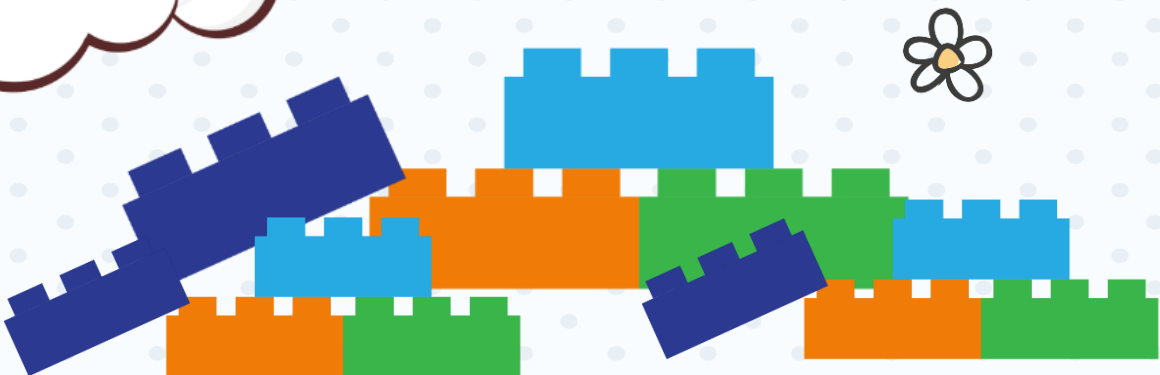


# HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM

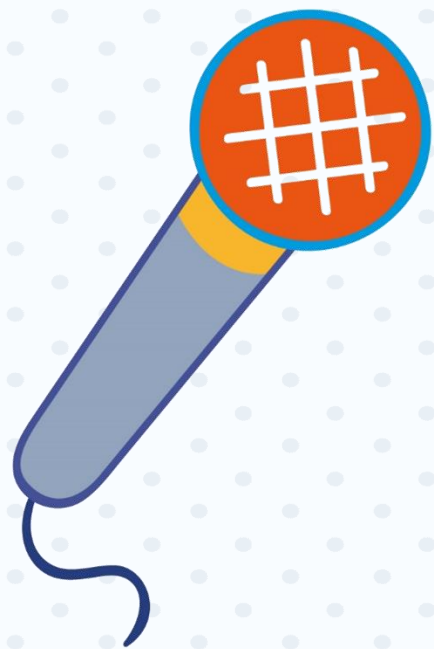
TUẦN 3

KHẢ NĂNG ĐIỀU CHỈNH  
CẢM XÚC



## **YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**Nhận diện được khả năng điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản.**

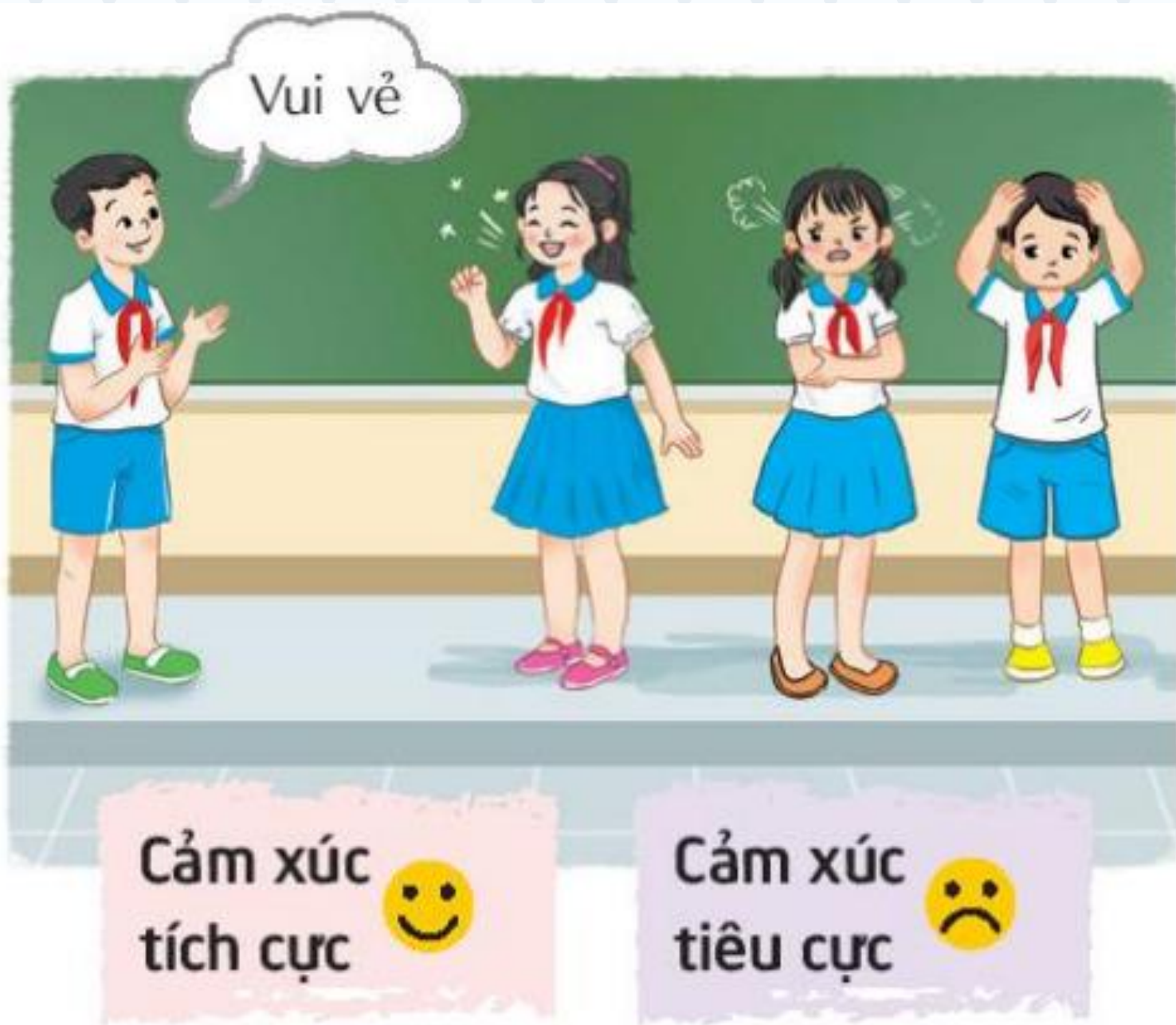


# 1. Chơi trò chơi *Gọi tên cảm xúc*



# **LUẬT CHƠI:**

- Mỗi nhóm ghi những cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực mà các thành viên trong nhóm đã trải qua vào hai tấm bìa khác nhau.
- Các thành viên trong nhóm lần lượt thể hiện những cảm xúc ấy qua nét mặt, cử chỉ, điệu bộ...
- Cả lớp quan sát và gọi tên cảm xúc đó.





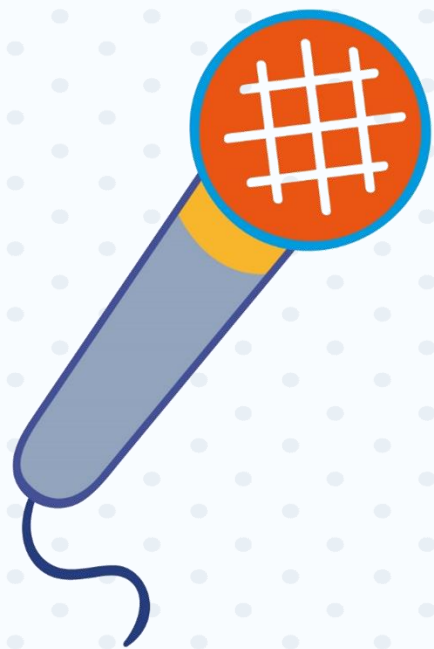
**Em rút ra được điều gì qua trò chơi?**

# Kết luận



**Con người có nhiều cảm xúc khác nhau.**

- **Có những cảm xúc tích cực mang lại cảm giác vui vẻ, sung sướng, tự hào, hạnh phúc,...**
- **Ngược lại, có những cảm xúc tiêu cực gây ra cảm giác buồn rầu, tức giận, lo lắng, thất vọng, chán nản,...**



## 2. Tìm hiểu về khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân



**Chia sẻ về một tình huống  
từng gặp khiến mình có cảm  
xúc tích cực hoặc tiêu cực.**



Trong lúc dọn nhà, tớ vô tình làm vỡ chiếc bình hoa yêu thích của bố. Lúc đó, tớ rất lo lắng và sợ hãi.





**Cùng chia sẻ**

Các bạn khác  
Lắng nghe – góp ý - bổ sung

## Thảo luận nhóm

Thảo luận về những cách điều chỉnh cảm xúc tích cực, tiêu cực trong các tình huống đã nêu.




*Gợi ý cách điều chỉnh cảm xúc tiêu cực:*

Hít thở  
sâu

Chia sẻ với  
người mình  
tin tưởng về  
cảm xúc tiêu cực  
của mình

...



Để điều chỉnh cảm xúc, đặc biệt là điều chỉnh cảm xúc tiêu cực, chúng ta cần:

Lấy lại sự bình tĩnh, cân bằng bằng cách hít thở sâu

Ngồi thiền

Đi dạo

Tâm sự với người mình tin cậy



**MỞ RỘNG VÀ  
TỔNG KẾT**

**Tập hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh, cân bằng**

**Nêu cảm xúc của bản thân sau khi hít thở sâu**



# Kết luận

Hít thở sâu là cách hiệu quả để lấy lại sự bình tĩnh, thăng bằng khi có cảm xúc tiêu cực hoặc tích cực.



# Sinh hoạt lớp





# CHỦ ĐỀ TUẦN 3: ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC



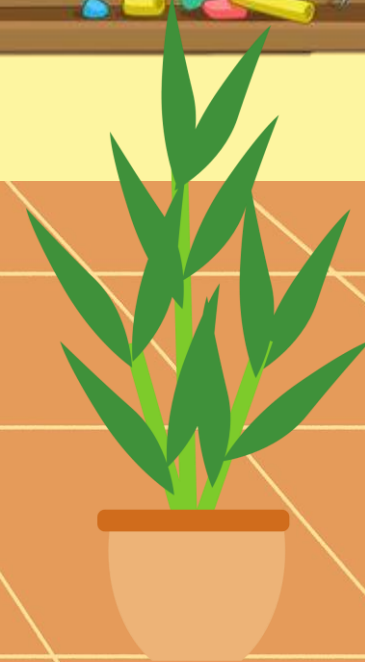
**Phần nhận xét  
hoạt động tuần**



Các tổ trưởng báo cáo kết quả hoạt động trong tuần của tổ

Lớp trưởng báo cáo kết quả học tập của lớp trong tuần

Phần làm việc của ban cán sự lớp



# Phản nhận xét của giáo viên

## Ưu điểm:

- GV ĐIỀN Ở ĐÂY
- GV ĐIỀN Ở ĐÂY



# Phần nhận xét của giáo viên

## Hạn chế:

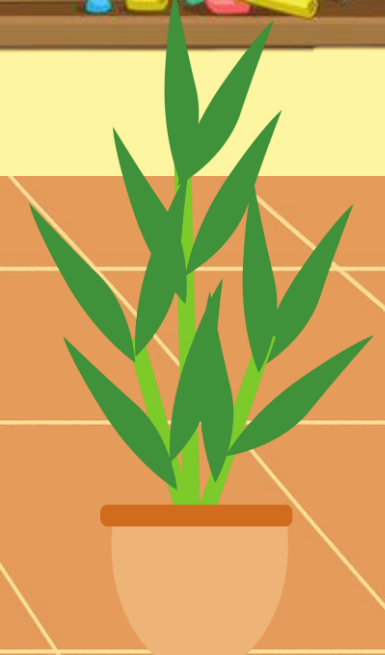
- GV ĐIỀN Ở ĐÂY
- GV ĐIỀN Ở ĐÂY





Nhà văn  
nhí

Nhà văn  
nhí



# PHƯƠNG HƯỚNG HOẠT ĐỘNG

## TUẦN 4 ...

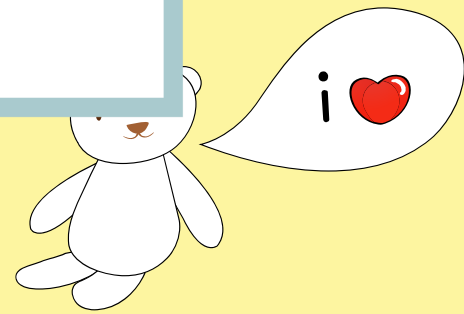
GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



Happy  
Birthday!

CHÚC MỪNG  
SINH NHẬT

Tháng ...



# Thảo luận để đưa ra cách điều chỉnh cảm xúc phù hợp trong các tình huống sau đây

## Tình huống 1

Trong giờ ra chơi, một số bạn chơi đùa với nhau làm hộp bút màu của Nam ở trên bàn rơi vung vãi ra sàn lớp học. Các bạn không chịu nhặt hộp bút lên và xin lỗi Nam. Điều đó khiến Nam rất tức giận.

*Nếu là Nam, em sẽ làm gì?*

## Tình huống 2

Trong giờ học, cả lớp đang làm việc nhóm. Bỗng Vân nhìn thấy cô Hoa dạy mình hồi lớp 1 đi ngang qua cửa lớp. Vân vui mừng reo lên: "Ơ, cô Hoa kìa!".

*Em hãy nhận xét về cách thể hiện cảm xúc của Vân trong tình huống này. Nếu là Vân, em sẽ làm gì?*

# CÙNG CHIA SẺ



Các nhóm khác  
Lắng nghe – góp ý - bổ sung

### Tình huống 1

Trong giờ ra chơi, một số bạn chơi đùa với nhau làm hộp bút màu của Nam ở trên bàn rơi vung vãi ra sàn lớp học. Các bạn không chịu nhặt hộp bút lên và xin lỗi Nam. Điều đó khiến Nam rất tức giận.

*Nếu là Nam, em sẽ làm gì?*

**Nếu em là Nam, em sẽ tự nhặt bút của mình lên, sau đó nhắc nhở các bạn không nên đùa nghịch gần bàn, sách vở... như vậy sẽ làm hỏng đồ dùng của các bạn.**



## Tình huống 2

Trong giờ học, cả lớp đang làm việc nhóm. Bỗng Vân nhìn thấy cô Hoa dạy mình hồi lớp 1 đi ngang qua cửa lớp. Vân vui mừng reo lên: "Ơ, cô Hoa kìa!".


*Em hãy nhận xét về cách thể hiện cảm xúc của Vân trong tình huống này. Nếu là Vân, em sẽ làm gì?*


- **Cách thể hiện cảm xúc của Vân ở tình huống này đang vui vẻ và quá phấn khích.**
- **Nếu em là Vân, em sẽ xin cô ra ngoài để gặp cô Hoa, như vậy tránh gây ảnh hưởng đến các bạn trong lớp.**

Sắm vai thực hiện  
điều chỉnh cảm xúc



# Về nhà

 Tiếp tục thực hiện điều chỉnh cảm xúc trong thực tiễn.

 Làm một sản phẩm theo sở thích (vẽ tranh, làm đồ thủ công...) để giới thiệu trong tiết Sinh hoạt dưới cờ.



Chúc các em  
học tốt!

