Nội dung bài viết

1. Giải câu hỏi khởi động trang 45 SGK Đạo Đức 2 - Kết nối tri thức
2. Giải câu hỏi khám phá trang 45 SGK Đạo Đức 2 - Kết nối tri thức
3. Giải câu hỏi luyện tập trang 47 SGK Đạo Đức lớp 2 - Kết nối tri thức
4. Giải câu hỏi vận dụng trang 50 SGK Đạo Đức 2 - Kết nối tri thức

Mời các em học sinh và quý thầy cô tham khảo **hướng dẫn giải Đạo Đức lớp 2 Bài 10: Kiềm chế cảm xúc tiêu cực trang 45, 46, 47, 48, 49, 50 Kết nối tri thức** được đội ngũ chuyên gia biên soạn đầy đủ và ngắn gọn dưới đây.

Giải câu hỏi khởi động trang 45 SGK Đạo Đức 2 - Kết nối tri thức

Đề bài

Chia sẻ về một lần em lo lắng hoặc tức giận. Khi đó em đã làm gì?

Phương pháp giải

- Hồi tưởng.

- Chia sẻ.

- Liên hệ bản thân.

Lời giải chi tiết

Thưa thầy/cô và các bạn, em xin chia sẻ về một lần em đã có cảm xúc tiêu cực.

Hôm đó vào cuối tuần, bố mẹ hứa cho em đi công viên chơi. Nhưng do hôm đó bố mẹ có công việc đột xuất nên đã lỡ hẹn với em.

- Khi đó, em đã rất tức giận, khóc ầm lên và bỏ lên phòng.

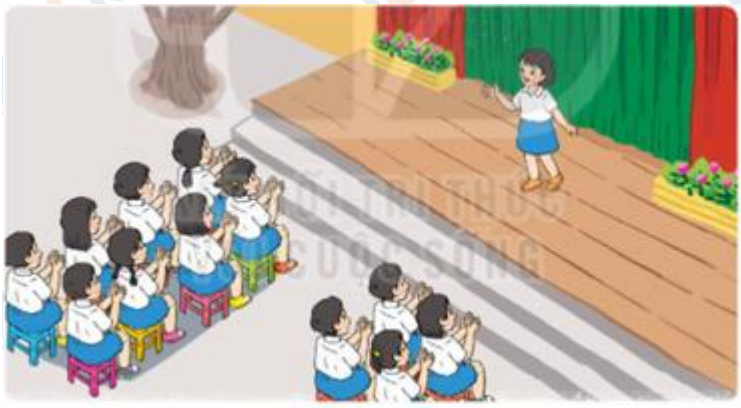
- Nếu gặp lại tình huống như vậy, em sẽ bình tĩnh hơn, hít thở thật sâu, nắm chặt tay, uống một cốc nước lạnh để kiềm chế cảm xúc tiêu cực đó. Suy nghĩ tích cực hơn và suy nghĩ cho công việc của bố mẹ.

Giải câu hỏi khám phá trang 45 SGK Đạo Đức 2 - Kết nối tri thức

Bài 1

Đọc các tình huống và trả lời câu hỏi:

Hình ảnh: Trang 45 SGK

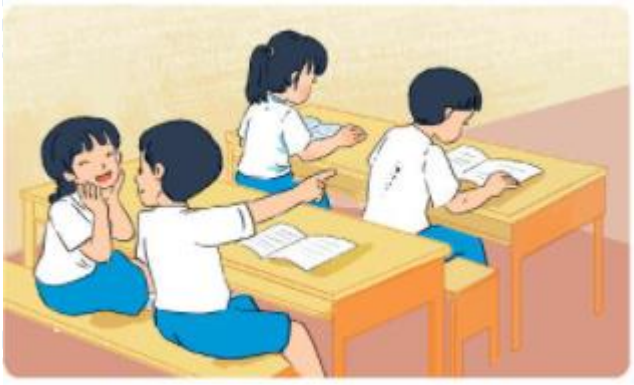


1. *Lần đầu tiên Hoa biểu diễn tiết mục văn nghệ trước toàn trường. Bạn cảm thấy rất lo lắng, sợ hãi.*

Hoa liền hít thở thật sâu để lấy lại bình tĩnh và tự nhủ: "Đừng sợ, mình nhất định sẽ làm được". Cuối cùng, Hoa đã biểu diễn tiết mục rất tốt và nhận được những tràng pháo tay của mọi người.

Câu hỏi: *Hoa đã làm gì để vượt qua sự lo lắng, sợ hãi?*

Hình ảnh: Trang 46 SGK.



2. Hải và Sơn tham gia cuộc thi vẽ tranh. Hải lỡ tay làm đổ màu nước lên bài vẽ của hai bạn khiến cả hai vô cùng lo lắng. Hải tự trách mình và từ bỏ cuộc thi. Còn Sơn, sau một phút trấn tĩnh, bạn liền dùng ngay vết màu loang trên giấy để vẽ bầu trời trong bức tranh của mình. Cuối cùng, bài vẽ của Sơn được cô giáo và các bạn khen.

Câu hỏi:

- Bạn nào đã kiềm chế được cảm xúc tiêu cực? Kiềm chế bằng cách nào?

- Việc kiềm chế được cảm xúc tiêu cực đó đã đem lại điều gì cho bạn?

Phương pháp giải:

- Đọc – Hiểu.

- Phân tích tình huống.

- Thảo luận nhóm/cặp đôi.

Lời giải chi tiết:

Tình huống 1:

Vì đây là lần đầu tiên Hoa biểu diễn văn nghệ trước mặt mọi người nên bạn ấy đã rất lo lắng, sợ hãi. Để vượt qua cảm giác đó, Hoa đã hít thở thật sâu để lấy lại bình tĩnh và tự nhủ: "Đừng sợ, mình nhất định sẽ làm được".

Tình huống 2:

- Bạn Sơn đã kiềm chế được cảm xúc tiêu cực. Bạn Sơn tuy có lo lắng nhưng sau đó bạn đã trấn tĩnh lại và xử lí tình huống không may xảy ra.

- Việc kiềm chế được cảm xúc tiêu cực đó đã giúp bức tranh của Sơn trở nên đẹp hơn nhờ chính vết loang mà Hải lỡ tay làm đổ màu nước và đã được cô giáo cùng các bạn khen ngợi.

Bài 2

Quan sát tranh và nêu cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực:

Hình ảnh: Trang 46, 47 SGK

Phương pháp giải:

- Trực quan.

- Thảo luận nhóm/cặp đôi.

- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết:

Hình 1:

Đọc truyện hoặc nghe nhạc giúp tâm trạng của mình thoải mái hơn, vui vẻ hơn, xoa dịu những cảm xúc tiêu cực.

Hình 2:

Hít thở thật sâu, đệm chậm rãi từ 1 đến 10 sẽ giúp bản thân bình tĩnh hơn, giảm cảm xúc tiêu cực để tránh xảy ra nhưng hành động đáng tiếc.

Hình 3:

Viết ra những điều khiến bản thân lo lắng, sợ hãi để giải tỏa căng thẳng, kiềm chế cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực.

Hình 4:

Chia sẻ với bạn về những cảm xúc tiêu cực để nhẹ lòng và thoải mái hơn, giúp kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

Hình 5:

Kể với người thân nghe về những cảm xúc tiêu cực để nhẹ lòng và thoải mái hơn, giúp kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

Ngoài ra, còn một số cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực như: uống một cốc nước lạnh, ăn chiếc kẹo ngọt, luôn nghĩ đến những điều vui vẻ.

Giải câu hỏi luyện tập trang 47 SGK Đạo Đức lớp 2 - Kết nối tri thức

Bài 1

Em đồng tình với cách ứng xử nào trong các tình huống dưới đây? Vì sao?

Hình ảnh: Trang 47, 48 SGK

1. *Trong giờ ra chơi, vì muốn chạy thật nhanh ra sân chơi, Huy đã đẩy Hùng làm bạn ngã, khiến Hùng tức giận.*

Cách ứng xử của Hùng:

- Hùng đẩy lại Huy.

- Hùng đã hít thở thật sâu để bình tĩnh trở lại. Sau đó, Hùng nhắc nhở Huy không nên làm như vậy.

Hình ảnh: Trang 48 SGK

2. Hôm nay là buổi học đầu tiên của Vân ở trường mới. Thầy cô, bạn bè đều là những người lần đầu Vân gặp. Bạn cảm thấy lo lắng và hơi có chút sợ hãi.

Cách ứng xử của Vân:

- Vân ngồi một mình trong lớp, không nói chuyện với ai.

- Vân chia sẻ với bạn cùng bàn. Được bạn động viên, Vân đã vượt qua nỗi sợ hãi và chủ động làm quen với các bạn.

Em còn cách ứng xử nào khác để kiềm chế cảm xúc tiêu cực?

Phương pháp giải:

- Trực quan.

- Phân tích tình huống.

- Thảo luận nhóm/cặp đôi.

- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết:

Tình huống 1: *Trong giờ ra chơi, vì muốn chạy thật nhanh ra sân chơi, Huy đã đẩy Hùng làm bạn ngã, khiến Hùng tức giận.*

Em đồng tình với cách ứng xử "Hùng đã hít thở thật sâu để bình tĩnh trở lại. Sau đó, Hùng nhắc nhở Huy không nên làm như vậy". Vì đây là cách ứng xử phù hợp, tích cực, không gây sự tức giận cho bản thân và không làm tổn thương đến Huy.

Tình huống 2: *Hôm nay là buổi học đầu tiên của Vân ở trường mới. Thầy cô, bạn bè đều là những người lần đầu Vân gặp. Bạn cảm thấy lo lắng và hơi có chút sợ hãi.*

Em đồng ý với cách ứng xử: "Vân chia sẻ với bạn cùng bàn. Được bạn động viên, Vân đã vượt qua nỗi sợ hãi và chủ động làm quen với các bạn". Vì đây là cách ứng xử phù hợp, tích cực, giúp Vân tự tin hơn, hòa đồng cùng với các bạn và không bị cảm thấy cô đơn, buồn tủi.

- Ngoài ra, em còn có cách ứng xử khác để kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

+) **Tình huống 1:** Nếu là Hùng em sẽ nghĩ là bạn vô tình làm mình ngã. Sau đó nhẹ nhàng nhắc nhở bạn từ sau cẩn thận hơn, không nên vội vàng để tránh làm ảnh hưởng đến các bạn khác.

+) **Tình huống 2:** Nếu em là Vân em sẽ tự động viên bản thân mình, tự tin hơn, chủ động làm quen và nhanh chóng hòa hợp cùng các bạn và thầy cô mới.

Bài 2

Xử lí tình huống

Hình ảnh: Trang 49, 50 SGK

1. Các bạn trong lớp thường trêu em "béo ú" khiến em bực bội.

2. *Một người bạn thân bỗng nhiên không nói chuyện với em và bảo các bạn khác không chơi cùng, khiến em rất buồn.*

3. Em dành cả buổi chiều để vẽ một bức tranh. Sau đó, em trai dùng bút gạch lên bức tranh khiến em rất tức giận.

Phương pháp giải:

- Trực quan.

- Phân tích tình huống.

- Thảo luận nhóm/cặp đôi.

- Liên hệ thực tế

Lời giải chi tiết:

Tình huống 1: *Các bạn trong lớp thường trêu em "béo ú" khiến em bực bội.*

Em sẽ lờ đi lời trêu đó, hít thở thật sâu, nghe một bài nhạc vui để bình tĩnh hơn. Nếu các bạn vẫn tiếp tục trêu, em sẽ nói với thầy cô giáo để thầy cô nhắc nhở các bạn.

Tình huống 2: *Một người bạn thân bỗng nhiên không nói chuyện với em và bảo các bạn khác không chơi cùng, khiến em rất buồn.*

Em sẽ tâm sự với bạn thân để biết nguyên nhân vì sao bạn không chơi với em nữa và bảo các bạn khác không chơi cùng em. Từ đó, giải quyết vấn đề giữa em và bạn thân để không có sự hiểu lầm, các bạn và em sẽ hòa đồng trở lại.

Tình huống 3*: Em dành cả buổi chiều để vẽ một bức tranh. Sau đó, em trai dùng bút gạch lên bức tranh khiến em rất tức giận.*

Em sẽ hít thở sâu, nắm chặt tay để kiềm chế cơn tức giận, nhắc nhở vẽ lên đồ của người khác là hành động sai và không được tái phạm nữa. Nếu em không nghe lời, em sẽ nói với bố mẹ để bố mẹ nhắc nhở em và lần sau em sẽ để đồ cẩn thận hơn.

Giải câu hỏi vận dụng trang 50 SGK Đạo Đức 2 - Kết nối tri thức

Đề bài

- Chia sẻ những cảm xúc tiêu cực mà em đã gặp và cách em kiềm chế những cảm xúc đó.

- Em hãy thực hiện những hành động sau khi tức giận, mệt mỏi, lo lắng, căng thẳng,…

+ Hít thở sâu;

+ Đếm chậm rãi từ 1 đến 10;

+ Nghe nhạc nhẹ;

+ Đi dạo;

+ Trò chuyện với người thân.

Phương pháp giải

- Chia sẻ.

- Hồi tưởng.

- Liên hệ bản thân.

Lời giải chi tiết

* Những cảm xúc tiêu cực mà em đã gặp và cách em kiềm chế những cảm xúc đó:

- Cảm xúc giận dữ.

+) Cách kiềm chế: hít thở sâu, nắm chặt tay.

- Tâm lí căng thẳng.

+) Cách kiềm chế: nghe nhạc thiền, ngồi thiền, chơi thể thao, nghe nhạc.

- Tâm trạng buồn bã.

+) Cách kiềm chế: nghe những bài nhạc có giai điệu, tiết tấu vui nhộn.

* Mỗi học sinh sẽ tự thực hành các hành động khi có cảm xúc tiêu cực như lo lắng, giận dữ, căng thẳng,… để tâm trạng được thoải mái, tránh những điều đáng tiếc xảy ra.

►►**CLICK NGAY** vào nút **TẢI VỀ** dưới đây để tải về **Giải bài tập Đạo Đức lớp 2 Bài 10: Kiềm chế cảm xúc tiêu cực trang 45, 46, 47, 48, 49, 50 Kết nối tri thức** file PDF hoàn toàn miễn phí.