

Tháng 11: chuyên đề: LÀM CHỦ CẢM XÚC

I. **TUẦN 1:**

1. **Đặt bài hát sinh hoạt (15 phút): VUI CA LÊN NÀO**

Vui ca lên nào, vui ca lên nào. Vui ca lên chúng ta cùng ca.

Ca nào, ca nào, ca múa cho to và hay. Ca nào, ca nào, ca múa cho to và hay.

Vui ca lên nào, vui ca lên nào. Vui ca lên đời ta sung sướng.

2. **Đặt vấn đề qua những câu hỏi, tình huống (20 phút):**

Trong cuộc sống, chúng ta không thể tránh khỏi những tình huống vui vẻ phấn khích quá mức hoặc căng thẳng, mâu thuẫn, xung đột... gây ra những cảm xúc khác nhau và nhiều khi tiêu cực. Điều quan trọng là làm cách nào để làm chủ những cảm xúc ấy và giảm thiểu những tác hại do nó đem lại. Chúng ta cùng tham khảo một vài tình huống sau:

- **Tình huống 1:** Một nhóm gồm 4 người bạn thân là Mai, Lan, Cúc, Trúc đã tốt nghiệp đại học được vài tháng đang ngồi than vãn với nhau vì chưa tìm được việc làm sau khi ra trường. Đột nhiên, Mai nhận được điện thoại thông báo cô chính thức được nhận vào công ty A, một công ty lớn và có danh tiếng. Mai hét toáng lên, huyên thuyên khoe về công ty mà mình sắp vào làm và vội vàng gọi điện thoại thông báo liên tục cho người thân mặc cho 3 người bạn còn lại đang ủ rũ. Nếu là bạn, bạn phải làm thế nào?
 - Đối với 3 người bạn của Mai: Hãy học cách chúc mừng người khác.
 - Đối với Mai: Hãy biểu lộ niềm vui đúng mức. Hãy chia sẻ, động viên để giúp người khác vượt qua nỗi buồn. Hãy biến niềm vui của bản thân thành động lực phấn đấu của người khác.
- **Tình huống 2:** Thanh học giỏi và được gia đình rất kỳ vọng. Chín năm suốt từ tiểu học cho đến hết thời THCS, Thanh luôn là học sinh giỏi và đứng trong 5 hạng đầu của lớp. Kết quả học kỳ I ngay năm học đầu cấp THPT, Thanh đạt điểm trung bình các môn là 8,0 nhưng điểm trung bình cả Văn và Toán đều dưới 8,0 và dĩ nhiên là không đạt danh hiệu học sinh giỏi nữa. Thanh rất sốc vì chuyện này. Buổi chiều hôm trước mẹ Thanh xem sổ liên lạc xong đã la mắng Thanh rất nhiều. Sáng nay vào lớp, Thanh không thể tập trung vào bài học, nỗi buồn cứ xâm chiếm trong lòng, càng cố giấu đi, càng cố che đậy thì nỗi buồn càng ủa về choán hết tâm trí. Nếu là bạn, bạn phải làm thế nào?
 - Nếu nỗi buồn này do chính mình gây ra thì hãy tìm nguyên nhân để khắc phục. Tránh tránh nỗi buồn không phải là cách chế ngự cảm xúc. Cách tốt nhất là nhìn thẳng vào nó và tìm ra nguyên nhân. Thay vì cứ chìm đắm trong nỗi buồn, bạn nên truy tìm thủ phạm xem ai, chuyện gì đã khiến bạn buồn như thế. Điều gì xảy ra đối với bạn nếu bạn cứ thể hiện cảm xúc như vậy? Sau khi tự vấn, bạn chợt phát hiện việc không đạt được học sinh giỏi và bị mẹ la nặng lời nguồn cơn của tâm trạng sáng nay.
 - Suy nghĩ tích cực: Chắc hẳn khi không đạt học sinh giỏi sau bao ngày miệt mài phấn đấu, bạn sẽ tự trách mình: “bất tài”, “vô dụng”, “không làm việc gì nên hồn cả”... điều này khiến bạn tổn thương và gây ra tâm trạng chán nản. Bạn hãy thử đưa ra cách suy nghĩ tích cực cho tình huống không hay mà bạn gặp phải. Giả dụ như “thôi thì mình sẽ cố lần sau vậy” hay là “mẹ mình la như vậy vì mong muốn mình đừng tự phụ mà lo học tốt hơn”... Với cách tiếp cận lạc quan, bạn sẽ thấy mình được trấn tĩnh, được động viên bởi bạn có lý do để phấn đấu hơn.

- Còn rất nhiều nỗi buồn khác trong cuộc sống: mất một người thân, công việc không thuận lợi, bạn thân lừa dối mình, thất tình, ... Nếu bạn bị nỗi buồn chế ngự:
 - Hãy tựa vào người khác để tìm sự đồng cảm.
 - Đừng bắt người khác phải chịu đựng nỗi buồn của mình.
 - Hãy nhìn xung quanh để thấy rằng vẫn còn nhiều người khổ hơn mình.

❖ **Nội dung chuẩn bị cho tuần sau:**

GVCN phân công cho 2 tổ nào đó trong lớp sử dụng powerpoint để nêu những thông điệp hay những cách để làm chủ cảm xúc của con người.

II. **TUẦN 2:**

1. **Thuyết trình chuyên đề (20 phút): LÀM THẾ NÀO ĐỂ LÀM CHỦ CẢM XÚC?**

Trước khi thuyết trình, GVCN cho cả lớp hát lại bài hát tập ở tuần trước. Lưu ý: mỗi tổ chỉ có 5 phút để thuyết trình. Thời gian còn lại dành cho GVCN tổng kết và có thể nêu thêm 1 số gợi ý khác mà hai tổ thuyết trình chưa nêu ra.

⇒ **Gợi ý: NHỮNG ĐIỀU LUÔN TỰ NÓI VỚI BẢN THÂN MÌNH.**

- Nếu buồn vì không có ai bên cạnh, hãy thử một mình nghe nhạc, đọc sách, chơi game, xem phim, viết blog, viết nhật ký, ... Hãy tập quen dần với bản thân mình.
 - Nếu như cảm thấy đau đớn trong lòng, hãy tìm một góc nhỏ hoặc trốn trong chăn khóc một trận long trời lở đất, chẳng cần ai đồng tình thương hại. Khóc xong rồi ngày mai lại vui vẻ tiếp tục cuộc sống.
 - Nếu buồn vì có một ai đó làm chậm bước chân của mình, hãy nhẹ nhàng rẽ sang hướng khác. Người không biết quý trọng mình không đáng để mình tiếp tục cho đi tình bạn hoặc tình yêu vì cuối cùng người bị tổn thương nhiều nhất sẽ là mình mà sẽ không có ai xót xa cho mình.
 - Nếu vì buồn mà tìm đến rượu bia, thuốc lá thì hãy nghĩ lại, bởi đấy là những hành vi hủy diệt bản thân. Nếu là vì ai đó mà làm vậy thì rõ ràng mình là đứa ngốc xít. Những người thật sự yêu mình sẽ không làm mình đau.
 - Lúc đau buồn nên tìm một người bạn mà mình tin tưởng để trút tâm sự, không nên chịu đựng một mình, làm tăng thêm nỗi buồn, nỗi cô đơn.
 - Lúc không vui buổi sáng có thể ngắm trời xanh mây trắng, buổi tối có thể ngắm trăng ngắm sao, đất trời bao la rồi sẽ có nơi thuộc về mình. Thà rằng đau một cách cao ngạo còn hơn yêu trong lén lút. Hãy nói với bản thân mình "You're the best" và giữ vững niềm tin.
 - Đừng vì cô đơn mà chọn đại một người để yêu. Thật chẳng công bằng cho cả hai và cũng thiếu trách nhiệm. Hãy tìm một người bạn tri kỷ chứ không phải người yêu.
 - Nhớ kỹ ngày sinh của người mình yêu thương, đó là gia đình và cả chính mình. Sinh nhật mình không ai tặng quà thì cũng hơi buồn đấy nhưng chẳng sao, mình vẫn có thể mua quà tặng ba mẹ. Nên nhớ, cha mẹ là người vất vả nhất khi mình sinh ra đời.
 - Lúc rảnh rỗi hãy nghe một đoạn nhạc hòa tấu nhẹ nhàng, đọc vài trang sách hay, ngủ một giấc trưa. Khi tâm trạng không vui cũng có thể ngủ một lát.
- Đừng vì bất cứ ai hay bất cứ việc gì mà ngược đãi bản thân như nhịn đói, khóc thương, tự kỷ, stress.. , đấy là những hành động chỉ có ngốc mới làm. Tất nhiên, đôi khi có ngốc nghếch một chút cũng chẳng sao, chẳng ai phải thông minh suốt cả đời. Dù trong bất kỳ tình huống nào cũng không nên nói xấu người khác. Nếu bắt buộc phải nói thì nói vài lời tốt đẹp. Dù sao thêm một người bạn, cho dù ko phải là thân

thiết lăm vẫn hơn là thêm một kẻ địch vì vài lời nói thiếu thận trọng, thiếu suy nghĩ của mình.

Phải có một số bạn khác phái, chỉ đơn giản là bạn thôi nhưng lại là những quân sư tài ba cho mình khi cần thiết.

Hãy học cách thay đổi mình khi nổi đau đến. Có những lời, nên chôn chặt trong lòng. Có những nỗi đau nên lảng lạng quên đi. Khi đã trải qua, thấy mình trưởng thành hơn, tự mình hiểu là đủ. Có những thay đổi mình không cần phải nói ra, người ta sẽ nhìn thấy.

Hạn chế tranh cãi với người khác. Trong cơn giận người ta rất đáng sợ, sẽ vì mất điều khiển mà nói hoặc làm những điều đáng sợ không kém. Hãy nhẫn nhịn rồi suy nghĩ căn nguyên của vấn đề mà giải quyết trong êm đềm.

Cho dù phát sinh mâu thuẫn với bất cứ ai, cố gắng giải quyết trong vòng 24 giờ, càng để lâu sự việc sẽ càng khó giải thích. Nếu trong phạm vi chấp nhận được hãy xin lỗi trước. Ngẫu nhiên làm người xấu trước cũng ko phải là việc quá tệ đâu.

2. **Viết tiếp câu chuyện (15 phút):**

⇒ **Gợi ý:** *GVCN kể câu chuyện sau nhưng không nêu tựa đề và để lại đoạn kết. Sau đó cho mỗi tổ 5 phút hội ý để viết tiếp đoạn kết bằng cách ghi ra giấy và nộp lại. GVCN sẽ đọc đoạn kết của các tổ và chọn ra một đoạn kết hay nhất để trao quà.*

CÂU CHUYỆN VỀ NHỮNG CÁI ĐINH

Một cậu bé nọ có tính hay nổi nóng. Một hôm cha của cậu bé đưa cho cậu một túi đinh và nói với cậu:

- Mỗi khi con muốn nổi nóng với ai đó thì hãy chạy ra sau nhà và đóng một cây đinh lên chiếc hàng rào gỗ.

Ngày đầu tiên cậu bé đã đóng hơn một chục cây đinh lên hàng rào gỗ. Và cứ thế số đinh tăng dần. Nhưng vài tuần sau cậu bé đã tập kềm chế dần cơn nóng giận của mình và số lượng đinh phải đóng mỗi ngày ít đi. Cậu nhận thấy rằng kềm chế cơn giận của mình dễ hơn là phải đi đóng đinh lên hàng rào.

Đến một ngày, cậu đã không nổi giận một lần nào suốt cả ngày. Cậu đến thưa với cha và ông bảo:

- Tốt lăm, nếu bây giờ con tự dần lấy được và không nổi nóng một lần thì con hãy nhổ một cây đinh ra khỏi hàng rào.

Ngày lại ngày trôi qua, rồi cũng đến một hôm cậu bé đã vui mừng hãnh diện tìm cha mình báo rằng trên hàng rào đã không còn cây đinh nào cả.

Người cha nói nhỏ nhẹ với cậu:

⇒ **Đoạn kết:**

- Con đã làm rất tốt, nhưng con hãy nhìn những lỗ đinh con để lại trên hàng rào.

Hàng rào đã không giống như xưa nữa rồi. Nếu con nói điều gì trong cơn giận dữ, những lời nói ấy cũng giống như những lỗ đinh này, chúng để lại những vết thương khó rất khó lành trong lòng người khác. Cho dù sau đó con có nói xin lỗi bao nhiêu lần đi nữa, vết thương dù lành nhưng vết sẹo cũng còn để lại mãi.

Con hãy luôn nhớ: Vết thương tinh thần còn đau đớn hơn cả thể xác. Bạn bè ta, những người chung quanh ta là những viên đá quý. Họ giúp con cười và giúp con mọi chuyện. Họ nghe con than thở mỗi khi con gặp khó khăn, cổ vũ con và luôn sẵn sàng mở trái tim mình ra cho con. Hãy nhớ lời cha..

- ❖ **Bài học từ câu chuyện:** Hãy biết cách làm chủ cảm xúc của mình, điều đó sẽ làm cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn.

-----oOo-----