# CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG

## NHIỆM VỤ 1: Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó.

**1. Chia sẻ về những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống.**

Hướng dẫn chi tiết:

Cuộc sống không phải lúc nào cũng trôi một cách yên bình và êm ả, đôi khi chúng ta sẽ có những thay đổi trong cuộc sống như:

- Thay đổi môi trường sống, học tập: chuyển nhà, chuyển trường, đi du học…

- Thay đổi hoàn cảnh, điều kiện của gia đình: thay đổi thành viên trong gia đình, gia đình mất nhà và của cải do thiên tai,…

**2. Trao đổi về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật ở tình huống sau:**

**Tình huống:**

A phải chuyển trường vì gia đình đến sống ở một địa phương khác. A chủ động hỏi bố mẹ về nơi ở mới và tìm hiểu về môi trường mà mình sắp chuyển đến qua trang thông tin điện tử của trường. Những ngày đầu đi học, A khá bỡ ngỡ, nhưng chỉ sau một tuần A đã có những người bạn mới. A cũng quen với cách dạy của các thầy cô.

Hướng dẫn chi tiết:

- Những thay đổi trong cuộc sống của nhân vật A: chuyển trường, chuyển nhà sang địa phương khác.

- Biểu hiện của A trong việc thích nghi với sự thay đổi:

+ Chủ động hỏi bố mẹ về nơi ở

+ Tìm hiểu về ngôi trường mới

+ Có những người bạn mới sau 1 tuần.

+ Quen với cách dạy của thầy cô mới.

**3. Chỉ ra khả năng, thích nghi của em với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.**



Hướng dẫn chi tiết:

- Ví dụ: Bố mẹ em lên thành phố lập nghiệp, nên em cũng chuyển trường học từ nông thôn lên thành phố.

- Để thích nghi với sự thay đổi đó em đã:

+ Tìm hiểu về chỗ ở và ngôi trường mới mình sẽ chuyển đến học.

+ Tìm hiểu các tuyến đường và các tuyến xe để chủ động đi học bằng xe bus.

+ Cố gắng thích nghi phương pháp dạy của thầy cô ở thành phố, chủ động làm quen với các bạn thông qua các hoạt động tập thể của lớp…

## NHIỆM VỤ 2: Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

**1. Chia sẻ những căng thẳng và áp lực mà em thường gặp.**

Hướng dẫn chi tiết:

- Những căng thẳng và áp lực trong học tập em thường gặp:

+ Căng thẳng trước kì thi quan trọng.

+ Sợ bị phê bình khi chưa hoàn thành bài tập

+ Sợ bị gọi kiểm tra bài cũ khi chưa học bài

- Những căng thẳng và áp lực trong cuộc sống em thường gặp:

+ Sợ bị bạn trêu chọc

+ Bị bố mẹ mắng và nhắc nhở việc nhà quá nhiều

+ Sợ bị người lạ tiếp cận và lừa lọc…

**2. Mô tả những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**

Hướng dẫn chi tiết:

Những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống:

- Biểu hiện về mặt tâm lí:

+ Luôn có cảm giác buồn bực, lo lắng,…

+ Mất dần hứng thú với những điều mình đam mê trước đây.

+ Thích ở một mình, không thích gặp nhiều bạn bè.

+ Nhìn mọi việc một cách tiêu cực, bi quan.

- Biểu hiện về mặt sinh lí: Mất ngủ, đau đầu, tim loạn nhịp,…

**3. Xác định nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.**

Hướng dẫn chi tiết:

**Nguyên nhân khách quan:**

- Sự thay đổi môi trường sống và học tập.

- Sự kì vọng cao của gia đình, thầy cô.

**Nguyên nhân chủ quan:**

- Sự kì vọng cao của chính bản thân về mục tiêu đặt ra.

- Sắp xếp thời gian học tập và sinh học không hợp lí.

**4. Thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**

Hướng dẫn chi tiết:

- Thay đổi nhận thức: Áp lực là do quá lo lắng về điều chưa xảy ra, vậy nên hãy tập trung vào điều hiện tại.

- Lập kế hoạch rõ ràng để có thể thực hiện được từng việc.

- Giảm bớt kì vọng đối với bản thân, đối với quan hệ bạn bè.

- Trao đổi với bố mẹ về năng lực thực hiện của mình để bố mẹ đặt kì vọng đúng mức.

**5. Chia sẻ những tình huống em đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.**

*Gợi ý:*

- Mô tả hoàn cảnh, thời gian, địa điểm xảy ra tình huống.

- Cách em ứng phó với những căng thẳng và áp lực trong tình huống đó.

- Cảm xúc của em khi vượt qua căng thẳng và áp lực.

Hướng dẫn chi tiết:

- Tình huống:

+ Cô giáo giao bài tập về nhà, yêu cầu học sinh phải hoàn thành trước khi đến lớp. Em làm xong hết tất cả các bài còn mỗi một bài không thể nào giải được. Em tính đi tính lại vẫn sai đáp án.

+ Đêm cũng đã khuya, em rất buồn ngủ và mệt nhưng em cần phải làm xong mới có thể đi ngủ nếu không mai cô hỏi bài không có sẽ bị điểm thấp, hạ hạnh kiểm và còn bị bố mẹ mắng.

- Cách em ứng phó:

+ Ra ban công hít thở một hơi thật sâu lấy lại tinh thần.

+ Sau đó, bình tình tìm cách giải quyết (xem thêm các sách tham giảo để tìm cách giải, xem thêm các video thầy cô hướng dẫn cách làm trên mạng) và áp dụng tương tự. Cuối cùng em đã giải xong bài tập cô giao và yên tâm đi ngủ.

- Cảm xúc khi vượt qua căng thẳng và áp lực: nhẹ nhõm, vui vẻ và thoải mái.

## NHIỆM VỤ 3: Thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

Đóng vai nhân vật trong các tình huống sau và thể hiện sự ứng phó phù hợp

***Tình huống 1:***A child sitting at a desk with a person in the background

Description automatically generated

Vừa bước sang lớp 9, bố mẹ đã nói với G rằng, phải tăng cường thời gian cho việc học; thầy cô ở trường luôn nhắc nhở về năm học quan trọng này. G cảm thấy thực sự căng thẳng.

***Tình huống 2:***A cartoon of two people sitting on a couch

Description automatically generated

Gia đình M có truyền thống học tập tốt. Bố mẹ thường kể về tấm gương học tập của các chú, các bác và anh chị họ hàng. Nhiều lúc bố nói, M cần cố gắng học tốt để làm gương cho em. M thực sự cảm thấy bị áp lực.

***Tình huống 3:*** B thường xuyên bị các bạn trêu chọc nên rất căng thẳng và lo lắng. A group of children standing on a bench

Description automatically generated

Hướng dẫn chi tiết:

**- Tình huống 1:**

+ Nếu là G em sẽ lắng nghe lời mẹ nói và chú tâm vào học tập.

+ Tuy nhiên, em sẽ tìm các phương pháp học hiệu quả, tích cực như học nhóm, học trên mạng, học bằng sơ đồ tư duy,…để tạo động lực học tập cho bản thân thay vì cố học nhồi nhét và đối phó.

**- Tình huống 2:**

+ Nếu là M em sẽ cố gắng học tập để hi vọng có thể làm gương cho em và tiếp nối truyền thống hiếu học của gia đình.

+ Tuy nhiên, M nên chia sẻ năng lực học tập của bản thân để bố mẹ không kì vọng quá nhiều vào mình, ngoài ra, M cũng không nên xem đó là áp lực, mà suy nghĩ tích cực đó là động lực để mình vươn lên.

+ M có thể học hỏi thêm các điều hay lẽ phải từ cô chú, anh chị đi trước trong gia đình để có thể học tập tốt hơn.

**- Tình huống 3:**

+ Nếu là B em sẽ mạnh dạn đứng lên nói chuyện thẳng thắn với các bạn về việc mình không thích bị trêu chọc.

+ Nếu các bạn vẫn tiếp tục trêu chọc thì nhờ sự giúp đỡ của ban cán sự lớp, thầy cô hoặc bố mẹ.

## NHIỆM VỤ 4: Tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động

**1. Chia sẻ về vai trò của động lực đối với việc thực hiện hoạt động.**

Hướng dẫn chi tiết:

Trong cuộc sống, khi làm bất cứ việc gì cũng cần có động lực, động lực giúp chúng ta:

+ Tạo niềm vui, hứng thú trong hoạt động.

+ Thúc đẩy cá nhân nỗ lực, tích cực trong hoạt động.

+ Giúp ta vượt qua thách thức, hoàn thành những mục tiêu đúng kế hoạch cũng như biến áp lực thành nguồn cảm hứng.

**2. Trao đổi về cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.**

Hướng dẫn chi tiết:

- Luôn suy nghĩ tích cực như: “Mình có thể, chỉ cần mình cố gắng”.

- Tạo niềm vui từ việc hoàn thành những nhiệm vụ nhỏ.

- Tự khích lệ, thưởng cho bản thân từ những thành công nho nhỏ.

- Nghĩ về mục tiêu mong đợi và một tương lai tốt đẹp phía trước

**3. Đề xuất cách tạo động lực thực hiện hoạt động trong các trường hợp sau:**

***Trường hợp 1:*** Tham gia hoạt động tập thể ở lớp, ở trường.

***Trường hợp 2:*** Làm việc nhà.

***Trường hợp 3:*** Cải thiện kết quả học ngoại ngữ.

Hướng dẫn chi tiết:

**- Trường hợp 1:**

+ Nghĩ đây là cơ hội được giao lưu, trao đổi, gặp gỡ nhiều bạn bè.

+ Nghĩ tới các lợi ích mình nhận được từ các hoạt động tập thể đó

+ Giúp mình học thêm nhiều kĩ năng hơn trong cuộc sống (giao tiếp, tự tin, làm việc nhóm…).

**- Trường hợp 2:**

+ Nghĩ tới cảnh bố mẹ vui vẻ và tự hào khi mình chia sẻ công việc nhà.

+ Mong muốn bố mẹ được nghỉ ngơi nhiều hơn sau những ngày làm việc mệt mỏi.

+ Biết thêm nhiều công việc, giúp mình hoàn thiện bản thân ngày càng tốt hơn.

**- Trường hợp 3:**

+ Nghĩ đến việc mình có thể tự tin giao lưu trò chuyện với người nước ngoài.

+ Mình sẽ không còn bị chê bai khi không biết tiếng anh

+ Giúp nâng cao điểm số môn tiếng anh.

## NHIỆM VỤ 5: Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống.

**1. Lập kế hoạch rèn luyện.**

Hướng dẫn chi tiết:

**KẾ HOẠCH RÈN LUYỆN KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG, ÁP LỰC VÀ TẠO ĐỘNG LỰC TRONG HỌC TẬP, CUỘC SỐNG**

**1. Mục tiêu:**

Rèn luyện được kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống.

**2. Kế hoạch chi tiết:**

| **Căng thẳng và áp lực** | **Cách rèn luyện và tạo động lực** |
| --- | --- |
| Thay đổi môi trường học tập | - Đến ngôi trường mới và chủ động tìm hiểu về trường.  - Tìm hiểu đội ngũ thầy cô ở trường mới trên trang thông tin của trường.  - Chia sẻ với gia đình, các bạn và thầy cô về những khó khăn của bản th |
| Sinh hoạt trong nhóm bạn mới | - Cởi mở, vui vẻ với tất cả các bạn.  - Chấp nhận sự khác biệt trong tính cách, trong ý kiến của các bạn.  - Tích cực tham gia hoạt động tập thể cùng các bạn. |

**3. Thực hiện rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống theo kế hoạch đã lập và chia sẻ kết quả.**

Hướng dẫn chi tiết:

- Luôn đặt ra mục tiêu mới có tính khả thi, cao hơn mục tiêu trước.

- Đặt ra mốc thời gian hoàn thành cho từng mục tiêu và cam kết thực hiện đúng thời hạn.

- Sắp xếp các công việc hợp lí trong quỹ thời gian mình có.

- Tự thưởng cho bản thân sau mỗi mục tiêu được hoàn thành.

## NHIỆM VỤ 6: Tự đánh giá

**1. Chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.**

Hướng dẫn chi tiết:

- Thuận lợi: Trong cuộc sống đã từng bắt gặp các áp lực trong cuộc sống và biết cách xử lí hiệu quả.

- Khó khăn: Có nhiều áp lực khó chưa biết cách ứng phó và chưa biết cách tạo động lực cho bản thân trong cuộc sống.

**2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định mức độ phù hợp nhất với em.**

| A. Tốt | B. Đạt | C. Chưa đạt |
| --- | --- | --- |

| **TT** | **Nội dung đánh giá** |
| --- | --- |
| 1 | Em tìm hiểu được những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của bản thân. |
| 2 | Em khám phát được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống. |
| 3 | Em chỉ ra được những cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống. |
| 4 | Em ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực trong cuộc sống. |
| 5 | Em biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động. |
| 6 | Em lập và thực hiện được kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực trong cuộc sống. |

Hướng dẫn chi tiết:

| **TT** | **Nội dung đánh giá** | **Đánh giá** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Em tìm hiểu được những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của bản thân. | Tốt |
| 2 | Em khám phát được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống. | Tốt |
| 3 | Em chỉ ra được những cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống. | Đạt |
| 4 | Em ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực trong cuộc sống. | Đạt |
| 5 | Em biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động. | Chưa đạt |
| 6 | Em lập và thực hiện được kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực trong cuộc sống. | Đạt |