

Hoạt động trải nghiệm

# ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Trang 3



# ***Yêu cầu cần đạt***

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



# 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

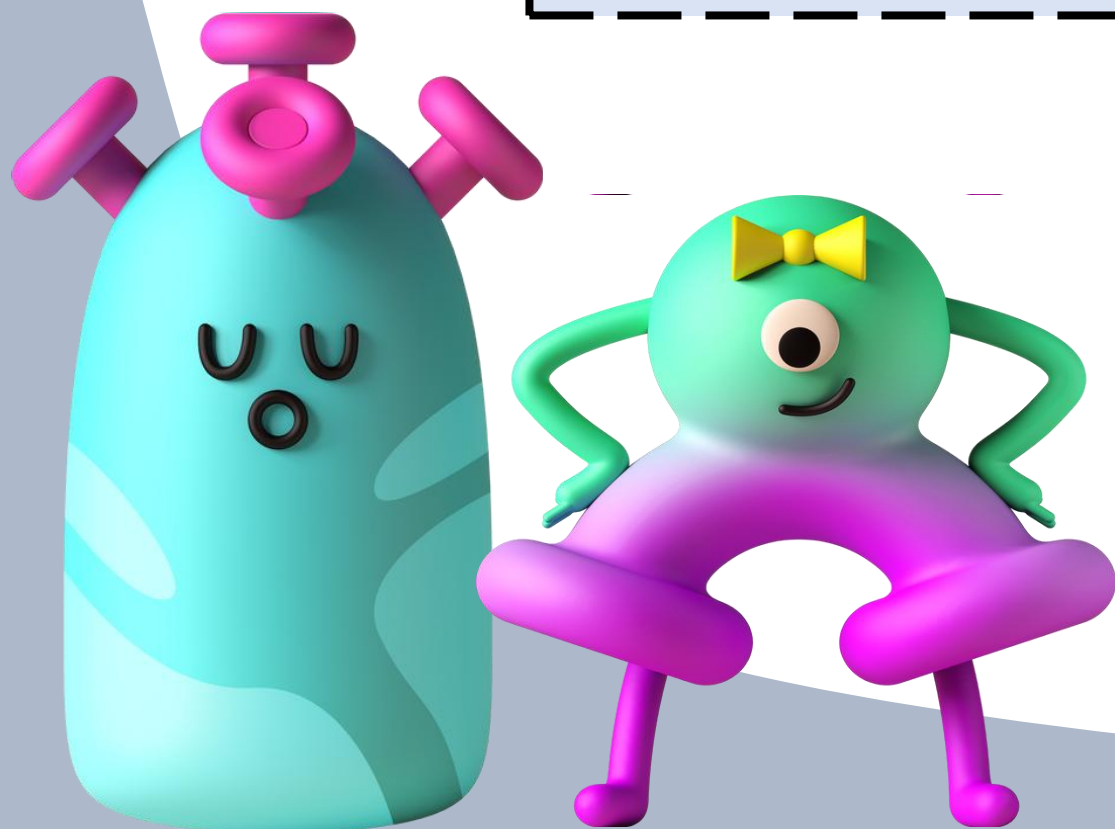
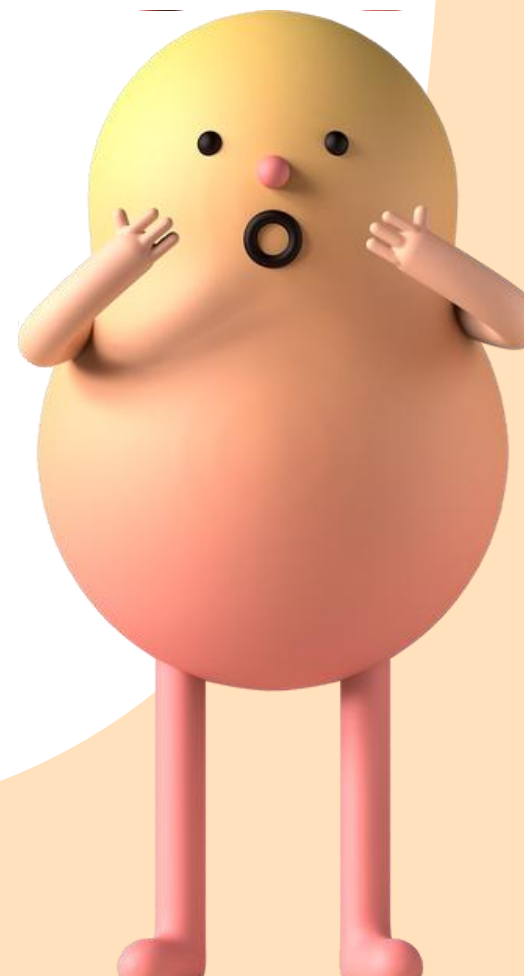
PHÁ



## 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



...







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/ thiền/ đi dạo/ tâm sự với người tin cậy,... Sau đó suy nghĩ lại về sự việc, hiện tượng xảy ra một cách lạc quan, tích cực,...



# VẬN DỤNG





## ▪ HĐ2: Tập hít thở thật sâu

Nào chúng ta cùng hít  
thở sâu nhé!





**Về nhà**

- 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!

