《学会自我保护》心理健康主题班会

一、教学背景

 小学阶段学生由于受年龄和心理特点的制约，对事物的识别能力较差，自我保护的能力不强，遇到事情的时候容易慌张害怕，缺乏正确得自我保护得常识。应该即使引导学生探索一些必要得安全常识以及处理突发事件得方法，培养学生自我保护能力及良好得应急心态。自我保护能力是学生快乐健康成长的必备能力。学会自我保护，远离危险，是拥有幸福，享受美好生活得重要保障。但是小学阶段的学生接触社会较少，参与社会实践活动也少，自我保护能力有欠缺。因此，对于学生健康成长而言，本课得学习具有十分重要的意义，不仅可以进一步提高学生的自我保护意识，掌握更多的自我保护的方法和技巧，而且为学生今后健康安全的生活奠定了坚实的基础。

二、教学目标

认知目标：通过视频观看充分感受自我保护的重要性。

能力目标：通过体验活动，学会用合适的方式能较好地表达自己不舒服的感受，保护自己的身心健康。

1. 教学过程

（一）、组织上课

师：同学们好！请坐！欢迎同学们来到心理课堂，在今天的课程开始之前呢，我们先一起来观看一个小视频。

 议一议：1.同学们在视频中看到了怎样的一个场景呢？

 2.同学们了解校园暴力吗？

生1：那个男生被他们欺负了。

生2：了解，我们身边也有这样的事情发生。

（二）、导入课程

 师：同学们，我们看到视频中的所呈现的呢，是一个男孩儿在学校被校园暴力的事情，后来被他的妹妹和另一个男孩儿解救了，那么校园暴力是比较极端的一种方式，老师相信在同学们身边或多或少，或轻或重的也发生过这样的事情，重的可能是打架斗殴，轻的可能是被取外号，骂人，收保护费等。那么当同学们遭受或者遇到这些场景时，应该如何自我保护呢？我们一起走进今天的课程。

（三、）活动体验

 活动1：按摩体验

师：现在我们一起来进行第一个小活动“按摩体验”。（播放音乐）

活动规则：两两组合，一起体验肩背部按摩。

第一轮：按摩的过程中两人都不交流，按摩者自己掌握按摩的力度和方式，时长为两分钟。被按摩者不管是否舒服都不能出声，两人交换。

第二轮：按摩过程中双方充分沟通。被按摩者感觉不舒服的时候，可以直接表达，也可要求按摩着按照自己想要的方式按摩。

（两轮结束后分别分享感受）

 讨论：1.当别人对待你的方式令你不舒服时，你若不反抗，不表达自己的时候会有什么感受？

 2.如果真实地表达自己的感受又会怎么样呢？

 （小组派代表分享讨论结果）

活动2：情景再现

 情景一：小A长得胖，上课、写作业时经常都会挤到同桌小B。一次下课，小B对小A说：“要不我喊你八戒得了！”没想到，这话被其他同学听到了，“八戒”这个外号一下子就传开了，小A很是苦恼。

情景二：小C是个乖巧的姑娘，经常主动帮助老师，老师们都很喜欢她。可小D却不认为，她经常跟周围的人说：“小C太虚伪，别跟她玩。”

情景三：小E性格外向、直率，说话有时比较夸张。小F看不下去，一次课后召集了其他同学，说：“小E太嚣张了，我们得给他点颜色看看，看她还敢不敢嘚瑟了！”

情景四：小G是个活泼外向的男孩子，可是受家庭的影响，小G总是喜欢骂人，这天，他和小H在一起玩时，不经意间又骂了小H,小H应该怎么办？

（分别邀请学生进行表演，最好课前安排好，时间不够就直接举例说情景）

（四）保护自己我有方法

师：同学们，看完以上四个情景，如果你是情景中的主人公，你应该怎么办呢？请大家思考一下，可以小组讨论，把你们的想法写在卡纸上。（依次展示）

师：那老师这儿也有一些小方法：1.敢于说出自己的感受和想法。2.站在对方的角度试着理解对方与自己不同的意见。3.学会拒绝，像伤害自己的人和事说“不”。4.了解向老师和警方寻求帮助的方法。

（五）回顾课程

师：好的，同学们，今天的课程上到这里就要接近尾声了，与人相处难免会产生矛盾，也可能产生伤害，即便遇到伤害，一昧的忍让也不是良方，我们应该学会勇敢的运用我们今天思考到的小技巧和小方法勇敢的保护自己，当遇到一些自己无法解决的危险时，一定要即使寻求老师和警方的帮助。

