

GIÁO ÁN MẪU TIỂU HỌC
KHỐI 5 -BÀI 6: KỸ NĂNG LÀM CHỦ CẢM XÚC

Mục tiêu bài học: Giúp học sinh có thái độ tích cực, biết làm chủ hành động và cảm xúc trước các tình huống khác nhau trong cuộc sống.

| TT | Tiêu đề hoạt động | Giáo viên | Học sinh |
|----|-------------------|--|------------------------------------|
| 1 | Khởi động | <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> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Người điều hành hô Nhảy lên phao (3, 4, 5..) người thì mọi người nhanh chóng hình thành nhóm (3, 4, 5...) người và cầm tay nhau thành vòng tròn. - Tổng kết: những người mắc lỗi thì sẽ bị phạt (Giáo viên tự chọn hình phạt vui vẻ) <p><i>Mình cùng chơi trò chơi nào!</i></p> | - HS tham gia khởi động cùng GV |
| 2 | Ôn bài cũ | <p>GV cho HS trao đổi về bài học trước hoặc đặt câu hỏi để học sinh trả lời.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Bài học trước tên là gì? + Có những nội dung gì? Con đã được tham gia những hoạt động gì? + Con đã áp dụng vào những hoạt động thường ngày như thế nào? <p>*Bài học:</p> <p>Tính tự lập nên được rèn luyện hàng ngày, qua việc chăm chỉ, tự giác trong học tập, hay trong mọi công việc lớn nhỏ khác nhau của cuộc sống thường ngày. Không ỷ lại và cha mẹ, không đùn đẩy công việc cho người khác, không để bố mẹ, thầy cô nhắc nhở công việc được giao rồi mới làm.</p> | HS ôn lại bài học cũ cùng với bạn. |

| | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| 3 | Giới thiệu bài mới: | KỸ NĂNG LÀM CHỦ CẢM XÚC - Câu chuyện “Những vết đinh” - Khái niệm làm chủ cảm xúc? - Hậu quả khi không làm chủ được cảm xúc? - Kỹ năng làm chủ cảm xúc? - Thực hành. | - HS đọc to tên bài học |
| 4 | Câu chuyện | VIDEO “Những vết đinh” Mở Video | - HS theo dõi video |
| 5 | Trắc nghiệm tình huống | Trắc nghiệm câu chuyện- tương tác với hs | - HS trả lời câu hỏi trắc nghiệm bài học GV đưa ra |
| 6 | Nội dung 1 | 1. Khái niệm làm chủ cảm xúc? - Mục đích: Học sinh hiểu được khái niệm làm chủ cảm xúc - Hình thức: Thảo luận nhóm - Cách tiến hành: + Giáo viên cho học sinh thảo luận nhóm 4, rồi trả lời câu hỏi. + Làm chủ cảm xúc là gì? + Em đã từng nóng giận hay bực tức với ai chưa? + Giáo viên mời học sinh trả lời => Giáo viên tổng kết: Làm chủ cảm xúc là biết cách thể hiện bản thân và cư xử lịch sự, không dùng bạo lực, lời nói thô tục với mọi người trong mọi trường hợp. * Hậu quả khi không làm chủ được cảm xúc - Câu chuyện ý nghĩa: “Hậu quả của cơn nóng giận.” - Một ông bố khi đang đánh bóng chiếc xe của mình, thì đưa con trai lớn 4 tuổi nhặt lên một viên sỏi và vẽ nhiều đường lằn lên cạnh bên kia của chiếc xe. Trong cơn giận dữ, ông bố đã nắm lấy bàn tay của đứa con và liên tiếp đánh mạnh mà không nhận ra rằng ông ta đang dùng một cái cờ lê (đồ dùng sửa xe) để đánh. - Kết quả là trong bệnh viện, đứa con trai của ông ta đã mất đi hết các ngón tay của mình do quá nhiều chỗ gãy. Khi đứa con trai nhìn thấy đôi mắt bố mình biểu lộ sự đau đớn, đứa bé bèn hỏi: “Bố ơi con xin lỗi vì đã vẽ lên xe của bố! Khi nào các ngón tay của con mới có thể mọc trở lại?” Người bố cảm thấy rất đau đớn | - Trả lời câu hỏi GV đưa ra. - Quan sát bức tranh. - Đưa ra bài học chung |

| | | | |
|---|--------------------|--|---|
| | | <p>và không nói được lời nào, ông ta trở lại chiếc xe của mình và ra sức đá nó.</p> <p>- Trong khi đang bị lương tâm dằn vặt và đang ngồi đối diện phía hông của chiếc xe, ông ta chợt nhìn thấy những vết xước do chính đứa con trai của ông ta đã vẽ rằng: “Bố ơi! Con yêu Bố nhiều lắm!”</p> <p>- Giáo viên hỏi học sinh: Bài học rút ra từ câu chuyện trên là gì?</p> <p>2. Bài học chung:</p> <p>- Khi chúng ta hành động và quyết định trong lúc nóng giận thì chúng ta sẽ hối hận.</p> <p>- Đừng bao giờ ra quyết định khi đang nóng giận</p> | |
| 7 | Thực hành 1 | <p>Trò chơi: Nhận diện cảm xúc</p> <p>- Mục đích: Học sinh nhận biết được cảm xúc biểu hiện qua nét mặt vui, buồn, tức giận...</p> <p>- Cách tiến hành:</p> <p>+ Giáo viên đưa ra các khuôn mặt cảm xúc khác nhau: Vui, buồn, tức giận, khóc...</p> <p>+ Mời một bạn học sinh lên thể hiện cảm xúc</p> <p>+ Học sinh ở dưới đoán xem bạn đang thể hiện cảm xúc gì?</p> | 0 |
| 8 | Nội dung 2 | <p>- Kỹ năng làm chủ cảm xúc?</p> <p>GV phân tích và chia sẻ cho học sinh một số câu chuyện thực tế mà mình trải qua hoặc biết về chủ đề làm chủ cảm xúc.</p> <p>GV cho học sinh ghi nhớ một số quy tắc để làm chủ cảm xúc.</p> <p>Các quy tắc để làm chủ cảm xúc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Không làm đau mình. 2. Không làm đau người khác. 3. Không làm đau đồ vật. <p>Các bước làm chủ cảm xúc (giáo viên cho hs ghi nhớ 5 bước tương ứng với 5 ngón tay trên bàn tay)</p> <p>B1: Nhớ các quy tắc.</p> <p>B2: Hít hơi thật sâu và lờ đi.</p> <p>B3: Nói lời lịch sự.</p> <p>B4: Uống nước, nghe nhạc.</p> <p>B5: Suy nghĩ theo hướng tích cực.</p> <p>Bài học: Luôn ghi nhớ và thực hành các nguyên tắc</p> | <p>- HS lắng nghe câu chuyện</p> <p>- Phân tích câu chuyện đưa ra</p> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 9 | Thực hành | <p>GV *Thuyết trình “Câu chuyện của tôi” “Hãy chia sẻ câu chuyện của con và cách con đã làm chủ cảm xúc? GV nhận xét và khen ngợi.</p> | - HS thực hành tham gia hoạt động. |
| 10 | Nội dung 3 | 0 | 0 |
| 11 | Thực hành 3 | 0 | 0 |
| 12 | Trắc nghiệm bài học | <p>GV Câu hỏi trắc nghiệm – tương tác với học sinh</p> | Hs trả lời câu hỏi TN bài học |
| 13 | Kết luận chung | <p>GV đưa ra kết luận chung: Kiềm chế cơn tức giận bằng nhiều cách khác nhau để không phải hối hận. Nói không với bạo lực.</p> | HS nhắc lại nội dung GV kết luận |
| 14 | Ứng dụng thực tế | <p>Mục đích: Giúp học sinh biết cách ứng dụng thực tế, biết cách làm chủ cảm xúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cách tiến hành: Giáo viên gợi ý một số hoạt động cho học sinh áp dụng kiến thức bài học vào thực tế - Câu hỏi: Thông thường em hay mất bình tĩnh, nóng giận, mất kiểm soát vào trường hợp nào? Với ai? Và ở đâu? - Hãy hình dung hậu quả xảy ra sẽ thế nào? - Hãy làm chủ cảm xúc bản thân để tránh những hậu quả xấu có thể xảy ra. | HS ứng dụng kiến thức bài học vào cuộc sống |
| 15 | <p>Tổng kết 1. Giáo viên tóm lược nội dung buổi học: 2. Cùng học sinh ôn tập về những điều mà các em thu nhận được trong buổi học.</p> | <p>Cách tiến hành: GV cùng hs nhắc lại tên và nội dung bài học. Tên bài học: Kỹ năng làm chủ cảm xúc Bài học chung: Các quy tắc để làm chủ cảm xúc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Không làm đau mình. 2. Không làm đau người khác. 3. Không làm đau đồ vật. <p>Các bước làm chủ cảm xúc B1: Nhớ các quy tắc. B2: Hít hơi thật sâu và thở đi. B3: Nói lời lịch sự. B4: Uống nước, nghe nhạc. B5: Suy nghĩ theo hướng tích cực. Nói không với bạo lực Kiềm chế cơn tức giận bằng nhiều cách khác nhau để không phải hối hận.</p> | <p>HS đọc to tên bài học - Tóm lược nội dung kiến thức cần ghi nhớ</p> |