



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

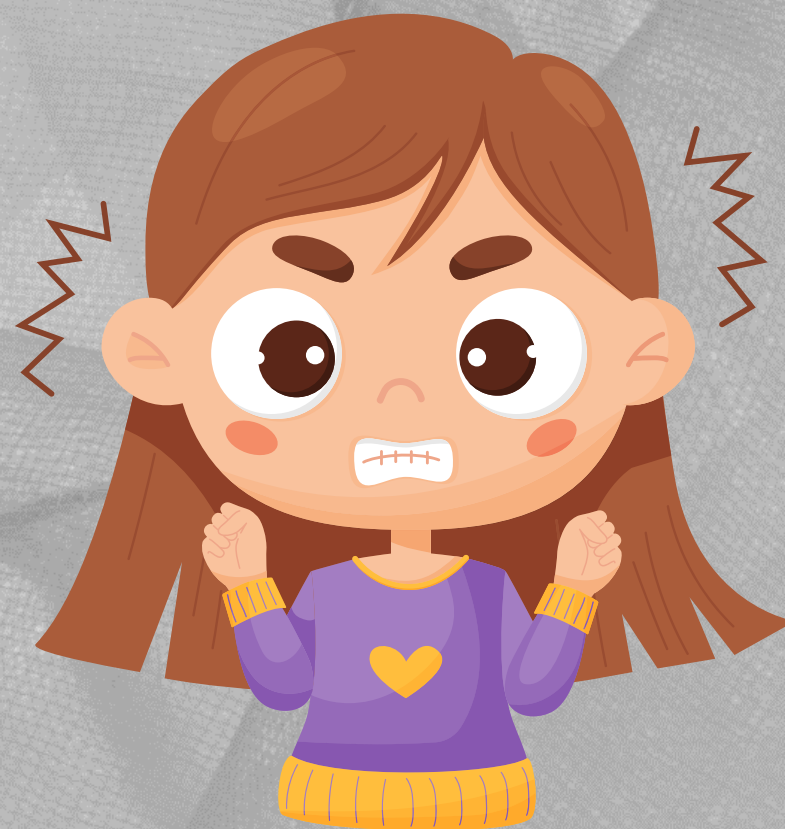
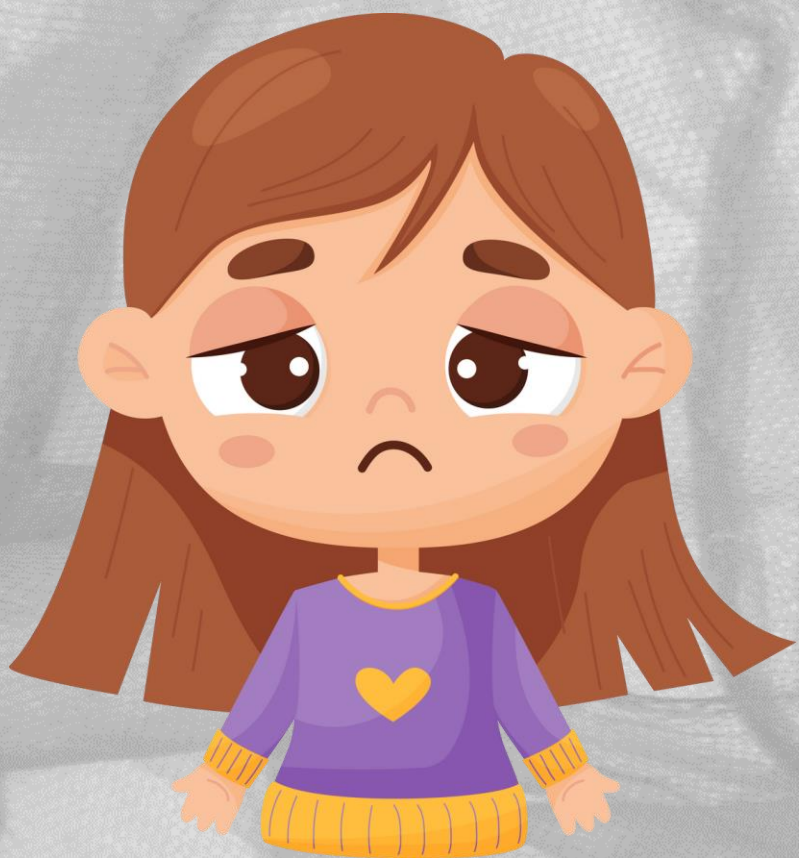
# TIẾT 3





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN T  
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**Chúng ta cùng  
xem một đoạn  
clip sau đây.**





- Người phụ nữ trong clip đang ở trạng thái như thế nào?
- Cô ấy đã có hành động gì?
- Theo các em, hậu quả của những hành động này là xấu hay tốt? Nên hay không nên?





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# PHÂN TÍCH TÌNH HUỐNG

Nam: Cậu cho tớ mượn cái thước kẻ nhé.

Long: Được cậu lấy đi, nhớ giữ cẩn thận đấy.

**Một lúc sau...**

Nam: Long ơi, tớ lỡ làm gãy mất rồi.

Long: Trời ơi, biết vậy tớ không cho cậu mượn đâu.

Nam: Xin lỗi cậu mà, tớ sẽ mua đèn cho cậu.

Long: Làm sao đèn được, cái này chị tớ mua ở Mỹ về cho tớ đấy, nhà cậu làm gì có tiền mà mua.

Nam: Cậu đừng nói như thế.

Long: Còn không phải à, nhà cậu nghèo quá trời, làm sao mua đồ ở Mỹ đèn tớ được, tớ nói có sai đâu.

Nam: Cậu đừng quá đáng như thế. Tớ sẽ xin mẹ tớ mua đèn cho cậu.

Long: Tớ không có quá đáng, thực tế là còn lâu cậu mới mua được hàng Mỹ xin mà đèn tớ.

Sau đó, cô giáo đã ra tay phải xử lý cả 2 bạn.  
Các em thử dự đoán xem, 2 bạn Nam và Long đã làm gì?



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

Các em nghĩ Long và Nam chắc chắn sẽ dẫn đến hành động này nếu cuộc nói chuyện tiếp tục không?



Chuyện này xuất phát điểm từ đâu?

Để thay đổi được chuyện này sẽ thay đổi từ cư xử của ai?



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# PHÂN TÍCH TÌNH HUỐNG

Trời nắng nóng, Bảo và Thịnh đang chơi bóng rổ cùng nhau. Chai nước của Thịnh hết, Bảo liền đưa chai nước uống dở của mình cho Thịnh.

Nhìn chai nước, Thịnh bĩu môi từ chối "thôi, không bỏ khát, tớ đi mua chai nước khác".

Theo các em, hành động nào của Bảo tiếp theo sẽ dẫn tới kết quả xung đột như hình?



A - Mắng lại Thịnh "tổ thật phí công tốt với cậu".

Thịnh đáp trả, thế là đôi bên cãi nhau luôn.

B - Rất bực mình, đem vứt luôn chai nước vào thùng rác.

Thịnh thấy vậy liền hỏi "cậu làm hành động gì đó". Sau đó, 2 bên cãi nhau to.

C - Không phản ứng gì cả, uống nốt số nước trong chai.

Thịnh thấy vậy tự nhiên lại cảm thấy có lỗi, lúc sau cậu ấy mua 2 chai nước mới quay lại và nói lời xin lỗi Bảo.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**Vậy nên, chúng ta cần phải rèn luyện cách thức kiểm soát cảm xúc bực tức, nóng giận để không xảy ra những hành động, sự việc đáng tiếc.**





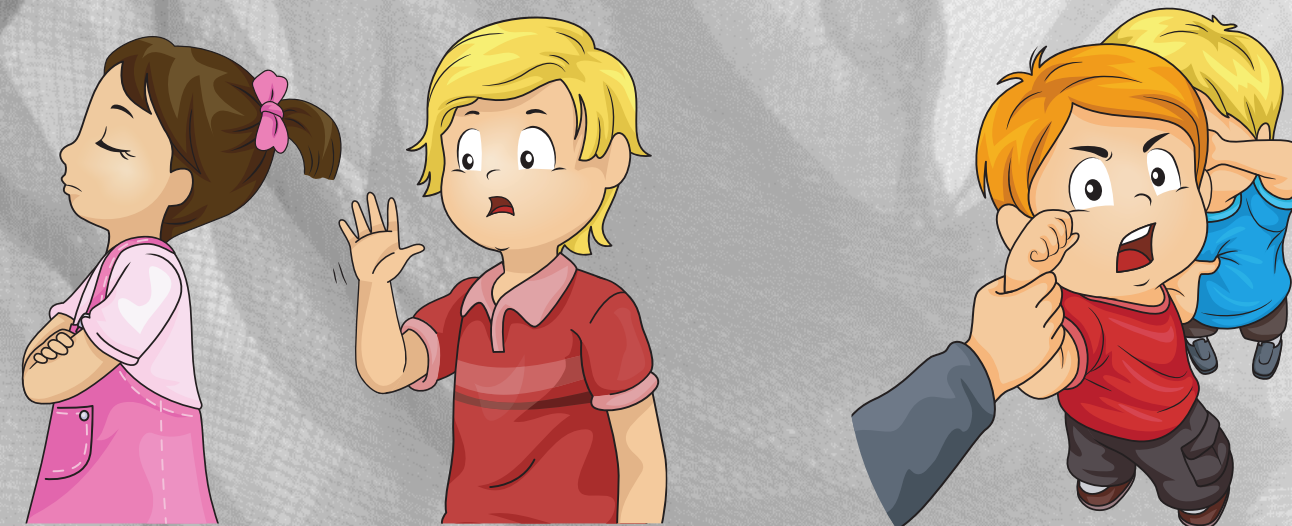
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**Nếu có cảm xúc nóng giận vì bất cứ một tình huống nào xảy ra. Các em hãy tuân tự làm theo các bước như sau.**



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN  
VIỆT NAM

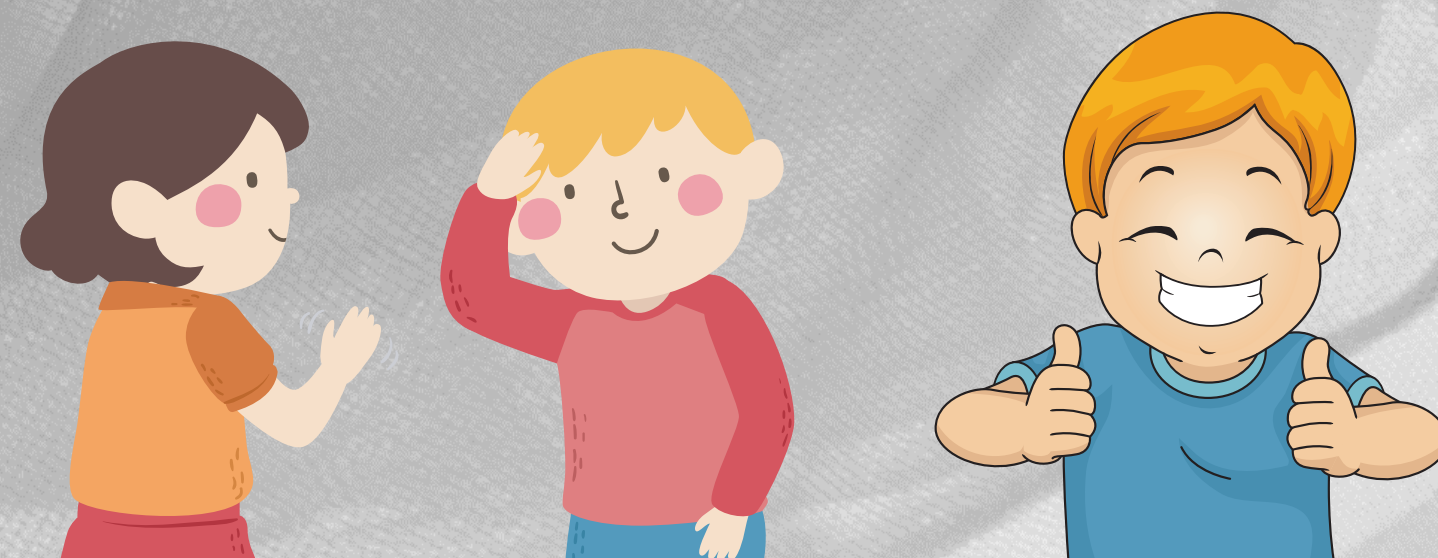
**1** Dừng ngay hành động đang làm  
hoặc đang định làm.



**2** Đi ra chỗ khác hoặc im lặng và  
đếm nhẩm từ 1 đến 100 cho người  
cảm xúc nóng giận.



**3** Quay lại và nói chuyện nhẹ  
nhàng để tìm ra cách giải quyết.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

Các em đã từng có một lần nào đó tức giận cực  
điểm chưa?

Hậu quả lần tức giận đó là gì?

Em có rút ra được bài học nào cho bản thân không?







VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# TỔNG KẾT

Các em hãy thử thực hành 3 bước kiểm chế cảm xúc xem có hiệu quả không nhé.

Hôm sau chúng ta chia sẻ lại cho cả lớp nha.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# HẸN GẶP LẠI CÁC EM

