

情绪管理—我的情绪我做主

教学课题	我的情绪我做主		
教学对象	小学 5-6 年级学生		
教学时间	50 分钟		
教学地点	活动室		
教学方法	游戏、讨论		
教学目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识生活中出现的各种情绪； 2. 觉察自己的情绪状态，并知道为何有这种情绪状态； 3. 初步了解情绪的成份和分类，了解调节消极情绪的方法； 4. 愿意分享自己的感受，学会表达。 		
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。 	3 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，比如可以说“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，不具备那些特征的成员需要起身重新找座位。
相见欢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初步体验情 	10 分钟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成员在欢乐的音乐声中进行类似“击鼓传花（玩偶）”的游戏，传到者介绍自己的姓名、班级、爱好、个性等（保证传完一圈）。 2. 游戏结束，带领者让成员谈谈自己在游戏过

	<p>绪</p> <p>2. 引出情绪这一辅导主题</p>		<p>程中心理、生理上的变化，向成员引出何谓情绪，并简要说明情绪的四组成成份：内在感觉、内心想法、行为表现、生理变化。比如：紧张（感觉）、不想接到玩偶（想法）、迅速传走玩偶（行为）、心跳加速、手心出汗等（生理变化）。</p>
教具：玩偶			
情绪你我他	<p>1. 让成员初步了解情绪。</p> <p>2. 让成员认识到情绪是普遍存在的。</p> <p>3. 分享克服消极情绪的经验。</p>	10 分钟	<p>1. 让成员回忆自己最近一、两周经常出现或印象深刻的情绪体验，并谈谈这些情绪是由什么事情引发的。成员发言、带领者总结归纳，好的情绪可以给我们带来快乐的感觉、负面情绪带来不快乐的体验，在生活中要学会控制它、不让负面情绪扩大化。</p> <p>2. 让有消极情绪体验的成员讲讲自己在面对消极情绪时是如何调节的。</p> <p>3. 带领者总结，我们能感受到的各种情绪是正常的，感受无法改变，但我们可以改变想法，比如“击鼓传花”中不想接玩偶的想法，接到了会怎样呢？带领者根据成员发言做出应对，启发思考。</p>
情景剧场	<p>1. 认识生活中各种负面情绪和来源</p> <p>2. 通过话题讨论，改变消极想法，得出应对负</p>	15 分钟	<p>1. 全体成员分 5 组，每组自行选择一个话题组织讨论。</p> <p>分组方法（二选一）：</p> <p>（1）报数，从 1 报到 5，重复，全班报完之后，报 1 的为一组、报 2 的为一组、以此类推，分成 5 组；</p> <p>（2）报颜色，依次报红、黄、绿、蓝、紫，重复，全班报完之后，报红色一组、黄色一组、以此类推，分成 5 组。</p> <p>话题（5 个）：</p> <p>（1）爸爸妈妈在外地打工，今天他们打来电</p>

	面情绪的方法		<p>话，告诉我没有买到火车票，春节不能回家过年，我很想念他们，心里不舒服。</p> <p>(2) 与关系特别好的朋友闹矛盾，发生不愉快，两个人相互不理睬，心里很不是滋味。</p> <p>(3) 班上同学取笑我，我很自卑，感到难以抬头。</p> <p>(4) 今天上课老师在全班同学面前批评了我，我心里很沮丧。</p> <p>(5) 上课老师抽查背诵课文，我不会，心里很紧张，不知道如何是好，害怕被提问。</p> <p>2. 讨论：如果你是主人公，接下来你会怎么做？你会采取哪些想法或方法来减少这些负面情绪带来的影响？</p> <p>3. 讨论结束后每组派代表发言，组长发言后请其他组员补充。</p> <p>4. 最后，带领者小结，生活中有些负性的事件不由我们控制，但我们可以改变对事件的认识和处理方法，比如父母不能回家过年过节，但我们可以给父母写信、利用网络等方式来表达思念（依据成员的发言内容），凡事往好的方面去想就会减少负面事件带给我们不良的情绪体验，产生好的行为，塑造积极乐观的生活态度。</p>
教具：五个场景打印在 A4 纸上。			
总结结束	带领者总结	7 分钟	<p>1. 通过这次活动，你有新的发现和收获吗？成员围成一圈，每人用一个词来表达现在的心情。</p> <p>2. 本次团辅课程结束，感谢大家的参与，有缘再会。</p>
<p>备注：1. 为了活动效果，请课前准备好活动教具。</p> <p>2. 为了能分享深入，在活动过程中最好不要有其他陌生人进入团体。</p>			