***TUẦN 7 – TIẾT 1: SINH HOẠT DƯỚI CỜ***

**Trao đổi về** **vai trò của người phụ nữ trong gia đình và xã hội nhân kỉ niệm ngày Phụ nữ Việt Nam 20-10**

**I. MỤC TIÊU**

1. Kiến thức

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

- Biết vai trò của người phụ nữ trong gia đình và trong xã hội nhân kỉ niệm ngày Phụ Nữ Việt Nam 20.10, ca ngợi tấm gương về những người phụ nữ giỏi việc nước, đảm việc nhà

2. Năng lực:

- Năng lực chung: Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề

- Năng lực riêng:

+ Đánh giá được yếu tố ảnh hưởng đến quá trình hoạt động.

+ Rút ra được những kinh nghiệm học được khi tham gia hoạt động

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

1. Đối với TPT, BGH và GV

- Hệ thống âm thanh phục vụ hoạt động;

- Duyệt các tiết mục văn nghệ với chủ đề: Vẻ đẹp người phụ nữ Việt Nam

- Tài liệu về những người phụ nữ giỏi việc nước đảm việc nhà xưa và nay.

2. Đối với HS:

- Luyện tập chu đáo các tiết mục văn nghệ

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen với giờ chào cờ.

b. Nội dung: HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị chào cờ.

c. Sản phẩm: Thái độ của HS

d. Tổ chức thực hiện:

- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp mình chuẩn chỉnh trang phục, ổn định vị trí, chuẩn bị làm lễ chào cờ.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

***Hoạt động 1: Nghi lễ***

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.

- Tổng kết hoạt động giáo dục và phổ biến kế hoạch tuần mới.

b. Nội dung: HS hát quốc ca, Tiết mục kể chuyện về Bác lớp....., GV trực tuần nên nhận xét ưu và nhược, liện đội đọc kết quả thi đua trong tuần, 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. Chi đội kể chuyện về Bác Hồ

- GV trực tuần nhận xét thi đua. Liên đội đọc kết quả thi đua trong tuần

- TPT hoặc đại diện BGH nhận xét bổ sung và triển khai các công việc tuần mới. ***Hoạt động 2:*** Trao đổi về vai trò của người phụ nữ trong gia đình và xã hội nhân kỉ niệm ngày Phụ nữ Việt Nam 20-10

a. Mục tiêu: Biết ca ngợi tấm gương về những người phụ nữ giỏi việc nước, đảm việc nhà

b. Nội dung: biểu diễn văn nghệ và kể chuyện các tấm gương người phụ nữ Việt Nam

c. Sản phẩm: HS tham gia hoạt động

d. Tổ chức thực hiện:

- TPT nêu câu hỏi và yêu cầu HS các lớp trả lời:

+ Em hãy nêu ra một số vai trò của người phụ nữ trong gia đình và xã hội nhân kỉ niệm ngày Phụ nữ Việt Nam 20-10

(*Trong tất cả chúng ta, ai cũng được sinh ra bởi những người mẹ - người đàn bà bình thường, không ai biết tên, biết tuổi. Nhưng rồi bất cứ ai, làm gì cũng phải cúi đầu trước người mẹ, người bà kính yêu của mình và trân trọng các chị, các em, các cháu gái.*

*Lịch sử dân tộc Việt Nam còn mãi ghi đậm dấu ấn chói ngời của những nữ anh hùng hào kiệt không chịu khuất phục kẻ thù, không chịu kiếp sống nô lệ, đứng lên chống giặc ngoại xâm giành tự do. Đó là Bà Trưng, Bà Triệu; Nữ tướng Bùi Thị Xuân, Bà Nguyễn Thị Định, Chị Út Tịch đến những đội quân tóc dài, chị Út Tịch, chị Võ Thị Sáu, Nguyễn Thị Minh Khai... Mang danh là phận "liễu yếu đào tơ", "chân yếu tay mềm" nhưng xuyên suốt chiều dài lịch sử ấy, soi vào đâu chúng ta cũng thấy hình ảnh kiên cường bất khuất của những người phụ nữ.*

*Ngày nay, người phụ nữ Việt Nam yêu nước ngày càng có tri thức, có sức khoẻ, càng năng động, sáng tạo, có lối sống văn hoá, có lòng nhân hậu, quan tâm tới lợi ích xã hội và cộng đồng. Trong công cuộc đổi mới đất nước, những phẩm chất cao quý của người phụ nữ Việt Nam lại được tiếp tục khẳng định và phát huy mạnh mẽ. Các tầng lớp phụ nữ luôn đoàn kết, năng động, sáng tạo, tích cực thi đua, phấn đấu vươn lên đóng góp vào công cuộc xây dựng đất nước, đã xuất hiện nhiều gương phụ nữ tài năng, điển hình tiêu biểu với những cống hiến xuất sắc trong lãnh đạo quản lý, nghiên cứu khoa học, sản xuất kinh doanh, xoá đói giảm nghèo, xây dựng gia đình hạnh phúc…+*

+ Hãy kể tên những tấm gương người phụ nữ Việt Nam giỏi việc nước đảm việc nhà mà em biết. Em hãy đưa ra những thông tin chi tiết về những tấm gương đó.

- HS chia sẻ ý kiến với toàn trường.

- GV tổng hợp ý kiến, sau đó trao thưởng cho những bạn tích cực tham gia.

- Các HS xuất sắc được mời lên tự giới thiệu về bản thân.

- Các lớp biểu diễn văn nghệ: hát những bài hát về ” Vẻ đẹp người phụ nữ Việt Nam”

- Tổng kết chương trình.

***TUẦN 7 – TIẾT 2: HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC***

**1. Nhận biết cảm xúc của bản thân**

**2. Nhận biết khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân**

**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 ( phút)**

**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 ( phút)**

**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 7– TIẾT 3: SINH HOẠT LỚP***

**Chia sẻ kỉ niệm hạnh phúc của em trong những năm học đã qua.**

**a. Mục tiêu:**

- Giúp HS hồi tưởng lại các cảm xúc tích cực, chia sẻ kỉ niệm hạnh phức của em trong các năm học đã qua.

- Tự đánh giá bản thân trong mối quan hệ với bạn bè, nhà trường.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS chia sẻ những kỉ niệm đáng nhớ của bản thân

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

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

- GV yêu cầu HS chia sẻ những kỉ niệm đáng nhớ của bản thân mình:

+ Những bạn bè cùng lớp;

+ Những sự kiện đặc biệt;

+ Sự quan tâm, giúp đỡ của bạn bè, thầy cô khiến em xúc động...

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

- GV hướng dẫn HS chia sẻ những kỉ niệm đáng nhớ của bản thân mình trong các năm học ở TH và hơn một năm học tại trường THCS

- HS thực hiện nhiệm vụ.

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

- HS chia sẻ trước lớp về những kỉ niệm đáng nhớ của bản thân

- GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung.

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

- GV nhận xét sự tích cực, tinh thần, thái độ của HS trong hoạt động vừa rồi.

- GV kết luận: *Trong cuộc sống, tất cả chúng ta sẽ trải qua rất nhiều kỉ niệm đẹp, hạnh phúc khi còn ở độ tuổi cắp sách tới trường.*

*Thời gian có thể trôi qua, mọi thứ có thể phai nhoà theo năm tháng. Nhưng hình ảnh người thầy, cô và những nguời bạn sẽ mãi mãi theo em đến suốt cuộc đời.*

*Khi nhớ về những kỷ niệm hạnh phúc, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và trân trọng quãng thời gian tốt đẹp đã qua đó. Đồng thời, từ những kỷ niệm đẹp đẽ ấy, chúng ta sẽ hiểu bản thân mình trân quý điều gì mà cố gắng gặt hái trong tương lai. Mặt khác, khi nhớ về những kỷ niệm mà chúng ta mắc sai lầm trong quá khứ, bản thân sẽ thấy ăn năn hối hận về những sai lầm mình đã làm ra. Từ đó, bản thân sẽ biết soi sáng vào những ký ức ấy để mà ko mắc sai lầm như vậy nữa. Ký ức đóng một vai trò quan trọng đối với đời sống tình cảm tinh thần của mỗi người. Tóm lại, ký ức tuổi thơ dù đẹp hay chưa đẹp thì đều cũng sẽ là thứ mà khi chúng ta của hiện tại nhìn vào có thể định hướng được tương lai cho mình.*