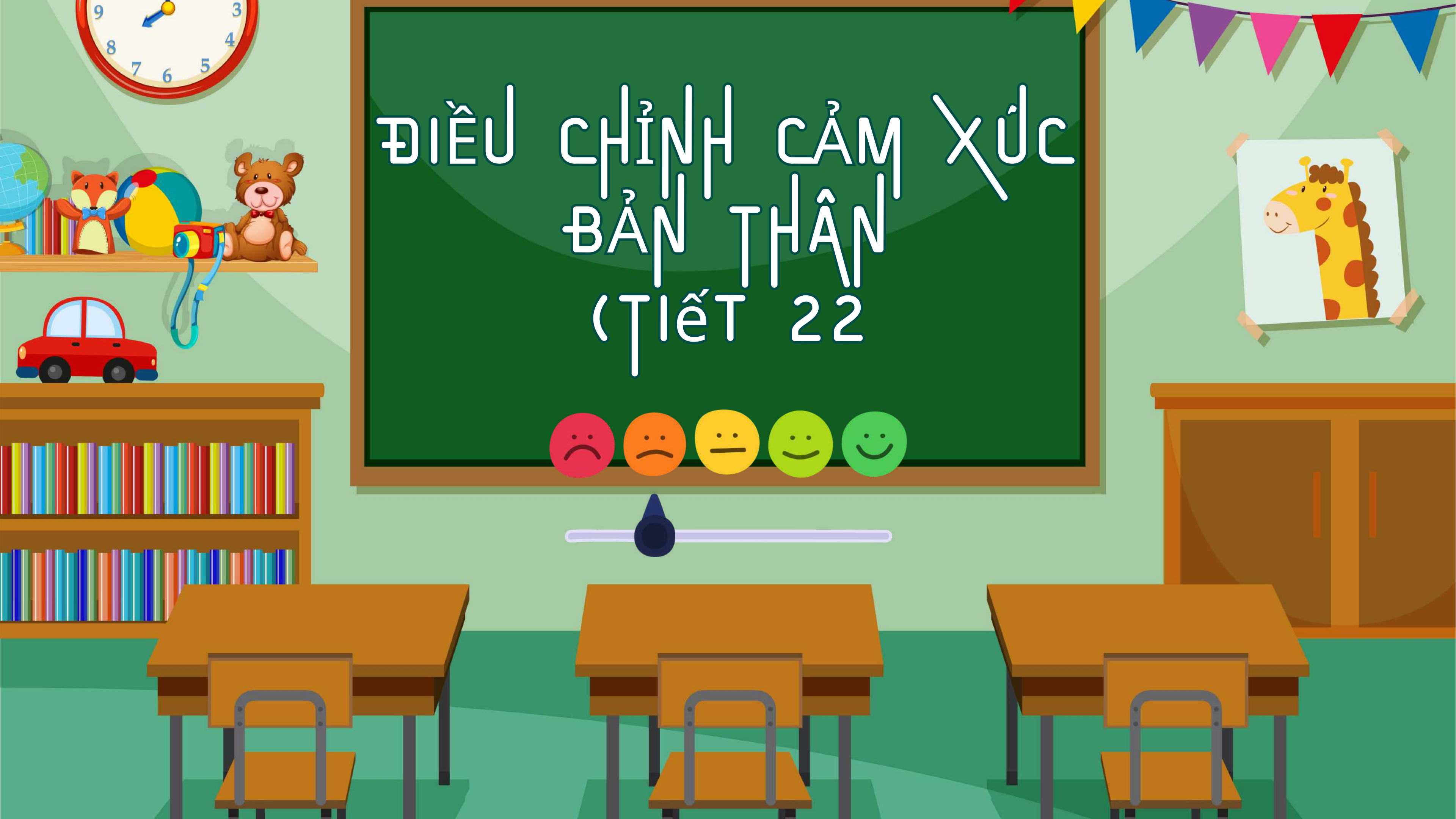
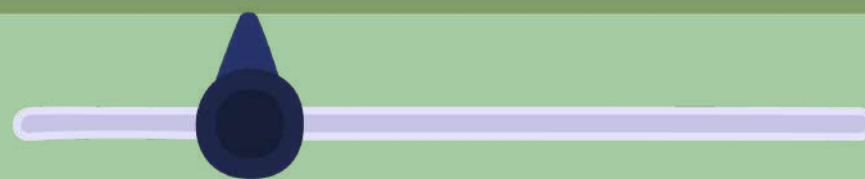


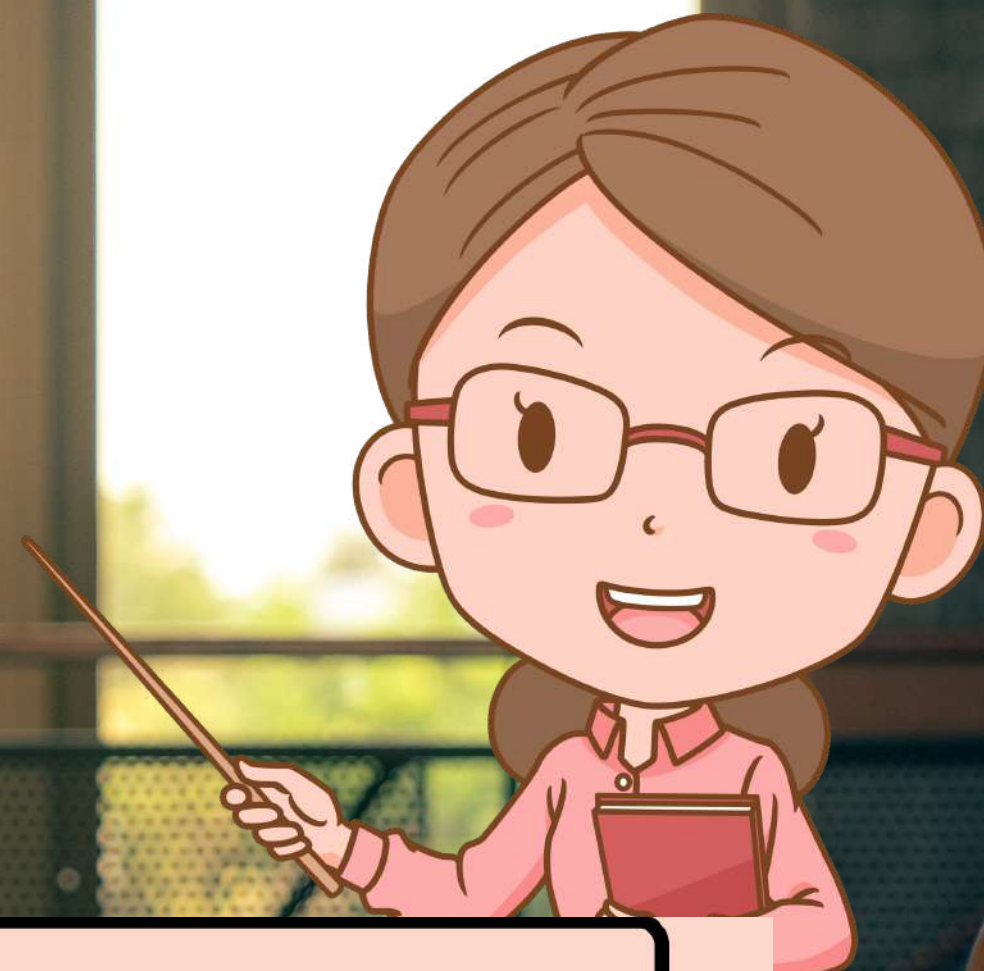
ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC BẢN THÂN (TIẾT 22)



MỤC TIÊU BÀI HỌC

Nêu được cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng tích cực.

Rèn luyện được cách điều chỉnh cảm xúc tích cực cho bản thân



THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM



*Ngày hôm nay bạn
cảm thấy thế nào?*

THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HD TN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:

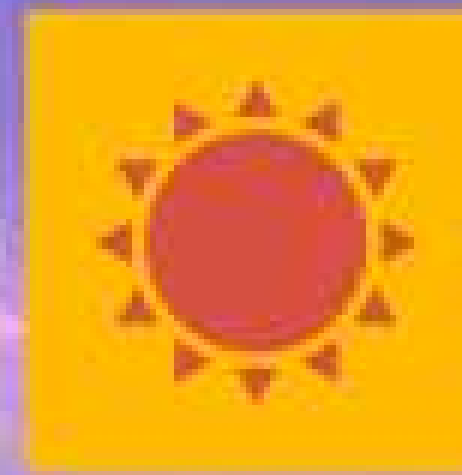


0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM

CHECK IN CẢM XÚC



Vui vẻ



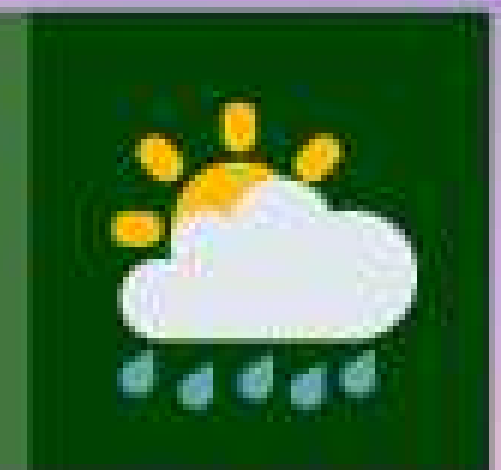
Phấn khích



Tự tin

BẠN GIỐNG VỚI

LOẠI THỜI TIẾT NÀO?



ng

Buồn bã

Bối rối

THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
DIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM



án



Tức tối



Giận dữ

3. Tìm hiểu cách cảm xúc của bản



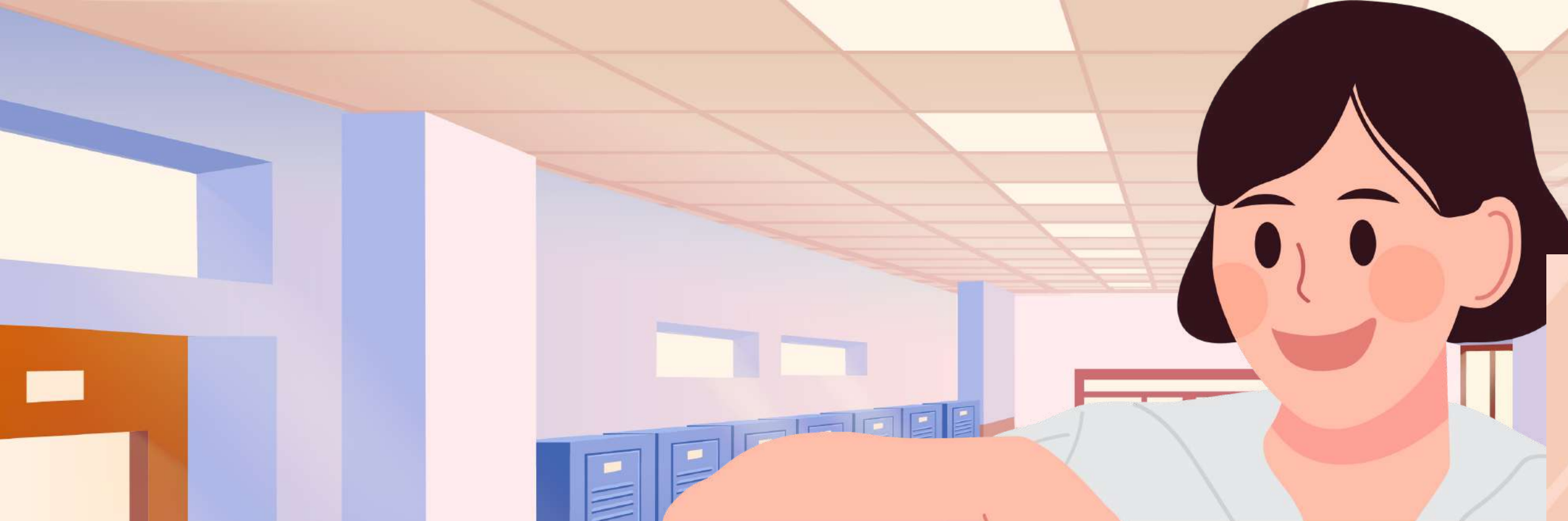
THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
DIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM



THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:



0976400058

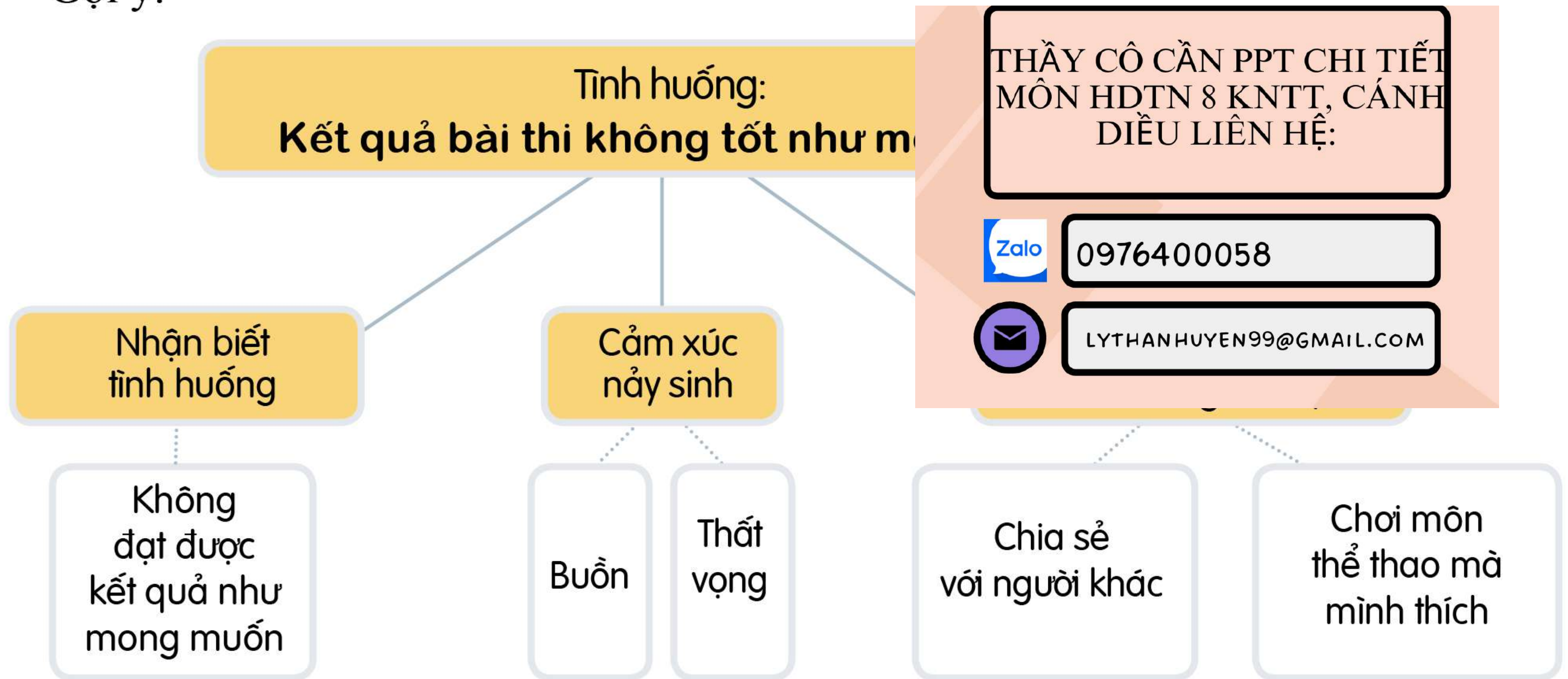


LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM

Hãy mô tả cách em sẽ làm để em có thể cảm thấy thoải mái và
xúc theo hướng tích cực khi gặp tình huống

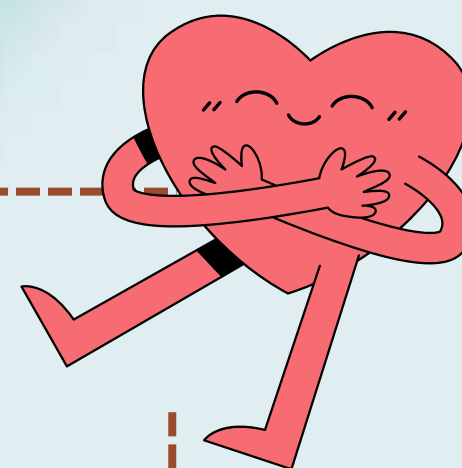
Em rất kì vọng vào kết quả của bài thi vừa qua, nhưng hôm nay em nhận được kết quả không tốt.

Gợi ý:



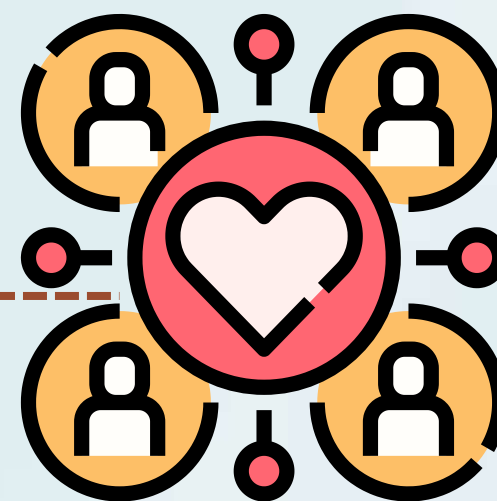
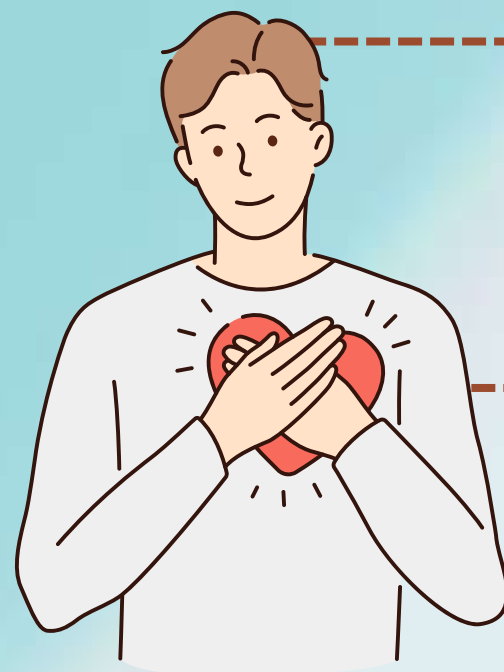
Có thể điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng tích cực bằng nhiều cách khác nhau

suy nghĩ
tích cực



động viên
bản thân

lắng nghe
bản thân



chia sẻ
với bạn bè





Cần nhận diện và gọi tên được
chính sách cảm xúc của bản
thân, hiểu rõ tại sao mình lại
nảy sinh cảm xúc đó để có
cách điều chỉnh phù hợp

4. Luyện tập điều chỉnh của bản thân

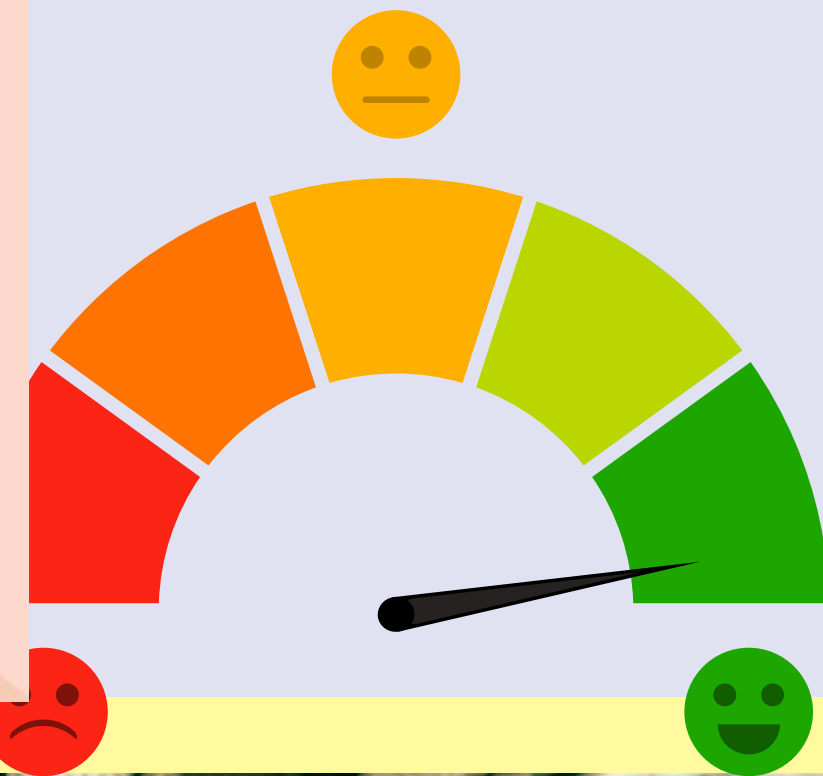
THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM



Kiểm tra tâm trạng

THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:



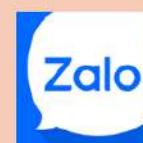
0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM



THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM

**Một số cuộc trò chuyện có thể
khó xử lý. Vì vậy, bất cứ khi nào
bạn thấy mình trong những
tình huống đó, bạn có thể
sử dụng phương pháp Fist-to-Five.**



Phương pháp Fist-to-Five là gì? ...

Nó cho phép bạn kiểm tra cảm xúc của mình
và giúp bạn quyết định phải làm gì tiếp theo?

THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HD TN 8 KNTT, CẢNH
DIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM





Hãy tự hỏi:

Mình cảm thấy như thế nào?

Mình có thoải mái khi nói chuyện không?

Mình có cần hỗ trợ trước khi tiếp tục không?

Mình cần hỗ trợ gì bây giờ?

Sử dụng phương pháp Fist-to-Five để đánh giá cảm xúc của bạn trước khi tham gia vào bất kỳ cuộc thảo luận nào.



Nắm đấm

Tôi không cảm thấy thoải mái và tôi không muốn tiếp tục.



1 ngón tay

Tôi không thấy thoải mái và tôi cần hỗ trợ trước khi tiếp tục.



2 ngón tay

Tôi cảm thấy hơi bất an, nhưng tôi muốn thử và tiếp tục.



3 ngón tay

Tôi không chắc mình cảm thấy thế nào.



4 ngón tay

Tôi thấy thoải mái đủ để tiếp tục.



5 ngón tay

Tôi rất thoải mái ể tiếp tục.

HÃY GIỜ TAY CỦA BẠN VỚI
CON SỐ BẠN ĐANG CẢM THẤY
KHI GIÁO VIÊN YÊU CẦU.

THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HDTN 8 KNTT, CẢNH
ĐIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM

Điều chỉnh cảm xúc



VẬN DỤNG



SỔ TAY NHẬT KÝ



Nhật ký, ngày....tháng....năm

EM HÃY VIẾT NHẬT KÝ
CHIA SẺ CẢM XÚC TRONG
1 NGÀY VÀ ĐƯA RA CÁC
ĐIỀU HƯỚNG ĐIỀU CHỈNH
CẢM XÚC TIÊU CỰC

THẦY CÔ CẦN PPT CHI TIẾT
MÔN HD TN 8 KNTT, CẢNH
DIỀU LIÊN HỆ:



0976400058



LYTHANHUYEN99@GMAIL.COM