

情绪管理—情绪对对碰

| 教学课题 | 情绪对对碰 | | |
|------------|--|-------|---|
| 教学对象 | 3 年级学生 | | |
| 教学时间 | 40 分钟 | | |
| 教学地点 | 室内外皆可 | | |
| 教学方法 | 游戏、讨论 | | |
| 教学目标 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 体验生活中出现的不同情绪； 2. 探索调节消极情绪的方法； 3. 学会表达和分享。 | | |
| 名称 | 目标 | 时间 | 内容 |
| 大风吹 小风吹 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 活跃气氛, 协助成员相互认识。 2. 引导成员参与团体活动。 | 10 分钟 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 带领者简要介绍自己, 并对每位成员的到来表示欢迎。 2. 小组成员围成一圈, 每个人站定或坐定一个位子, 由带领者开始说大风吹, 所有成员回应“吹什么”, 带领者说吹小组成员的某些特征, 比如说“吹戴眼镜的人”, “吹穿红色衣服的人”等等, 依据具体情况确定, 带领者说完后所有被吹到的人, 即拥有这些特征的成员需要重新找一个座位, 没有被吹到的组员保持不动。在游戏开展过程中带领者会加入抢占位置, 会有一个成员抢不到位置。没有抢到位置的成员担当下一轮的带领者。做过三次带领者的人, 需要表演一个节目。 3. 小风吹与大风吹规则相似。当带领者说到小风吹时, 具有某种特征的成员原地不动, 不具备哪些特征的成员需要起身重新找座位。 |
| 镜子活动 | 了解各种情绪的产生 | 10 分钟 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 镜子活动之前, 带领者先给出话题, 让学生进行非语言的表演: “在下列情况下, 不用言语, 请把你的情绪表达出来。” <p>话题一: 今天你过生日, 你收到一件渴望已久的礼物——你的心情怎么样? (高兴)</p> |

| | | | |
|---------------|---|-------|---|
| | | | <p>话题二：在公交车上有个人踩了你一脚，却没有跟你道歉——你的感受如何？（生气）</p> <p>话题三：你的朋友错怪了你——你内心的感受如何？（委屈）</p> <p>话题四：本来做好的作业突然不见了，而且马上就要交——你觉得怎样？（慌张）</p> <p>2. 学生分成两人一组，相对而坐。学生两人一组，甲学生做出各种表情，乙学生作为镜子模仿甲的各种表情。双方互换角色。表情可以是提前准备好的情绪卡片（高兴，伤心，生气，害怕，惊讶等）</p> |
| 快乐大本营 | <p>1. 让学生体验愉悦情绪。</p> <p>2. 分享克服不愉快情绪的经验，找出值得借鉴的方法</p> | 15 分钟 | <p>1. 准备一张大白纸，写上“快乐大本营”。</p> <p>2. 让学生用彩笔在便利贴上写上使自己开心的一件事或者一件不开心的事是怎么解决的。</p> <p>3. 学生两人一组相互交流使自己开心的事，并找同学在班级内分享。</p> <p>4. 让每位同学将自己的情绪卡片贴到快乐大本营中，提示同学们要借助别人快乐的方法合理控制自己的不愉快情绪。</p> |
| 教具：大白纸、彩笔、便利贴 | | | |
| 总结 结束 | <p>带领者总结并结束本次团体活动</p> | 5 分钟 | <p>1. 通过这次活动，你有新的发现和收获吗？围成一圈用一个词来表达现在的心情。</p> <p>2. 今天的活动课要和大家说再见了，谢谢大家的合作，希望大家能在今天的活动课中有所收获，有所启发，能在今后的生活中对大家有所帮助，学会做自己情绪的主人，而不受情绪的控制，微笑的面对周围的家人或朋友，让自己活的更开心更成功。</p> |