



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

1

EM HỌC CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC TIÊU CỰC.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

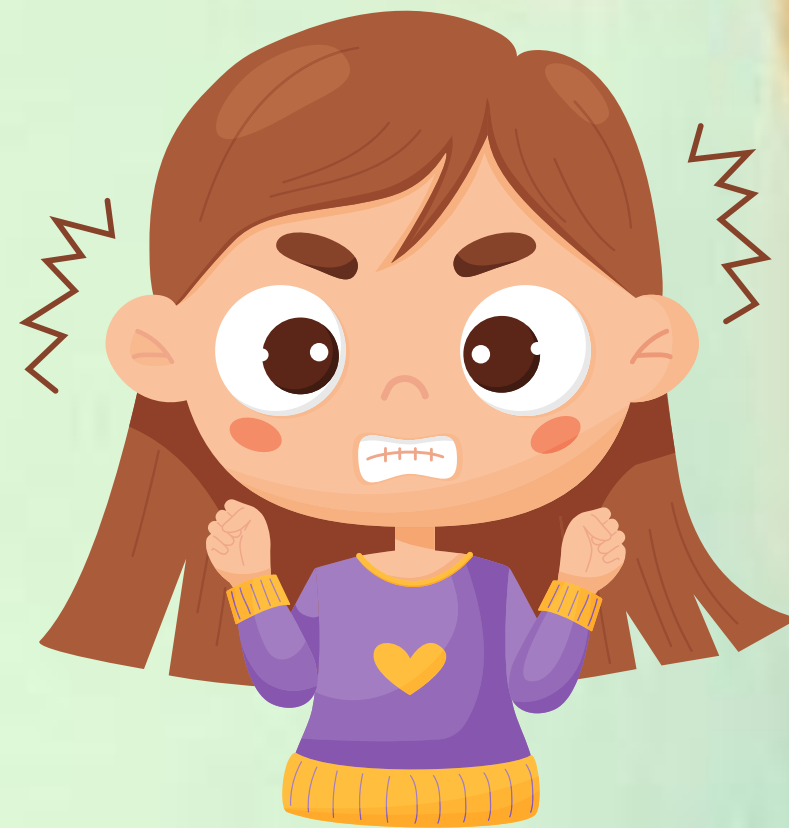
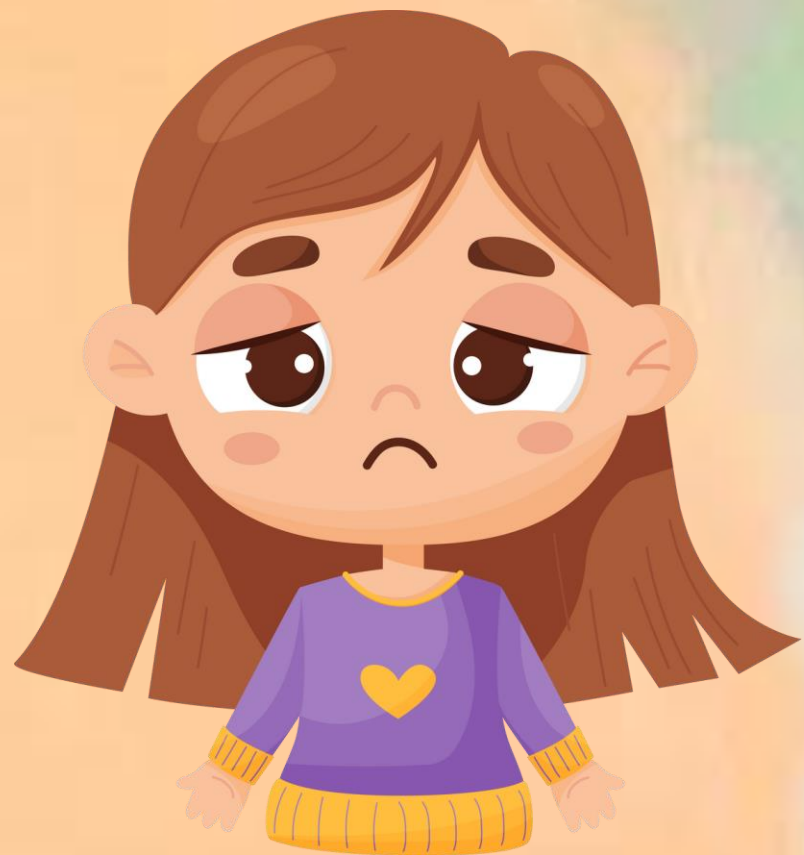
TIẾT 2





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC TÍCH CỰC

Cảm xúc tích cực là những phản ứng tích cực của chúng ta trước những sự việc xảy ra trong cuộc sống.

Những cảm xúc này mang lại cho chúng ta cảm giác hạnh phúc, thỏa mãn, vui vẻ, lạc quan, thích thú, bất ngờ...

Cảm xúc tích cực thường sẽ đến khi chúng ta nhận được những lời khen ngợi, phần thưởng hoặc chúng ta gặp được những sự kiện bất ngờ có tính chất vui vẻ.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Sự hạnh phúc và vui vẻ, thái độ tự tin, tự hào về bản thân hoặc điều gì đó hoặc sự hân hoan, chào đón, vui tươi... thường là biểu hiện rõ ràng nhất của những cảm xúc tích cực.

Khi các em cảm thấy vui vẻ & hạnh phúc, cơ thể em sẽ thả lỏng, cơ mặt cũng thế, nên các em sẽ cười, ánh mắt cũng tràn ngập niềm vui... Các em sẽ vỗ tay, cười gập cả người, cười tít cả mắt hoặc hát ngân nga một đoạn nhạc nào đó.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Cảm xúc tích cực đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống và sức khỏe của con người, giúp chúng ta tăng cường sức khỏe tinh thần và phát triển bản thân theo những chiều hướng tích cực.

Do vậy, chúng ta sẽ cần phát huy phát triển sự lạc quan, yêu đời, tự tin, sẵn sàng đón nhận những cảm xúc tích cực của bản thân nhé.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC TIÊU CỰC

Cảm xúc tiêu cực là những cảm giác khiến cho chúng ta cảm thấy sợ hãi, tức giận, buồn bã, đau khổ, tuyệt vọng, tổn thương...

Những cảm xúc tiêu cực này sẽ có thể khiến cho chúng ta chán nản về bản thân hoặc những người xung quanh, khiến chúng ta mất dần đi sự tự tin, giảm lòng tự trọng hoặc mất dần nhiệt huyết, đam mê với cuộc sống hiện tại.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN T
VIỆT NAM





Những cảm xúc tiêu cực được xem là một điểm đối lập giúp chúng ta cảm nhận được những cảm xúc tích cực. Có buồn bã thì mới cảm nhận được vui vẻ, có đau khổ mới cảm nhận được hạnh phúc...

Do vậy, có thể nói, những cảm xúc tiêu cực cũng là yếu tố thúc đẩy, khuyến khích chúng ta phát triển và hành động để trưởng thành hơn. Tuy nhiên, sẽ có những cảm xúc tiêu cực chúng ta cần phải kiểm soát chúng, vì quá đà có thể khiến chúng ta gặp phải những hậu quả khôn lường...



TÌNH HUỐNG

Giờ ra chơi, Hải lôi cuốn truyện tranh ra đọc, các bạn trong lớp xúm vào xem cùng. Hải đã nói "đợi tớ một chút, xong tớ đưa cho", nhưng bạn Nam lại thò tay giật cuốn truyện của Hải. Hải không muốn đưa nên giằng lại, cuốn truyện bị rách toạc ra. Hải quát âm lên và đưa tay xô Nam té xuống đất, Nam bị ngã, đập người vào thành ghế rất đau và bị sưng bầm tím chỗ va chạm.



- Cảm xúc của bạn Hải là gì?
- Tại sao bạn Hải lại tức giận?
- Khi Hải tức giận, điều gì đã xảy ra?
- Hậu quả của việc tức giận là gì?

**TRẢ
LỜI
CÂU
HỎI**



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CHIA SẺ

- Em đã từng tức giận chưa?
- Hoặc em đã chứng kiến một tình huống tức giận nào trước đó?
- Hãy chia sẻ cùng cả lớp hậu quả của cơn tức giận đó là gì?





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



GHI NHỚ

Cảm xúc tích cực là thứ giúp chúng ta phát triển bản thân, mối quan hệ.

Cảm xúc tiêu cực là cảm xúc khiến chúng ta mất đi mối quan hệ.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM

