

Tuần 15 +16

Bài 7: ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẺNG

I. Mở đầu :

-SGK/ 39

II. Khám phá:

1. Ứng phó với tâm lý căng thẳng là gì?

- Là cách con người đối diện và vượt qua những tình huống căng thẳng trong cuộc sống một cách tích cực.

2. Các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng:

- Xác định nguyên nhân.
- Đề ra các biện pháp giải quyết.
- Chọn lọc giải pháp khả thi.
- Thực hiện giải pháp.
- Đánh giá kết quả đạt được.

3. Một số cách ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng:

- Rèn luyện thể dục, thể thao.
- Có phương pháp học tập khoa học.
- Cố gắng xây dựng những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc.
- Gần gũi, hòa mình vào thiên nhiên.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân, bạn bè, thầy cô.

III. Luyện tập

1/39 Em hãy chia sẻ cách ứng phó đã từng áp dụng với tình huống căng thẳng trước đây. Em đánh giá như thế nào về hiệu quả của cách thức đó?

Câu trả lời gợi ý:

- Tình huống: Trước kì thi cuối HK1 vừa rồi em bị áp lực trong học tập, lượng kiến thức nhiều, đến gần ngày thi em rất bồn chồn; lo lắng.
- Cách ứng phó: + Em đã trao đổi tâm sự với chị. Chị của em đã hướng dẫn em cách học hiệu quả và phù hợp.

+ Em tập thể dục mỗi ngày để rèn luyện sức khỏe và giảm căng thẳng trong cuộc sống.

- Đánh giá hiệu quả:

+ Việc tâm sự với chị giúp em có được biện pháp học tập hiệu quả.

+ Tập thể dục giúp giảm căng thẳng và tinh thần thoải mái.

2/39: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi:

- *Tình huống 1:*

Nếu là N, em sẽ làm gì?

- Nếu là N sẽ nói với các bạn là em không lấy trộm, có thể cho các bạn xét cặp và nói với cô giáo biết sự việc, nhờ cô tìm số tiền bị mất của bạn H.

- *Tình huống 2:*

H nên nói chuyện với bạn như thế nào?

- H sẽ nói với bạn như sau: “Nếu bạn có điều gì giận mình hay không đồng ý với mình thì hãy nói ra để chúng ta cùng giải quyết chứ đừng im lặng như thế. Có chuyện gì thì hai đứa sẽ cùng giải quyết và nếu mình sai thì mình sẽ sửa đổi mà.”

- *Tình huống 3:*

P đã chọn cách ứng phó nào? Em có đồng ý không? vì sao?

- P đã chọn cách ứng phó là: P đã trò chuyện và nhờ cô chủ nhiệm thuyết phục với bố mẹ cho mình tiếp tục tham gia câu lạc bộ văn nghệ ở trường.

- Em hoàn toàn đồng ý với P. Bởi vì khi gặp một tình huống căng thẳng, mình nên nhờ người có thể giải quyết được vấn đề để giúp đỡ mình, để mình tiếp tục theo đuổi đam mê đó.