

我比想象中更优秀

——五年级心理辅导课教学设计

关晓云¹ 高雅²

【关键词】认识自我;心理辅导课;教学设计

【中图分类号】G441 【文献标志码】B 【文章编号】1005-6009(2020)40-0057-04

【作者简介】1.关晓云,吉林省延吉市教师进修学校(吉林延吉,133000)教研员,一级教师;2.高雅,吉林省延吉市梨花小学校(吉林延吉,133002)教师,二级教师。

【设计理念】

完整接纳自己、欣赏自己是学生从童年期向青春期过渡阶段心理发展的必要过程。要顺利地、完成这一阶段的成长任务,除了要接纳自己不能改变的事实之外,还应该善于发现自身的优势,在自我比较中不断提升,并以此为基础进行自我肯定。

五年级学生正处于人格发展的关键期,抽象思维逐渐占主导地位,自我意识增强,他们更加关注自己的外表、性格、智力等方面内容,如有学生因为自己的容貌不佳而自惭形秽。学生如果看不到自己的力量,总是认为自己不行,久而久之会形成一种消极的心理,给学习、生活带来不良的影响。

本节课通过游戏导入,在学生求助信的基础上,通过解决问题与实践练习并行的方式对自我接受、自我比较、自我肯定三个关键点加以

突破,有意识地帮助学生正确地认识自我,树立自信心,从而更好地适应学习和生活。

【教学过程】

一、导入主题

教师:我们先来做个热身游戏“闭眼画自己”。规则很简单,请在白纸上以简笔画的形式画出自己的面容即可,直到音乐结束才可以睁开眼睛。

播放音乐,学生绘画。

教师:请睁开眼睛欣赏画中的自己。请问画中呈现的自己和想象中的自己哪个更好看?

学生:想象中的自己更好看。

教师:和他想法一致的同学请举手。

大多数学生举手。

教师:同学们都和你有着相同的想法,你能说说你的原因吗?

学生:因为闭着眼睛画,所以五官画得歪歪

扭扭的。

教师:原来是因为这样的原因啊,我们都认为想象中的自己更好看。今天,我们一起来认识比想象中更优秀的自己!

设计意图:通过游戏消除师生之间的陌生感和紧张感,营造良好的活动氛围,激发学生的求知欲,从而顺利地引出本课的主题。

二、体验活动

1.自我接受。

教师:上周,我收到了一封信,写信的人很苦恼,我们来看看他发生了什么事。

PPT 出示内容。

心理老师:

您好!

我是小亮(化名),是一名转学生。我很难过,有好多心里话想跟您说。

在原来的学校,我从来没有过这样的感受。来到梨花小学,和班级里的同学相比,我的字写得又慢又丑。体育课上,和班级里的同学相比,我跑得很慢。美术课上,我的画也没有一些同学画得好。音乐课上,班级里的每一位同学都唱得很好,由于我嗓子天生比较沙哑,尽管我已经非常投入地唱了,可就是不和谐。我还有个不足,就是在学习上有点懒惰。现在,我整天因为这些事情而难过,觉得自己没有优点,我该怎么办?

教师:小亮的烦恼主要来自哪些方面?

学生:写字、跑步、画画、懒惰、声音沙哑。

教师:这些烦恼中,哪些是不可改变的?哪些是可以改变的呢?

学生:写字、跑步、画画、懒惰是可以改变的,声音沙哑是不可改变的。

教师:我们将小亮的烦恼分成两个方面。我们每个人都可以这样对自己的烦恼进行分类。现在,请同学们回忆一下自己的烦恼,谁愿意尝

试着说给大家听?

学生 1:学习不好是我的烦恼。

学生 2:我体育方面比较弱,跑步挺慢的。

教师:接下来,请将你们的烦恼写在活动卡的“我的烦恼”中,并进行分类,填写序号。

学生填写活动卡(见图 1)。

我的烦恼(事件):

① _____ ② _____
③ _____ ④ _____
⑤ _____ ⑥ _____

项目	事件(序号)	解决方法
1.不可改变		
2.可以改变		

激励自己的一句话: _____

图 1 活动卡

教师:有烦恼不可怕,关键是如何面对。你们有什么好方法让小亮接受自己不可改变的烦恼吗?请以小组为单位进行讨论。

学生 1:很多歌星正是因为嗓音沙哑才显得特别。

学生 2:可以选择适合自己音色的歌曲。

教师:对事情的想法不同,感受就会不同。我们用积极的想法看待烦恼,烦恼就会烟消云散。下面,我们一起走进生活中的事例,如脸上长了一个不可改变的瘡子,怎么想会让自己乐于接受?

学生 1:别人都没有我这样的瘡子,我是特别的。

学生 2:这是代表聪明的瘡子,别人羡慕我还来不及呢!

教师:看来,同学们都能够用积极的想法看待不可改变的烦恼。我们看一下自己身上的不可改变的烦恼,现在你有哪些积极的想法?请填写在活动卡中“不可改变”事件对应的“解决方法”一栏。

教师:谁愿意分享自己的积极想法?

学生1:我之前把眼睛小当成烦恼,现在我觉得眼睛小也有好处,这样沙子不容易进来。

学生2:胳膊上的印记是我的烦恼,转变想法后,我觉得这是自己独一无二的标志。

教师:果然是想法转一转,感受大不同。

设计意图:通过呈现普通人的故事,引发学生共鸣,触碰学生的内心,让他们意识到这个人就是我,达到“助人自助”的心理辅导目标,增强学生的内在心理联结,从而顺利地解决本节课的重点。

2.自我比较。

教师:接下来,我们聊一聊小亮可以改变的方面。为什么转学过来的他发现了自己有这么多不行的地方?

学生:转学后,小亮总拿自己与别人比较。

教师:凡事都跟他人比较,我们会迷失自己。如果想发现更多优点,我们和谁比较会更合适呢?

学生:自己和自己比较。

教师:没错,自我比较才会发现更优秀的自己。请同学们想一想,如何进行自我比较更合适?

学生:只要今天比昨天有进步就好。

教师:是啊,每个人都是独一无二的,我们不要跟他人比较,要比就和自己比,今天比昨天,明天比今天,点点进步都是好!此时此刻,你们能否对照昨天的自己,看看今天的自己在哪些方面有所进步?请填写在活动卡中“可以改变”事件对应的“解决方法”一栏。

学生填写活动卡。

教师:谁来说说通过自我比较你在哪些方面有所进步?

学生:我以前说话结结巴巴的,现在说话不结巴了。

设计意图:通过交流讨论,让学生充分意识

到:只有自己和自己比,才不会迷失自己,才能比想象中的自己更优秀。同时,辅以练习达到强化巩固、深化意识的作用,让学生对主题的理解更加深入,轻松突破本节课的难点。

3.自我肯定。

教师:如果在这个过程中遇到了困难,你会对自己说些什么?

学生:只要多加练习就会有所改变。

教师:是啊,给自己鼓励的语言是自我肯定的好方法。假设你这次语文考试考了85分,怎么办?如何进行自我肯定呢?

学生:虽然我考了85分,但比之前提高了5分呢,下次再提高5分肯定没问题的。

教师:以上是假设的问题,我们来看一下自己的问题,请将你在遇到困难时鼓励自己的一句话填写在活动卡“激励自己的一句话”那一栏。

学生填写活动卡。

教师:谁愿意来分享?

学生:未来的你一定会感谢现在努力的自己!

教师:成长的路上,我们都会遇到挫折,要学会自我肯定,在此基础上才能追求更好的自己。

设计意图:自我肯定是悦纳自我的基础,如果不能自我肯定,就很难超越自己。本环节让学生学习自我肯定的语言并加以练习,使其内心的力量更加坚实。

三、感悟分享

教师:通过这样的学习,我们再看一下手中的活动卡,你对自己有哪些新的认识?今天的活动你又有收获呢?

学生1:我觉得自己变得更自信了。

学生2:以前,我觉得学习不好是改变不了的。现在看来,我可以改变。

设计意图:通过分享,让学生的感受得以释放,使他们的心灵再次受到强烈震撼,激发他们

课下继续练习的欲望,升华本次活动的主题。

四、课后延伸

教师:同学们今天的表现很不错,我们都不是完美的人,但我们要乐于接受不完美的自己。今后遇到困难,首先要进行评估,哪些是可以改变的,哪些是不可改变的。其次,改变你能改变的,接受你不能改变的,自己和自己比,自己肯定自己,就一定会发现自己比想象中更优秀!老师希望未来的你们变得越来越优秀,让我们共同努力,遇见更好的自己。

要求:每天利用一分钟的时间做一项自我比较的专项练习,记录进步的自己。

设计意图:引导学生在课后转化、迁移和拓展所学内容,将体验、感悟与分享最终转化为外在的行动,提升个人能力,真正有助于成长。

【教学反思】

对于五年级学生而言,正确认识自己的优点和兴趣爱好,学会悦纳自己,具有深远的意义。为此,本课结合心理健康课的发展性功能,以学生的自我评估为主,力求深化他们的自我意识。与此同时,将“活动卡”贯穿其中,根据五年级学生的认知发展水平,通过贴近现实生活的案例引发学生的思考,从帮助他人到帮助自己,从解决共性问题到解决个性问题,使学生不断完善对自身的认知。

从实际的课堂效果来看,学生对自身的认识变得更加客观:一方面,在课堂上成功地帮助信中的主人公解决了问题;另一方面,对自己的思考也变得更加深入。

【点评】

本节课是一节“有理、有据、有效、有度”的心理课。

“有理”是从理念指导上看,依据《中小学心

理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》)中对小学高年级的要求:“帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好,在各种活动中悦纳自己”,让课程围绕教学目标,紧扣指导纲要。

“有据”是从理论依据上看,以学生的身心发展特点为出发点,依据五年级学生的发展心理学理论,符合学生的现有水平。

“有效”是课堂教学的关键,看教学设计与教学过程的实施是否有效。本节课教学设计有层次,教学活动紧扣主题,有点有面,调动学生的积极参与度,引发学生深度思考,重过程、重生成、重体验。展开来说,首先,结构化设计有效,教师通过呈现问题—解决问题—实践练习的方式,让学生从帮助他人到帮助自己,从解决共性问题到解决个性问题,提升了课程的有效性。其次,内容化设计有效:针对所教学生的实际情况进行过“自我评估”的课前调查,联系实际,以大多数学生存在的主要问题为内容设计本节课。课上,学生对活动表现出浓厚的兴趣,加强了课程的针对性。

“有度”是课堂要有温度。课堂不仅要传播知识,更要传递情感。课上,气氛和谐活跃,教师注重倾听、积极关注每位学生,在尊重的氛围中让学生真情流露,感悟其中、体验其中,在师生互动的过程中达到了预期的目的。📺

(点评嘉宾:金明淑,吉林省延吉市青少年心理咨询中心主任)