

Trường THCS Phan Công Hớn

Tổ: GDCD

Tuần 16, 17 - Môn: GDCD – Khối: 7

(Thực hiện từ ngày 18/12/2023 đến 13/1/2024)
Bài 7: Ứng phó với tâm lí căng thẳng
(2 TIẾT)

A. GIÁO VIÊN GIAO VIỆC

Mở đầu



Mở đầu trang 36 GDCD 7: Em hãy quan sát tranh và thực hiện yêu cầu.

Yêu cầu:

- Hãy nêu cách ứng phó với căng thẳng qua các bức tranh trên.
- Kể thêm các cách ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng mà em biết
- Kể thêm cách ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng mà em biết.

Khám phá

T là học sinh lớp 7A2. Bố mẹ luôn kì vọng T đạt kết quả cao trong học tập. T rất cố gắng và dành nhiều thời gian để ôn bài nhưng cứ đến gần ngày thi T lại bồn chồn, lo lắng và quên hết những gì đã học. Bạn bè còn hay trêu chọc T là “mọt sách” mà điểm luôn dưới trung bình. T rất buồn nên đã tìm đến phòng Tham vấn học đường, cô giáo tham vấn khuyên: “*Em nên ôn bài bằng cách: xác định phạm vi ôn tập; ôn từng phần, ôn nội dung chính trước, chi tiết sau; ôn hôm trước và kiểm tra lại vào hôm sau.*”. T ra về cảm thấy nhẹ nhõm và thoải mái hơn.



Câu hỏi 1 trang 37 GD CD 7: Em hãy đọc trường hợp sau và trả lời câu hỏi.

- T đã gặp phải căng thẳng như thế nào?
- T đã làm gì để vượt qua sự căng thẳng đó?
- Nếu là T, em còn có cách nào khác để vượt qua sự căng thẳng đó?

Câu hỏi 2 trang 37 GD CD 7: Em hãy đọc các ý kiến sau và trả lời câu hỏi.

- Một cái ôm của bố mẹ có thể giúp chúng ta giải toả được những căng thẳng trong cuộc sống.
- Khi căng thẳng, có thể đi đâu đó vài ngày cho nguôi ngoai.
- Hoà mình vào thiên nhiên với cỏ cây hoa lá và vui chơi, nô đùa cùng bạn bè là những khoảnh khắc tuyệt vời giúp ta quên đi mọi áp lực.

d) Tập thể dục, thể thao mỗi ngày giúp chúng ta chống lại áp lực, căng thẳng.

e) Không có điều gì trên cuộc đời này không có cách giải quyết. Nếu bạn đã thật cố gắng mà vẫn chưa giải quyết được thì hãy hỏi ý kiến của chuyên gia để được giúp đỡ.

g) Lên mạng xã hội than thở cũng là một cách giải tỏa nỗi buồn.

- Em đồng ý hay không đồng ý với ý kiến nào ở trên? Vì sao?

- Em đã từng áp dụng cách nào để ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng trong học tập hoặc giao tiếp với bạn bè, người thân?

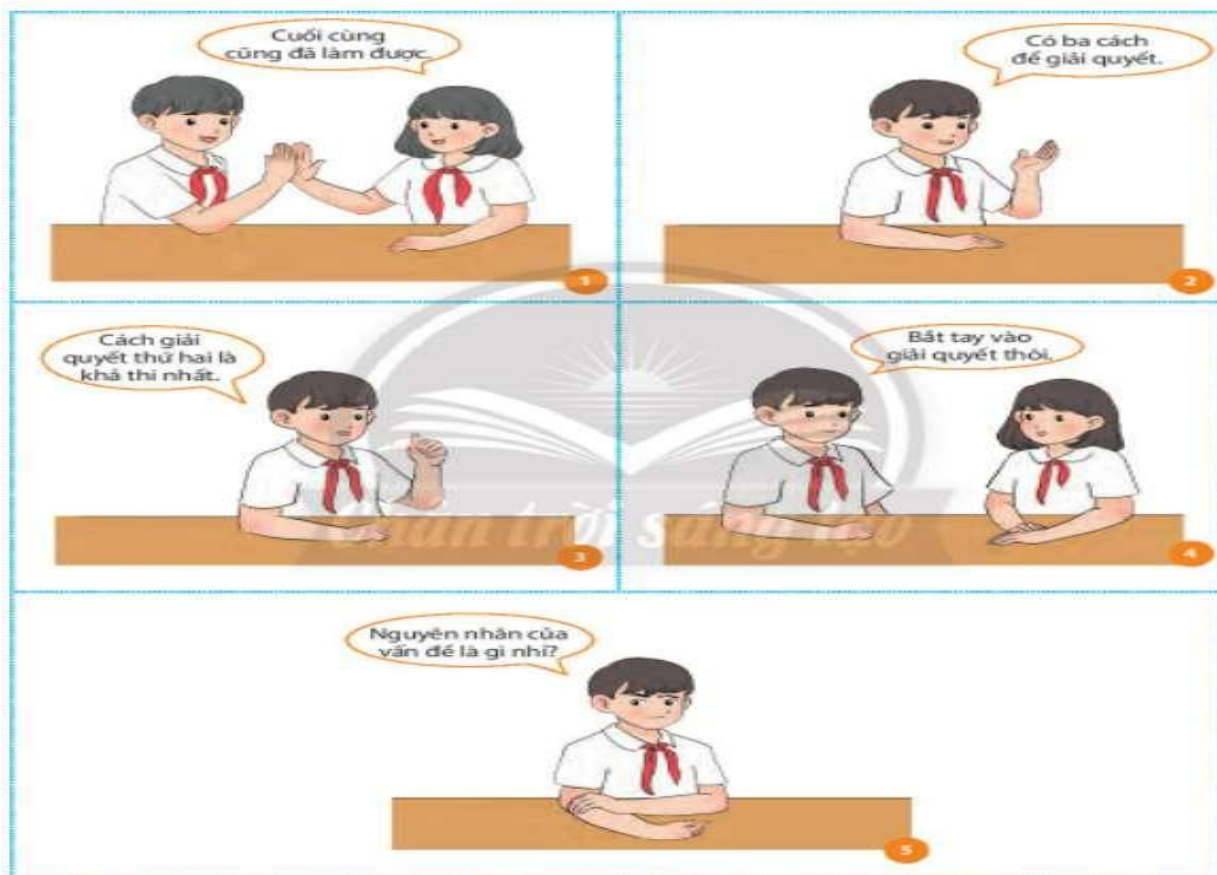
Phương pháp giải:

- Đọc các ý kiến trên.

- Chỉ ra ý kiến mà em đồng tình, không đồng tình và giải thích.

- Bản thân em đã từng áp dụng cách nào để ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng trong học tập hoặc giao tiếp với bạn bè, người thân.

Câu hỏi 3 trang 38 GDCD 7: Em hãy sắp xếp những bức tranh dưới đây theo trình tự các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng.



Phương pháp giải:

- Quan sát các bức tranh.
- Sắp xếp những bức tranh theo trình tự .

B. LÝ THUYẾT

Bài 7: Ứng phó với tâm lí căng thẳng (2 TIẾT)

I. MỞ ĐẦU:

II. KHÁM PHÁ:

1. Khái niệm: Ứng phó với tâm lí căng thẳng 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 với căng thẳng:

- Trình tự các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng như sau:
- + Xác định nguyên nhân gây căng thẳng;
- + Đề ra các biện pháp giải quyết chọn lọc các giải pháp khả thi;
- + Thực hiện các giải pháp khả thi; đánh giá kết quả đạt được.

3. Để ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng, có thể thực hiện một số cách thức như:

- + Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao;
- + Có phương pháp học tập khoa học, phù hợp;
- + Cố gắng để có những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc; thường xuyên gần gũi, hoà mình với thiên nhiên;...
- + Nếu căng thẳng quá mức, cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác, nhất là người thân và thầy, cô giáo.

III. LUYỆN TẬP :

1 trang 39 GDCD 7: Em hãy chia sẻ cách ứng phó đã từng áp dụng với một tình huống căng thẳng trước đây. Em đánh giá như thế nào về hiệu quả của cách thức đó?

Luyện tập 2 trang 39, 40 GDCD 7: Em hãy đọc các tình huống sau và trả lời câu hỏi.

Tình huống 1:

N là một học sinh mới chuyển đến lớp 7A2. Hôm nay là ngày đầu tiên N đến lớp. Giờ tan học, H là bạn chung bàn với N nói với cả lớp: “*Mình bị mất 50 000 đồng cất trong cặp.*”. Vì N là học sinh mới nên lúc này mọi ánh mắt nghi ngờ của cả lớp đều đổ dồn về phía N: “*N mới đến nên rất có thể là bạn ấy vì lớp mình xưa nay có mất mát gì đâu?*”. Mặc dù không làm việc xấu, nhưng N vẫn cảm thấy rất căng thẳng.



Nếu là N, em sẽ làm gì?

Tình huống 2:

Người bạn thân từ hồi học tiểu học của H bỗng nhiên giận và tránh mặt H không rõ lí do. H cố gắng đến nói chuyện với bạn nhưng chỉ nhận được sự im lặng. H cảm thấy buồn và rất khó chịu. Do vậy, H quyết tâm tìm gặp bạn một lần nữa để hỏi rõ nguyên nhân nhưng chưa biết sẽ nói như thế nào với bạn. H tự nhủ: “*Mình rất quý bạn ấy nên sẽ hỏi rõ mọi chuyện.*”.



H nên nói chuyện với bạn như thế nào?

Tình huống 3:

P có một người anh trai học rất giỏi. Do đó, bố mẹ cũng mong muốn P giống như anh trai nên đã góp ý cho P học thêm, giải bài tập thật nhiều. Mới đây, bố mẹ không cho P tham gia vào câu lạc bộ văn nghệ ở trường vì lo sợ P sẽ xao nhãng việc học, mặc dù P hát rất hay. P cảm thấy rất buồn vì điều đó. P đến trò chuyện với cô giáo chủ nhiệm và nhờ cô: “*Cô có thể thuyết phục bố mẹ giúp em không ạ?*”. Cô nở nụ cười và đáp: “*Cô sẽ hỗ trợ, em an tâm nhé!*”.



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

IV. VẬN DỤNG : 1 trang 40 GDCD 7: Em hãy vận dụng trình tự các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng để giải quyết một tình huống mà em đã từng gặp nhưng chưa được giải quyết hiệu quả. Sau đó, chia sẻ với bạn về kết quả đạt được.

Phương pháp giải:

- Giải quyết một tình huống mà em đã từng gặp nhưng chưa được giải quyết hiệu quả.
- Chia sẻ với bạn về kết quả em đạt được

C. PHIẾU HỌC TẬP

Em hãy tư vấn cho một người bạn để giải quyết một tình huống căng thẳng mà bạn đang gặp phải và ghi lại những cảm nhận của bạn về việc tư vấn của em.

*** Gợi ý:**

Khi tư vấn, cần xác định rõ:

- Tình huống cụ thể là gì?
- Nguyên nhân thật sự gây ra tình huống đó?
- Có những giải pháp nào để giải quyết?
- Giải pháp nào là khả thi nhất để áp dụng?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Mọi thắc mắc xin liên hệ cô Nguyễn Dung : 0976 208 153)