

GIÁO ÁN MẪU TIỂU HỌC

KHỐI 3 -BÀI 6: KỸ NĂNG KIỂM CHẾ CƠN TỨC GIẬN

Mục tiêu bài học: Tức giận là cảm xúc mà ai cũng có trong cuộc sống. Nếu chúng ta không biết cách kiểm chế cơn tức giận bạn sẽ làm phá vỡ các mối quan hệ với những người xung quanh. Do vậy, học sinh học kỹ năng làm chủ cảm xúc để kiểm chế được cơn tức giận của bản thân, không gây ra những hậu quả đáng tiếc.

***Giáo cụ:** Giấy A3 (3 ->5 tờ cho (3-5) nhóm).

TT	HOẠT ĐỘNG	GIÁO VIÊN	HỌC SINH
1	Khởi động	<p>GV:</p> <p>Trò chơi “Mưa phùn, mưa rào”</p> <p>Cách chơi: -</p> <p>Người điều hành giải thích rằng tất cả đang trên thuyền lênh đênh trên biển. Khi bão thì thuyền vỡ và chúng ta phải nhảy lên phao. Nếu phao quá tải thì sẽ chìm. Nếu phao trống thì sẽ lãng phí. Học viên xếp thành vòng tròn và quay theo một chiều</p> <p>- Giải thích khi người điều hành nói mưa phùn, mưa phùn... thì các học viên đi đều và vỗ nhẹ lên vai người trước mưa rào, mưa rào... thì các học viên đi đều và vỗ mạnh lên vai người trước. Khi người điều hành hô bão thì mọi người dừng lại.</p> <p>- Người điều hành hô Nhảy lên phao x người thì mọi người nhanh chóng hình thành nhóm x người và cầm tay nhau thành vòng tròn.</p> <p>- Tổng kết:: những người mắc lỗi thì sẽ bị phạt (Giáo viên tự chọn hình phạt vui vẻ)</p> <p>GV</p> <p><i>Mình cùng chơi trò chơi nào!</i></p>	<p>HS:</p> <p>Trò chơi: “Mưa phùn, mưa rào”</p>
2	Ôn bài cũ	<p>* Cách tiến hành:</p>	<p>HS</p>

		<p>- Giáo viên cho học sinh trao đổi đôi về bài học trước hoặc đặt câu hỏi để học sinh trả lời.</p> <p>+ Bài học trước tên là gì?</p> <p>+ Có những nội dung gì? Con đã được tham gia những hoạt động gì?</p> <p>+ Con đã áp dụng vào những hoạt động thường ngày như thế nào?</p> <p>* Các nội dung:</p> <p>- Bài học “Kỹ năng hợp tác”</p> <p>- Hiểu về hợp tác?</p> <p>- Ý nghĩa của việc hợp tác.</p> <p>- Kỹ năng hợp tác trong học tập và cuộc sống.</p> <p>*Bài học:</p> <p>Mỗi người đều có những điểm mạnh, yếu khác nhau; khi chúng ta biết hợp tác, trao đổi và sẵn sàng học hỏi, sẵn sàng giúp đỡ nhau thì điểm mạnh sẽ được phát huy, điểm yếu sẽ được khắc phục, khi đó mỗi người sẽ tiến bộ và học tập tốt.</p>	<p>Ôn tập bài cũ:</p> <p>“Kỹ năng hợp tác”</p> <p>*Bài học:</p> <p>Khi chúng ta biết hợp tác, trao đổi và sẵn sàng học hỏi, sẵn sàng giúp đỡ nhau thì điểm mạnh sẽ được phát huy, điểm yếu sẽ được khắc phục, khi đó mỗi người sẽ tiến bộ và học tập tốt.</p>
3	Giới thiệu bài mới:	<p>GV</p> <p>KỸ NĂNG KIÈM CHẾ CON TỨC GIẬN</p> <p>- Câu chuyện “Kiềm chế cơn tức giận”</p> <p>- Hậu quả khi không kiềm chế được cơn tức giận?</p> <p>- Biểu hiện ban đầu của cơn tức giận?</p> <p>- Kỹ năng kiềm chế cơn tức giận.</p> <p>- Thực hành.</p>	<p>HS</p> <p>KỸ NĂNG KIÈM CHẾ CON TỨC GIẬN - Câu chuyện “Kiềm chế cơn tức giận”</p> <p>- Hậu quả khi không kiềm chế được cơn tức giận?</p> <p>- Biểu hiện ban đầu của cơn tức giận?</p> <p>- Kỹ năng kiềm chế cơn tức giận.</p> <p>- Thực hành.</p>
4	Câu chuyện	<p>GV.</p> <p>VIDEO “Kiềm chế cơn tức giận”</p>	<p>HS</p>

		Mở Video	Xem Video
5	Trắc nghiệm câu chuyện	GV. Trắc nghiệm câu chuyện- tương tác với hs	HS. Trả lời câu hỏi.
6	Nội dung 1	<p>1. Hậu quả khi không kiềm chế được tức giận</p> <p>Trong số chúng ta ai cũng có đôi lần tức giận và không kiềm chế được bản thân mình. Hãy chia sẻ những tình huống đã khiến các con nóng giận.</p> <p>GV.</p> <p>Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta hành động ngay trong lúc tức giận mà chưa suy nghĩ cẩn thận? hãy chia sẻ câu chuyện con biết về việc không kiềm chế được cảm xúc khi tức giận.</p> <p><i>GV gợi ý: Rất nhiều vụ án thương tâm đã xảy ra, nhiều vụ bạo lực gia đình, đánh nhau, ẩu đả, bạo lực học đường xảy ra, chiến tranh...vì không kiềm chế được cảm xúc.</i></p> <p>GV.GV có thể chia sẻ một số câu chuyện thực tế qua trải nghiệm của mình.</p> <p>GV tổng kết:Trạng thái tức giận là một trong những cảm xúc của con người. Nó không xấu nhưng nếu tức giận quá sẽ làm chúng ta có lời nói, hành động không đẹp. Bản thân chúng ta cũng sẽ thấy không hạnh phúc.Dù tức giận đến đâu thì đánh người khác cũng không phải là cách, nhục mạ cũng thế, ném đồ đạc cũng không thể chấp nhận.Khi không kiềm chế được cảm xúc tức giận sẽ dẫn đến tình cảm của con người với nhau bị xa cách,nguy hiểm có thể xảy đến với người trong cuộc khi không kiềm chế được cảm xúc.</p>	<p>HS.</p> <p>Hậu quả khi không kiềm chế được tức giận?</p> <p>Hãy chia sẻ câu chuyện của con.</p> <p>HS trả lời.</p> <p>Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta hành động ngay trong lúc tức giận?</p> <p>HS trả lời.</p> <p>*Bài học: Khi không kiềm chế được cảm xúc tức giận sẽ dẫn đến tình cảm của con người với nhau bị xa cách., nguy hiểm có thể xảy đến với người trong cuộc</p>

			khi không kiềm chế được cảm xúc.
7	Thực hành nội dung 1	Trò chơi: Thể hiện cảm xúc - GV đưa ra các cảm xúc: Khóc, vui, buồn, mệt mỏi, buồn ngủ... - HS biểu hiện cảm xúc trên khuôn mặt	- HS thực hành cùng GV
8	Nội dung 2	<p>1. Biểu hiện ban đầu của cơn tức giận</p> <p>Để phòng tránh được những điều không hay có thể xảy ra khi không kiềm chế được cảm xúc, chúng ta cần nhận dấu hiệu của cơn tức giận qua một số biểu hiện sau.</p> <p>GV. Các con có biết những biểu hiện đó là gì?</p> <p><u>Gợi ý:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + Có phải con có cảm giác tim đập nhanh như lúc con chạy bộ không? + Con có cảm giác muốn đánh vào ai đó hay vật gì đó không? + Có phải con nắm chặt tay thành nắm đấm? + Có phải con cảm thấy toàn thân cứng đờ? + Con thấy cả người căng ra như sợi dây đàn? + Con thở dồn dập hơn? + Cảm giác các cơ cứng lại? + Cau mày giận dữ,.... <p><u>GV. Kết luận:</u></p> <p>Một số biểu hiện khi cơn tức giận xuất hiện</p> <ul style="list-style-type: none"> + Tim đập nhanh hơn + Cảm giác muốn đánh vào ai đó hay vật gì đó + Nắm chặt tay thành nắm đấm. + Con cảm thấy toàn thân cứng đờ. + Người căng ra như sợi dây đàn. + Thở dồn dập hơn. + Cảm giác các cơ cứng lại. + Cau mày giận dữ,.... 	<p>HS.</p> <p>Những biểu hiện đó là gì?</p> <p>HS trả lời.</p> <p>Một số biểu hiện khi cơn tức giận xuất hiện</p> <ul style="list-style-type: none"> + Tim đập nhanh hơn + Cảm giác muốn đánh vào ai đó hay vật gì đó + Nắm chặt tay thành nắm đấm. + Con cảm thấy toàn

			thân cứng đờ. + Người căng ra như sợi dây đàn. + Thở dồn dập hơn. + Cảm giác các cơ cứng lại. + Cau mày giận dữ,....
9	Thực hành nội dung 2	GV cho học sinh thực hành biểu hiện những kiểu khuôn mặt tức giận thông qua những hình ảnh	HS thực hành
10	Nội dung 3	1. Kỹ năng kiềm chế cơn tức giận - Mục đích: Học sinh biết cách kiềm chế cảm xúc khi nóng giận - Hình thức: Thảo luận - Hỏi đáp - Cách tiến hành: + Giáo viên đặt câu hỏi: Chúng ta nên làm gì khi tức giận? + Giáo viên mời học sinh thảo luận nhóm bốn (có thể dùng giấy A3) để tìm ra một số cách kiềm chế cơn giận. + Giáo viên mời học sinh trình bày. + Đại diện các nhóm trình bày ý kiến - Giáo viên nhận xét, bổ sung Giáo viên đưa ra kết luận: + Hít thở thật sâu rồi hỏi rõ nguyên nhân... + Lánh đi chỗ khác một lúc rồi quay lại giải quyết tình huống đó + Uống nước lọc cho cơn giận trôi đi. + Làm việc con yêu thích: Đi chơi, vẽ tranh, chơi đàn, ăn uống, đi ngủ... + Tìm bạn thân của con tâm sự + Nhờ bố mẹ thầy cô và bạn bè giúp đỡ	HS Chúng ta nên làm gì khi tức giận? HS thảo luận. Bài học: Kỹ năng kiềm chế tức giận. + Hít thở thật sâu rồi hỏi rõ nguyên nhân... + Lánh đi chỗ khác một lúc rồi quay lại giải quyết tình huống đó + Uống nước lọc cho cơn giận trôi đi. + Làm việc con yêu thích: Đi chơi, vẽ tranh, chơi đàn, ăn uống, đi ngủ,.. + Tìm bạn thân của con tâm sự

			+ Nhờ bố mẹ thầy cô và bạn bè giúp đỡ
11	Thực hành 3	<p>*Thuyết trình “Câu chuyện của tôi”</p> <p>- Mục đích: Rèn luyện kỹ năng</p> <p>- Cách tiến hành:</p> <p>+ Hãy chia sẻ câu chuyện của con và cách con đã xử lý khi tức giận.</p> <p>+ Giáo viên gọi học sinh lên trình bày.</p> <p>+ Giáo viên nhận xét và khen ngợi.</p>	<p>HS</p> <p>Thuyết trình “Câu chuyện của tôi”</p> <p>*HS trình bày.</p>
12	Trắc nghiệm bài học	<p>GV</p> <p>Câu hỏi trắc nghiệm – tương tác với học sinh</p>	<p>HS</p> <p>HS trả lời</p>
13	Kết luận chung	<p>Bài học chung:</p> <p>Nói không với bạo lực.</p> <p>Kiểm chế cơn tức giận bằng nhiều cách khác nhau để không phải hối hận.</p>	<p>Bài học chung:</p> <p>Nói không với bạo lực.</p> <p>Kiểm chế cơn tức giận bằng nhiều cách khác nhau để không phải hối hận.</p>
14	Ứng dụng thực tế	<p>- Hãy tham gia các hoạt động thể dục thể thao.</p> <p>- Đọc nhiều sách vở.</p> <p>- Khi bức tức điều gì đó hãy xem một bộ phim hoạt hình hoặc đọc một câu chuyện cười.</p> <p>- Có thể đăng ký một khóa học về chơi âm nhạc hay vẽ tranh</p>	HS ứng dụng kiến thức vào cuộc sống
15	<p>Tổng kết</p> <p>1. Giáo viên tóm lược nội dung buổi học:</p> <p>2. Cùng học sinh ôn tập về những điều mà các em thu nhận được trong buổi học.</p>	<p>GV.</p> <p>Bài học chung:</p> <p>Trạng thái tức giận là một trong những cảm xúc của con người. Dù tức giận đến đâu thì đánh người khác cũng không phải là cách, nhục mạ cũng thế, ném đồ đạc cũng không thể chấp nhận. Nói không với bạo lực. Kiểm chế cơn tức giận bằng nhiều cách khác nhau để không phải hối hận.</p>	<p>HS.</p> <p>Bài học chung: Nói không với bạo lực.</p> <p>Kiểm chế cơn tức giận bằng nhiều cách khác nhau để không phải hối hận.</p>