**《我的情绪我做主》教学设计**

**【教材分析】**

1.本课选自教材五年级第3课。情绪模块的核心目标是需要满足，自我控制。主要是让学生了解情绪，认识情绪的多样性。感受生活中情绪的影响，培养积极情绪，调控消极情绪。本课的主要内容是引导学生在生活中运用情绪调试的方法，解决生活中的困惑。

2.本课通过绘本故事《弗洛格生气了》、粘土表达情绪、腹式呼吸法，引导学生充分觉察情绪，积极寻求调节情绪的方法，做健康情绪的主人。

**【学情分析】**

情绪是复杂心理活动的具体体现，是人们面部表情最为直观的一种表现。进入小学高年级，随着学习任务的增多，家长期望的增大，学生在自我认同、学习习惯、人际关系等方面会出现适应性问题，不可避免地会出现一定的情绪问题。能否及时调整、处理好这些情绪，是关乎学生人格是否完善的重要方面。因此，在小学阶段对高年级学生进行正确的情绪引导，在其成长过程中是很有必要的。

**【设计理念】**

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，小学高年级学生需要面对复杂的内心体验，情绪变得复杂、多样，也变得很微妙。教师需要引导学生学会处理厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪。

**【教学目标】**

1.知识与技能：通过绘本故事和分享，了解情绪，了解正确控制和调节情绪有利于健康成长。

2.过程与方法：通过体验活动，尝试在生活中运用情绪调试的方法，解决生活中的困惑。

3.情感、态度与价值观：通过活动，感受不同的情绪，觉察情绪产生的原因，建立积极调试情绪的态度。

**【教学重难点】**

1.教学重点：通过体验活动，尝试在生活中运用情绪调试的方法，解决生活中的困惑。

2.教学难点：通过活动，感受不同的情绪，觉察情绪产生的原因，建立积极调试情绪的态度。

**【设计思路】**

从热身活动中觉察情绪，引出本课主题；

主题活动一：通过绘本故事和情绪卡让学生认识到情绪的特点和表达方式的多样性，并在活动中感悟情绪；

主题活动二：通过讨论分享和二次作画，让学生学会调试情绪：

总结提升：通过学生的分享进一步升华主题。

**【辅导方法】**

运用游戏、粘土画、交流分享等方法，让学生通过活动体验、自主探究、合作学习等方式主动探索、发现知识，使学生在充分参与探索的过程中不断成长。

**【辅导过程】**

**一、暖身活动：热身小游戏（觉察情绪）**

1.游戏规则：跟着视频《天天向上》，一起学跳课桌舞。

2.思考：在游戏的过程中，你的心情怎么样？

预设：开心、轻松、兴奋、紧张.......

3.引入课题

同学们，刚刚我们就是在感知我们的情绪，并能正确的觉察情绪。

今天我们就一起来探讨一下情绪这个话题。

**设计意图：**通过游戏，活跃课堂气氛，吸引学生的兴趣，同时让学生觉察自己的情绪，并能正确表达，从而引出本课主题。

**二、主题活动一：感悟情绪**

1.今天老师还给大家带来了一位朋友，一只叫弗洛格的小青蛙。

2.弗洛格给大家带来了一份礼物——情绪卡，看一看。这份情绪卡是用什么来表达情绪的呢？观察一下，你有什么发现？

预设：用天气现象来表达情绪，不同的天气表达不同的情绪。同样的情绪也有着不同的表达，比如不同的颜色等等。

3.是的，在生活中，我们可以用自己的方式来表达情绪，可以是表情，可以是天气情绪卡，今天这节课老师想带着同学们用一种新的方式来表达情绪。

4.我们先来听听弗洛格的故事，他选择了自己的情绪卡片。故事听完了，小青蛙的情绪和行为分别是什么？

预设：非常非常生气，行为：用力捶打桌子、大步走出去、用力摔上门

1. 是啊，正如同学们所言，在强烈生气情绪的影响下，小青蛙有了自己的应对行为，但这种行为是否有效呢？带着对这个问题的思考，请同学们回想一下，你有过像小青蛙一样强烈的情绪吗（停顿3秒）当时你是怎么做的？（闭上眼睛冥想半分钟）

6.接下来我们要把这种强烈的情绪用粘土来表达。请同学们拿出桌上的粘土材料。明确要求：选择1-2种颜色，来表达你当时的某种强烈情绪，你可以自主选择线条、形状来表达。这不是手工课，不用在意作品的美观程度，只要能表达你的情绪即可。

讨论后请生上台分享。

7.在刚刚同学们的分享中，我们感受到：每个人都会有负面情绪。当负面情绪来临时，有人会理智地应对和调节，有人也会消极地应对。那面对消极的强烈情绪时，我们到底怎么办？如何进行有效地调节呢？

**设计意图：**通过绘本故事让学生认识到强烈情绪来临的时候，大家都有应对措施，从而引发学生思考，这种做法是否有效。

**三、主题活动二：调试情绪**

1.小青蛙强烈情绪之后的做法，会带来怎样的后果？

预设：伤害朋友、伤害自己

2.“当局者迷，旁观者清”，如果你是小青蛙的朋友，你有什么调节情绪的好方法想要推荐给他吗？请大家化身心理帮帮团，以心理小组为单位，为小青蛙出谋划策。

预设：找朋友倾诉；运动发泄；深呼吸；吃美食......

3.你们告诉小青蛙这么多方法，小青蛙非常的开心，也想和你们分享他的方法，听说又简单又好用。继续听故事。

小青蛙是怎么找回快乐的？

4.是啊，呼吸，这是一件我们从出生就会做的事情，我们每时每刻都在做，但我们经常会忽略它。现在，就让我们去感受它。

5.学习了这么多调节情绪的好方法，下面请大家对自己的黏土画进行二次创作，在画中添加一些东西，帮助自己调整强烈的情绪，试一试。这些增添的东西，让你想起了生活中的什么人，物或事？（明确要求后再进行创作）

讨论后分享。

设计意图：通过为小青蛙出谋划策，讨论出调节情绪的好方法，助人者自助，在自我情绪强烈的时候，该如何做？通过二次作画的方式，进行再创作。

四、总结提炼，升华情绪

感谢同学们的分享，同学们，我的情绪我做主，不是要去掌控、驱赶情绪。如果身体是一座房子，我们才是房子的主人，这些情绪都是我们的客人，当喜、怒、哀、惧等情绪来到我们家，我们要拥抱他们、接纳他们，款待他们，要和情绪做朋友。

**五、板书设计**

**我的情绪我做主**

**情绪特点**：多样的 多变的

**调节情绪的方法**：倾诉交流法、肯定自我法

转移注意力法、积极行动法....

**【辅导反思】**

特别感谢郑佳老师忙前忙后，挑选的班级非常热情活泼，共同完成了一节课。在初定这个课时，我就想在表达性艺术上有点创意，最终选择了粘土画。粘土画和绘画不同的地方在于费时，完成度不够高，学生易被吸引。尤其是课的过程中，学生急着动手，会忽视操作的要求。这节课在培育室老师的研讨和思维碰撞下，针对不足之处，提出了修改意见。也让我更加明确：在授课过程中，要求要明确，教学目标要清晰，板块之间的过渡语非常的重要，教师语言的抑扬顿挫也是我要不断学习的方向。