻ màu, giấy nhớ

**2. Đối với học sinh**

- Tìm những câu ca dao, tục ngữ, danh ngôn, câu chuyện về kiểm soát cảm xúc của con người trong cuộc sống;tranh ảnh về các biểu hiện cảm xúc của con người.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Ổn định tổ chức : KTSS lớp.**

**2. Kiểm tra bài cũ.**

**- HS trình bày:**

+ Bức thông điệp đề cao sự tôn trọng lẫn nhau và phê phán sự kì thị giới tính, dân tộc và địa vị xã hội.

+ Trình bày kịch bản chi tiết cùng đội nhóm xây dựng về sự đề cao sự tôn trọng lẫn nhau và phê phán sự kì thị giới tính, dân tộc và địa vị xã hội.

**3. Bài mới.**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (5 phút)**

**1. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**2. Nội dung:**GV tổ chức cho HS xem hình ảnh và chỉ ra cách biểu lộ cảm xúc qua hình ảnh đó?

**3. Sản phẩm học tập:**HS thực hiện.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức cho HS xem hình ảnh và trả lời câu hỏi*.*

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ .

- GV dẫn dắt HS vào hoạt động mới.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**Hoạt động 1: Nhận biết cảm xúc của bản thân**

**1. Mục tiêu:**Thông qua hoạt động, HS nhận biết được cảm xúc của bản thân trong các tình huống cụ thể.

**2. Nội dung:**GV nêu vấn đề; HS trình bày, lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.

**3. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức hoạt động:**

|  |
| --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** |
| **1. Nhận biết cảm xúc của bản thân**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV dẫn dắt:  - GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:  ? *Mô tả các tình huống làm nảy sinh các cảm xúc của bản thân mà em nhận biết được.*  https://img.loigiaihay.com/picture/2022/0527/anh-7_1.png  - GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận và trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện HS trả lời.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét kết quả trao đổi của HS  GV chiếu cung cấp các thông tin bổ sung sưu tầm được.  ***\* Chia sẻ về các tình huống làm nảy sinh cảm xúc của em.***  **Phương pháp giải:**  + Tình huống xảy ra ở đâu, khi nào?  + Nhân vật gồm những ai?  + Em nảy sinh cảm xúc gì khi xảy ra tình huống đó?  ***Lời giải chi tiết:***       Kì thi học sinh giỏi môn Toán vừa qua em đạt giải Nhất toàn tỉnh. Cô giáo và các bạn ai cũng chúc mừng và ngưỡng mộ em. Điều này khiến em cảm thấy vô cùng hãnh diện và tự hào vì mình đã xuất sắc đạt được thành tích cao. Đặc biệt, khi về đến nhà em còn được bố mẹ tổ chức một bữa liên hoan lớn và một món quà bất ngờ. Em cảm thấy vô cùng sung sướng, hạnh phúc và tự nhắc mình phải cố gắng hơn nữa trong các kì thi tiếp theo.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **STT** | **Các cảm xúc** | **Mức độ xuất hiện** | **Mô tả tình huống mà em có cảm xúc** | | | | **Trong học tập** | **Trong mối quan hệ với các bạn** | **Trong mối quan hệ với bố mẹ, thầy cô** | | 1 | Bất ngờ | Thỉnh thoảng | Em tự mình giải được một bài toán khó | Em được Hà tặng món quà làm quen | Được bố mẹ tặng quà sinh nhật | | 2 | Hào hứng | Thỉnh thoảng | Em được kết nạp Đoàn | Em có cơ hội được làm quen với người bạn mới |  | | 3 | Buồn | Thỉnh thoảng | Em bị điểm kém môn Toán | Em và bạn giận nhau | Em bị bố mẹ trách phạt |   GV chốt kiến thức, chuyển sang nội dung mới. |

**Hoạt động 2: Nhận biết khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân ( phút)**

**1. Mục tiêu:**Thông qua hoạt động, HS nhận biết khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân, thấy mình cần rèn luyện những gì để có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

**2. Nội dung:**GV nêu vấn đề; HS lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.

**3. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **NỘI DUNG** |
| **- GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  ***\* Hãy xác định mức độ kiểm soát cảm xúc của bản thân.***  https://img.loigiaihay.com/picture/2022/0527/anh-8_1.png  **Phương pháp giải:**  + Em tự thấy mình có mức độ kiểm soát cảm xúc như nào?  + Em đã nhận biết đúng cảm xúc của bản thân hay chưa?  + Trong các tình huống thực tế em đã biết kiềm chế cảm xúc của mình?   * HS thực hiện cá nhân trả lời * GV nhận xét, đánh giá.   **Lời giải chi tiết:**       Em thấy mình là người có khả năng kiểm soát cảm xúc trung bình vì em có thể nhận biết đúng cảm xúc của bản thân trong mỗi tình huống khác nhau nhưng đôi khi chưa kiềm chế được cảm xúc của mình, thậm chí nhiều khi còn có những hành động nóng vội, hay chưa quyết đoán.   * ***GV nêu yêu cầu*** * ***HS thực hiện cá nhân***   ***\* Đánh giá mức độ kiểm soát cảm xúc của em trong tình huống sau:***  https://img.loigiaihay.com/picture/2022/0527/anh-9.png  **Phương pháp giải:**  + Trong tình huống như vật, em có thể kiểm soát cảm xúc tốt không?  + Nếu trò đùa vui thì em có cảm xúc gì?  + Nếu là trò đùa nguy hiểm, em có cách ứng xử như nào?  **Lời giải chi tiết:**  Trong tình huống như vậy, em có thể kiểm soát cảm xúc tốt. Nếu trò đùa của Bình  là đùa vui thì em sẽ vui vẻ, trò chuyện lại với bạn. Nếu trò đùa của Bình có chút nguy hiểm, thay vì tỏ ra khó chịu, tức giận, em sẽ góp ý với bạn để lần sau bạn không trêu đùa như vậy nữa.  ***- GV nêu yêu cầu***  ***- HS thảo luận nhóm***  ***- Đại diện nhóm tập hợp ý kiến và báo cáo***  ***\* Chia sẻ điều em thấy mình cần rèn luyện để có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn.***  **Phương pháp giải:**  + Khi gặp khó khăn em cần rèn luyện điều gì để có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn?  + Trước đám đông em có trạng thái như nào?   * **GV nhận xét, đánh giá, bổ sung.**   **Lời giải chi tiết:**  Điều em thấy mình cần rèn luyện để có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn:  + Lạc quan khi gặp khó khăn, loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực  + Tự tin trước đám đông, không rụt rè, e sợ  + Kiềm chế bản thân khi nóng giận…. | **2.Nhận biết khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.**  -Xác định mức độ kiểm soát cảm xúc của bản thân.  - Đánh giá mức độ kiểm soát cảm xúc trong tình huống cụ thể.  - Những điều cần rèn luyện để có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn. |

**Hoạt động 3: Luyện tập kiểm soát cảm xúc**

**1. Mục tiêu:**Thông qua hoạt động, HS được luyện tập xử lí các tình huống cụ thể, sẽ tìm cách để kiểm soát được cảm xúc tiêu cực .

**2. Nội dung:**GV nêu vấn đề; HS thực hiện cá nhân, nhóm, lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.

**3. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức hoạt động:**

|  |
| --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** |
| **3. Luyện tập kiểm soát cảm xúc .**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  **- HS thảo luận nhóm**  **+ Nhóm 1: Tình huống 1**  **+ Nhóm 2: Tình huống 2**  **+ Nhóm 3: Tình huống 3**  ***\* Luyện tập kiểm soát cảm xúc tiêu cực trong các tình huống sau:***  https://img.loigiaihay.com/picture/2022/0527/anh-10.png     * **GV hướng dẫn phương pháp giải:**   + Phân tích tình huống:  - Câu chuyện xảy ra như nào?  - Tìm hiểu nguyên nhân câu chuyện đó  - Đối với mỗi tình huống em có cách ứng xử và kiểm soát cảm xúc tiêu cực như thế nào?  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thực hiện cá nhân  - HS thảo luận nhóm, trao đổi với bạn.  - Nhóm trưởng tập hợp ý kiến của các cá nhân trong tổ.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời nhóm trưởng tổng hợp kết quả thảo luận của nhóm và trình bày.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét kết quả trao đổi của HS  GV chiếu cung cấp các thông tin bổ sung sưu tầm được.  GV chốt kiến thức.  **Lời giải chi tiết:**  + *Tình huống 1:*  - Bình tĩnh giải thích với bố mẹ nguyên nhân em ngã  - Tuyệt đối không cáu gắt, to tiếng với bố mẹ  + *Tình huống 2:*  - Gạt bỏ những suy nghĩ tiêu cực, buồn bã  - Thư giãn đầu óc và tinh thần bằng cách nghe nhạc…  - Rà soát lại kiến thức và tự động viên bản thân phải cố gắng hơn trong lần kiểm tra tiếp theo  + *Tình huống 3:*  - Kiềm chế cơn nóng giận  - Lắng nghe giải thích của bạn và chia sẻ quan điểm của mình để từ đó cùng nhau  thống nhất ý kiến. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (5 phút)**

**1. Mục tiêu:**Củng cố lại kiến thức đã học thông qua trả lời câu hỏi.

**2. Nội dung:**HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi :

- *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là gì?*

*- Tìm những câu ca dao, tục ngữ, danh ngôn, caa chuyện về kiểm soát cảm xúc của con người trong cuộc sống.*

**3. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiêm vụ cho HS: *Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là gì?*

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ:

- GV nhận xét, đánh giá, cung cấp kiến thức nếu cần.

*Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta luôn phải đối mặt với nhiều loại cảm xúc, từ nhưng cảm xúc yêu thương cho đến khó chịu, thậm chí là những cảm xúc đáng sợ. Theo Tiến sĩ Lê Thẩm Dương “cảm xúc là những rung cảm của mỗi người trước sự việc, sự vật hay con người” . Khi bạn không quản lý được cảm xúc của mình sẽ tạo nên những thói quen tiêu cực như việc bạn hay than vãn về cuộc sống, bạn thường cảm thấy bất lực về một vấn đề gì đó,..*

*Kỹ năng kiểm soát cảm xúc không có nghĩa là bạn phải tìm mọi cách để loại bỏ, khống chế hay kìm hãm cảm xúc của bản thân. Mà đó là việc bạn học cách kiểm soát cảm xúc để làm chủ cảm xúc của bản thân trong mọi tình huống giao tiếp cho dù hoàn cảnh thực tế có tiêu cực như thế nào đi nữa.*

*Có một điểm chung ở những người thành công đó là họ có khả  năng kiểm soát cảm xúc bản thân rất tốt. Họ hiểu rằng “cảm xúc là kẻ thù lớn nhất của thành công” và do đó họ học cách kiểm soát cảm xúc của bản thân một cách có chủ đích.*

*Cho nên ngay từ bây giờ, bạn hãy học cách kiểm soát cảm xúc và học cách giữ cho cảm xúc của mình luôn ở thế tích cực để có thể thành công trong tương lai.*

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (5 phút)**

**1. Mục tiêu:**Củng cố lại kiến thức đã học thông qua trả lời câu hỏi.

**2. Nội dung:**HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi. *Tìm hiểu và giới thiệu một tấm gương học sinh có kết quả nổi bật trong trường về học tập, văn nghệ, thể dục – thể thao.*

**3. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**4. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiêm vụ cho HS thực hiện theo nhóm: **Học cách kiểm soát cảm xúc** chưa bao giờ là dễ dàng, nhất là đối với những bạn trẻ. Tuy nhiên nếu cố gắng rèn luyện và điều chỉnh cảm xúc từng ngày, chắc chắn bạn sẽ thành công trong việc làm chủ cảm xúc cá nhân của mình. Hãy nêu 5 bài học về **kỹ năng kiểm soát cảm xúc**hữu hiệu mà em sưu tầm được?

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ:

- GV nhận xét, bổ sung, hướng dẫn.

***1. Học cách kiểm soát cảm xúc của bản thân bằng việc điều chỉnh các hành động của cơ thể.***

*Khi gặp phải các tình huống khiến cảm xúc của bạn trở lên tiêu cực thì bạn phải học cách kiểm soát nó. Kỹ năng kiểm soát cảm xúc để khiến cảm xúc trở lại trạng thái cân bằng đó chính là thông qua việc điều chỉnh cơ thể bằng cách làm một vài động tác đơn giản như:*

* *Thả lỏng người*
* *Hít thở sâu: động tác này sẽ làm tâm trạng dịu đi.*
* *Thay đổi tư thế ngồi, tư thế đứng sao cho bản thân thoải mái hơn.*

*Hãy luôn nhớ rằng các hành động, động tác sẽ có tác dụng rất lớn trong việc kiểm soát cảm xúc của bạn.*

***2. Học cách kiểm soát cảm xúc bằng trí tuệ***

*Tiến sĩ Lê Thẩm Dương nhấn mạnh: “Con người cần có trí tuệ cảm xúc”, nghĩa là phải có khả năng điều chỉnh cảm xúc của mình bằng trí tuệ. Trí tuệ cảm xúc là sự suy nghĩ chín chắn trước một tình huống từ đó****điều chỉnh và quản lý cảm xúc****một cách có hiệu quả.*

*Hãy luôn luôn nhìn người khác bằng thái độ tích cực và nhân ái, bạn sẽ tránh được những cảm xúc tiêu cực nảy sinh trong tâm hồn, tránh để cảm xúc ấy điều khiển hành vi của mình. Hãy cố gắng tìm những điểm tốt, những điều đáng để học tập của người đối diện, biết đâu điều đó giúp bạn có thêm nhiều kinh nghiệm cho cuộc sống của mình.*

*Một ví dụ đơn giản như thế này, bạn vừa bị sếp la mắng và bắt làm lại báo cáo mà mình đã rất tốn công để hoàn thành. Chắc chắn cảm xúc chi phối bạn lúc này đó là bực bội, uất ức, khó chịu…Thế nhưng nếu suy nghĩ một cách tích cực hơn, đó có thể là cơ hội để bạn có thêm thời gian rà soát, điều chỉnh lại bản báo cáo của mình. Nhờ đó mà bản báo cáo sẽ trở nên hoàn thiện hơn, cấp trên của bạn cũng từ đó đánh giá bạn cao hơn!*

***3. Cách điều khiển cảm xúc bằng sử dụng ngôn từ.***

*Khi bạn suốt ngày than vãn về hoàn cảnh xung quanh tức là bạn đang tạo nên một cảm xúc tiêu cực cho chính bản thân mình. Ngưng than vãn và thay vào đó hãy dùng những từ ngữ mang tính khích lệ, động viên tinh thần. Đó là cách điều khiển cảm xúc giúp bạn nhìn nhận cuộc sống một cách tích cực hơn, nhờ vậy mà cảm xúc của bạn cũng trở nên tốt hơn.*

*Sử dụng ngôn từ để điều khiển cảm xúc không chỉ hữu ích với bạn mà còn giúp bạn kiểm soát cảm xúc của cả những người trong cuộc giao tiếp. Ví dụ khi bạn và đồng nghiệp đang có một cuộc tranh luận “nảy lửa” do hai bên bất đồng ý kiến. Bạn cảm thấy ý kiến của đồng nghiệp đó không phù hợp, không khả thi. Thay vì thẳng thừng chê bai ý kiến của đồng nghiệp đó là “quá tồi, quá tệ hại, chẳng có gì sáng tạo…” sẽ dẫn đến những cảm xúc tiêu cực cho đối phương. Thì tốt hơn cả bạn nên thay thế bằng cách nói dễ nghe hơn như “ý kiến của bạn không tệ chút nào” hoặc “mình thích điểm này ở ý tưởng của bạn nhưng có những điểm này chưa phù hợp lắm thì phải”…*

*Có câu: “Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”. Vì thế thay vì phát ra những câu từ khó nghe, làm tổn thương đến người khác thì tốt nhất bạn nên chọn cách diễn đạt dễ chịu hơn, hòa nhã hơn.*

*Quản lý cảm xúc trong giao tiếp bằng ngôn từ là*[***kỹ năng giao tiếp***](https://camnanggiaoduc.org/ky-nang/ky-nang-giao-tiep/)*không thể thiếu. Việc điều chỉnh ngôn từ cần được áp dụng ngay từ những tình huống giao tiếp trong cuộc sống hàng ngày. Bởi mối quan hệ của chúng ta được tạo ra từ những tình huống giao tiếp mà chúng ta trải qua cùng đối phương.*

***4. Kiểm soát cảm xúc bằng cách rèn luyện sự tự tin***

*Thoạt nghe nhiều người sẽ thắc mắc rằng, vì sao tự tin lại ảnh hưởng đến****kiểm soát cảm xúc?****Sự thực cảm xúc là một bản năng, nhưng kiểm soát cảm xúc lại là một sự lựa chọn. Bạn dùng lý trí để lựa chọn bạn nên tức giận, hay nên buồn bã, hay nên vui vẻ,… Nếu không đủ tự tin bạn sẽ rất hoài nghi về sự lựa chọn của mình.*

*Bên cạnh đó, nhiều người bị rơi vào cảm xúc tiêu cực cũng bởi vì thiếu tự tin. Bạn thấy mình không bằng người ta, bạn sẽ bi quan và nhiều lúc tức giận vô cớ; kém tự tin làm bạn cảm thấy sợ hãi, mọi chuyện khó khăn…. Do vậy lấy lại tự tin là yếu tố rất quan trọng giúp bạn kiểm soát được cảm xúc của bản thân.*

*Thầy Lê Thẩm Dương từng khẳng định rằng: “ Một trong những nhân tố giết chết sự tự tin của mỗi người đó là xã hội”. Đúng vậy, xã hội mà chúng ta đang sống rất giỏi vùi dập sự tự tin vốn có của bất cứ ai trong chúng ta. Những lời dè bỉu, chê bai, khinh thường của bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp, người lạ thậm chí người thân dễ dàng “tước đoạt” đi sự tự tin quý giá của mỗi người.*

*Vì thế, việc bạn có được sự tự tin trong mọi tình huống giao tiếp chính là****cách kiểm soát cảm xúc bản thân****. Để có được tự tin, bạn cần phải rèn luyện những kỹ năng mang tính bắt buộc đối với bản thân sau:*

* *Thứ nhất, hãy tập cách không lảng tránh ánh mắt của người đối diện, hãy can đảm nhìn trực diện vào mắt người đối diện khi trò chuyện, đừng ngó lơ cũng đừng lảng tránh.*
* *Thứ hai, biến nỗi sợ hãi thành hành động, hãy vượt qua sự sợ hãi và đứng lên hành động, từ lần này qua lần khác chắc chắn rồi bạn sẽ thành công.*
* *Thứ ba, dấn thân, hãy can đảm thử sức mình ở mọi lĩnh vực, ở mọi môi trường và mọi tình huống, hãy tự tin khám phá bản thân mình thay vì lo sợ những điều mới lạ.*
* *Thứ tư, hãy chọn những mục tiêu có tính khả thi, đừng chọn những mục tiêu có tính viễn vông, điều này sẽ khiến bạn phải thường xuyên đối mặt với sự thất vọng.*

*Bill Gates có lẽ chính là một trong những ví dụ điển hình nhất cho sự tự tin. Chính sự tự tin vào năng lực của bản thân mà vị tỷ phú này đã dám bỏ ngang việc học hành ở trường Đại học danh tiếng Havard để theo đuổi ước mơ sáng chế phần mềm máy tính đầu tiên trên thế giới của mình. Rõ ràng tự tin chính là chiếc chìa khóa giúp chúng ta đứng dậy sau khi vấp ngã hay gặp thất bại trong cuộc sống.*

***5. Kiểm soát cảm xúc tiêu cực***

*Kiểm soát cảm xúc chính là việc chúng ta lựa chọn được những cảm xúc tích cực và kiểm soát cảm xúc tiêu cực. Cảm xúc tiêu cực chính là kẻ thù số một của việc****kiểm soát cảm xúc****. Đó là lý do lý giải vì sao để kiểm soát cảm xúc hiệu quả hơn, cần phải loại bỏ cảm xúc tiêu cực.*

*Để loại bỏ những cảm xúc tiêu cực, theo tiến sĩ Lê Thẩm Dương bạn cần phải:*

* *Loại bỏ văn hóa đổ lỗi.*
* *Tuyệt đối không bào chữa, hãy tự tin và can đảm nhận sai lầm.*
* *Không so đo thiệt hơn.*
* *Và cuối cùng, bạn có thể gia tăng cảm xúc tích cực bằng cách vứt ngay những lời phàn nàn, bỏ ngay những lời chỉ trích và gia tăng lời khen.Bạn càng khen người khác như nào thì chắc chắn cảm xúc của bạn cũng sẽ trở nên tích cực như thế.*

***Kết luận***

*Rèn luyện****kỹ năng kiểm soát cảm xúc****là một công việc khó. Hãy rèn luyện bản thân từng ngày một theo 5 bài học ở trên. Bởi bạn chỉ có thể thành công khi bạn học được cách kiểm soát cảm xúc. Hơn thế nữa, bạn sẽ nhận thấy rằng cuộc sống này luôn tồn tại những điều tích cực khi bạn kiểm soát được cảm xúc của chính mình, và chính những điều tích cực đó sẽ giúp bạn có được một cuộc sống hạnh phúc hơn.*

**HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Hoàn thành các nhiệm vụ:

+ Sưu tầm tư liệu nói về việc kiểm soát cảm xúc

+ Ghi ra những việc mình đã gặp, đã làm liên quan đến cảm xúc trong nững ngày ở tuần tới.

- Chuẩn bị bài sau: Chủ đề 3: Thầy cô- người bạn đồng hành.

***TUẦN 8 – TIẾT 3: SINH HOẠT LỚP***

**- Chia sẻ về cách kiểm soát cảm xúc**

**a. Mục tiêu:** HS chia sẻ những kinh nghiệm cá nhân trong việc kiểm soát cảm xúc.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn, HS thảo luận, chia sẻ kinh nghiệm về cách kiểm soát cảm xúc

**c. Sản phẩm:** HS chia sẻ kinh nghiệm của mình.

**d. Tổ chức thực hiện:**

***Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập***

- GV phát cho HS giấy nhớ hoặc những mẩu giấy nhỏ và yêu cầu các em viết lên đó những kinh nghiệm cá nhân trong việc kiểm soát cảm xúc cảu bản thân (GV có thể gợi ý cho HS nhớ lại những kinh nghiệm của bản thân có được trong năm học lớp 6 và lớp 7 hoặc những kinh nghiệm các em được nghe từ cha mẹ, anh chị trong gia đình và những người đi trước).

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS nhận giấy, viết những chia sẻ của mình lên giấy

- HS viết xong dán tờ giấy đó lên bảng.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**

- GV mời một số HS lên đọc những kinh nghiệm được viết trong mẫu giấy.

- HS phát biểu suy nghĩ sau khi nghe những kinh nghiệm đã được chia sẻ.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, kết luận: *Học cách kiểm soát cảm xúc chưa bao giờ là dễ dàng, nhất là đối với lứa tuổi của các em. Tuy nhiên nếu cố gắng rèn luyện và điều chỉnh cảm xúc từng ngày, thì chúng ta sẽ thành công trong việc làm chủ cảm xúc cá nhân của mình.*

## ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 2

**I. MỤC TIÊU**

- HS biết được những nội dung đã học đươc.

- HS biết đưa ra mức độ tích cực của các thành viên trong hoạt động.

- HS biết đưa ra kết luận về kết quả làm việc của các thành viên trong hoạt động.

**II. TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN**

***1. Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động***

Hãy đánh dấu nhân (x) trước phương án phù hợp:

(…) Rất tích cực (…) Tích cực (…) Chưa tích cực.

***2. Đánh giá sự tham gia của các thành viên:***

Hãy đánh giá về mức độ tích cực tham gia và kết quả làm việc của các thành viên trong nhóm theo mẫu:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Họ và tên thành viên** | **Tích cực tham gia** | | | **Kết quả làm việc** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |

***3. Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề***

Hãy đánh dấu X vào ô tương ứng:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Các nhiệm vụ** | **Kết quả thực hiện** | | |
| **Hoàn thành tốt** | **Hoàn thành** | **Cần cố gắng** |
| 1 | Em nhận biết được điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống. |  |  |  |
| 2 | Em xác định được cách rèn luyện bản thân trong học tập và cuộc sống. |  |  |  |
| 3 | Em nêu được cách rèn luyện tính kiên trì, sự chăm chỉ trong công việc |  |  |  |
| 4 | Em rèn luyện tính kiên trì và chăm chỉ trong công việc hàng ngày |  |  |  |
| 5 | Em xác định được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân |  |  |  |
| 6 | Em không đồng tình với những hành vi kì thị về giới tính, dân tộc, địa vị xã hội. |  |  |  |
| 7 | Em đã thể hiện được sự tôn trọng với bạn bè, thầy cô và những người xung quanh. |  |  |  |