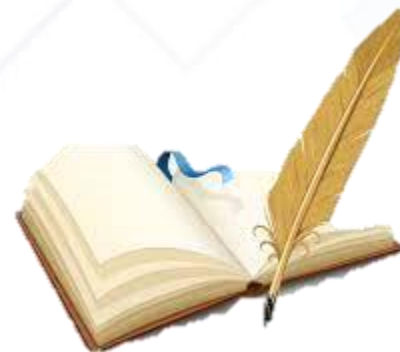


ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 6
TRƯỜNG THCS HOÀNG LÊ KHA

CHÀO MỪNG CÁC EM ĐẾN VỚI
TIẾT HỌC NGÀY HÔM NAY

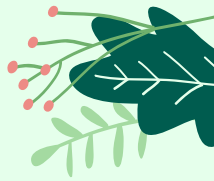
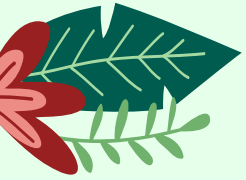
NHÓM HĐTNHN 6





CHỦ ĐỀ 2:
**CHĂM SÓC CUỘC
SỐNG CÁ NHÂN**

Let's play!

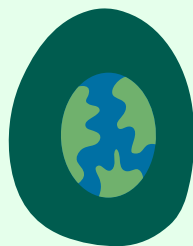


Chủ đề 2 – Tiết 2



Các em sẽ có các hoạt động sau đây:

- ❖ Hoạt động 1: Kiểm soát nóng giận
- ❖ Hoạt động 2: Tạo niềm vui và sự thư giãn
- ❖ Hoạt động 3: Kiểm soát lo lắng



Thực hành điều
hòa hơi thở

Hoạt động 1
Kiểm soát nóng giận

Thực hành nghĩ về
điểm tốt đẹp của
người khác

Recycling

Trải nghiệm kiểm soát cảm
xúc trong cuộc sống.

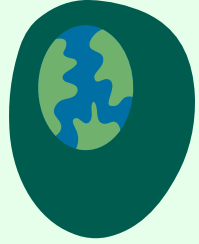




Các em cùng làm theo

Cả lớp ngồi tư thế thẳng lưng, hai tay để ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt thực hiện kỹ thuật tập trung vào hơi thở: hít sâu và thở ra từ từ. Làm đi làm lại vài lần.

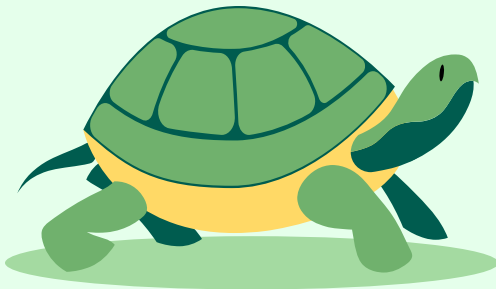
**Thực hành điều hòa
hơi thở**



Giải thích vì sao việc làm này lại giảm được cơn nóng giận ?



Khi tập trung vào hơi thở, bản thân sẽ không chú ý đến những việc trước đó, những điều làm chúng ta cáu giận. Khi điều hoà hơi thở, chúng ta điều hoà nhịp tim và vì thế sẽ bình tĩnh lại.

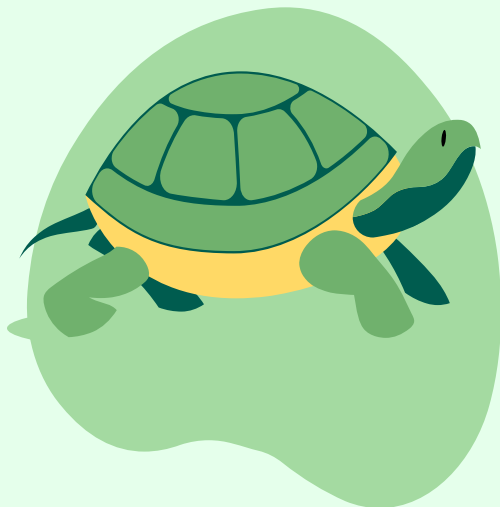


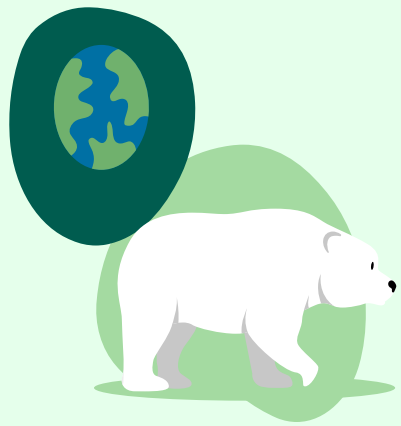


Thực hành nghi về điểm tốt đẹp ở người khác

Cả lớp hoạt động theo cặp đôi:

Nói ra những điều tích cực của bạn mình trong 3 phút (nói luân phiên).





Khi nghĩ đến những điều tích cực của bạn thì sự nóng giận cũng sẽ giảm.

Các em cần thực hành thường xuyên điều này trong cuộc sống để kiểm soát nóng giận tốt hơn.

Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong tình huống

Nhiệm vụ 4, mục 2 tình huống 1,2,3 SGK trang 18

Thảo luận nhóm

Em sẽ thực hiện kĩ thuật nào để giải tỏa cơn nóng giận của mình?

Hoạt động 2

**Tạo niềm vui và
sự thư giãn**

Recycling



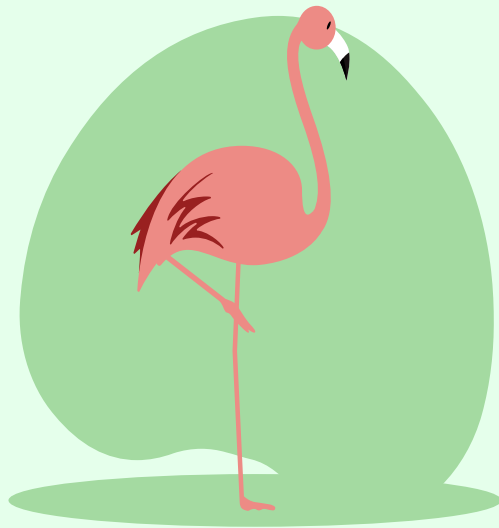
Trao đổi về các
hình thức giải trí,
văn hóa, thể thao

Trải nghiệm một số
hoạt động tạo thư
giãn.

Trao đổi về các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS

Next

- Ai thích loại hình giải trí: nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, chơi thể thao, viết nhật kí, trồng hoa, chăm sóc vườn,...?



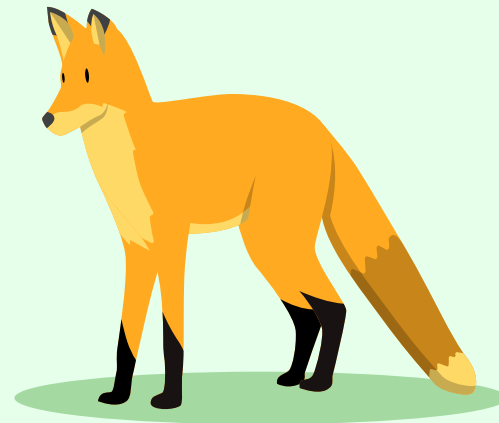
Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn

Next

- ✓ Em thích nghe nhất nhạc gì, bài hát nào?
- ✓ Em hãy nói về cảm xúc khi nghe xong bài hát/ bản nhạc
- ✓ HS thực hiện một số động tác vận động để thư giãn cơ thể
- ✓ Em hãy nói về cảm giác sau khi vận động thư giãn



Spix's Macaw



Red Fox



- Tạo niềm vui là cách chăm sóc đời sống tinh thần rất hiệu quả. Niềm vui giống như liều thuốc bổ cho tâm hồn tươi mới.
- Chúng ta không thể chờ ai đó tặng cho mình niềm vui mà hãy tự mình biết cách làm cho mình vui vẻ.

Nguyên nhân dẫn
đến sự lo lắng

Luyện tập kiểm soát
lo lắng

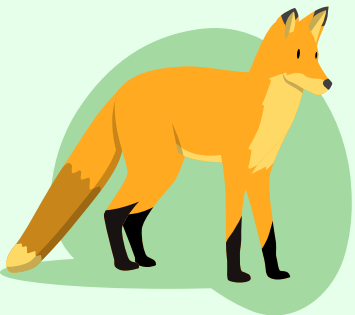
Hoạt động 3
Kiểm soát lo lắng

Recycling



Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng

- Khi nào em thực sự rất lo lắng?
- Cần làm gì để vượt qua được sự lo lắng?
- Khi lo lắng, em thường có biểu hiện tâm lí như thế nào? Em có muốn thoát ra khỏi tâm trạng lo lắng không?



❖ Một số nguyên nhân dẫn đến lo lắng:

Lo lắng về học tập.

Lo lắng về quan hệ bạn bè.

Lo lắng về việc gia đình.

Lo lắng về hành vi có lỗi khi không thực hiện đúng theo cam kết, theo quy định.

❖ Cách kiểm soát sự lo lắng:

Xác định vấn đề mà em lo lắng

Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng

Đề xuất biện pháp giải quyết vấn đề lo lắng

Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng



Luyện tập kiểm soát lo lắng



→ Lo lắng là một trạng thái cảm xúc, thường gắn với vấn đề nào đó chưa được giải quyết hoặc đánh giá quá mức vấn đề xảy ra.

→ Để giảm lo lắng, chúng ta cần phải giải quyết những nguyên nhân tạo ra sự lo lắng hoặc điều chỉnh nhận thức và cảm xúc của bản thân.”



Giải quyết vấn đề:
Lo lắng vì đến lớp không có bạn
chơi cùng. (Làm gì để bạn chơi
với mình?).

Giải quyết vấn đề:
Lo sợ bị bắt nạt ở lớp. (Làm gì để
không bị bắt nạt?).





Kiểm soát lo lắng là một trong những kỹ năng điều chỉnh cảm xúc mà mỗi cá nhân cần rèn luyện mới có. Lo lắng làm ta bất an. Biết kiểm soát lo lắng sẽ thấy bình yên trong tâm trí.

Thanks



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**.