



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Hoạt động trải nghiệm

ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Trang 3



KHỞI ĐỘNG



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.



KHÁM

PHÁ

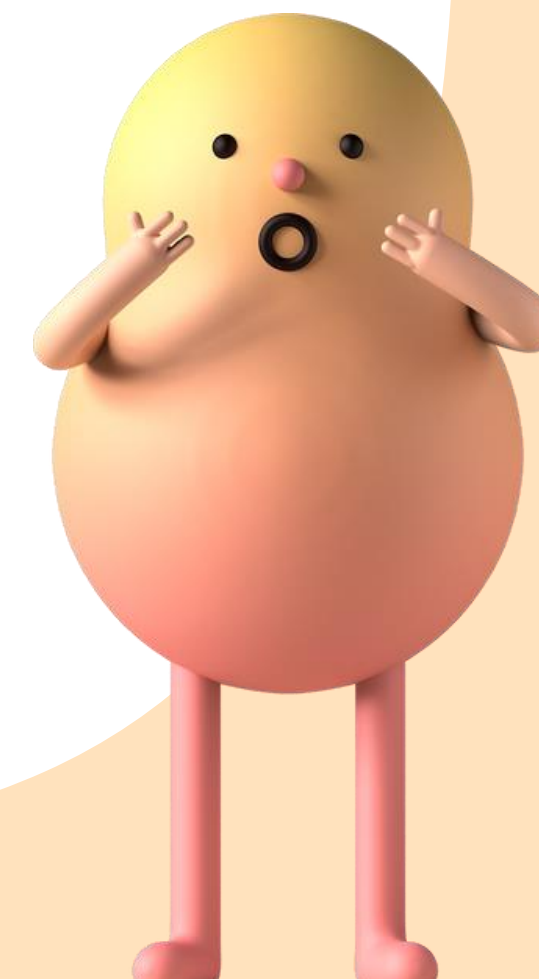


2. Tìm hiểu về khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân



Hãy chia sẻ những lần em mang cảm xúc tích cực/tiêu cực. Theo em, lợi ích hoặc tác hại của cảm xúc ấy đem lại cho bản thân là gì?

CHIA SẺ
TRƯỚC LỚP



THẢO LUẬN
NHÓM 4

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

Gợi ý



Hít thở
sâu



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



...





**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,...**



VẬN DỤNG





- Trò chuyện với người thân về những cách điều chỉnh cảm xúc.
- Thực hiện việc điều chỉnh cảm xúc trong cuộc sống



TẠM
BIỆT
NHÉ!

