**我不怕**

朝阳二小 景丽

[设计理念]

《心理健康课程标准》的目标指出：“提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展”。所以我创造机会让所有的孩子参与到到活动的过程中来让孩子发现自己害怕的地方所在，从而发掘孩子解决问题的潜能,培养孩子乐观，积极向上的心理品质我把本节课的重点放在让学生自己发现、体验、讨论、感悟、分享等来进行，让孩子一个宽松愉悦的课堂氛围中感悟学习。

[学情分析]

二年级的孩子年龄较小心理生理还不够成熟，对事物的认识还不够全面，遇事容易害怕紧张甚至退缩。所以让孩子认识到害怕是很正常的，明白大人也是有害怕的时候，有助于学生认识到自己的害怕并帮助孩子们面对自己的害怕能够找出解决办法，从而树立自信，形成遇事不慌张、不放弃，勇敢地面对困难、解决困难的良好心理品质。

[活动目标]

1. 知道每个人都会有不一样的害怕，懂得害怕是人的一种正常反应。

2. 能够积极尝试寻找解决害怕的办法，培养学生的勇敢精神、坚强的意志。

[活动重点、难点]

重点：认识害怕是人的一种正常情绪反应。

难点：能够积极尝试寻找解决害怕的办法。

[活动准备]PPT课件、卡片、画笔、沙盘、沙具。

[活动过程]

一、情景导入

1．观看视频（怪兽大学惊吓片段），引出害怕。

小朋友们，看完这段视频，你有什么感受呀？

再看一组图片。猜一猜，他们可能在害怕什么？

小结：原来小孩会害怕，大人也会害怕。害怕是很正常的事情。

二、怪兽大学旅行记

1.小朋友们，你们最害怕的是什么呀？（板书：我怕）

（1）学生交流。

（2）画一画。是啊，“害怕”就像一只小怪兽，想一想，这只小怪兽可能长什么样子？你可以用你喜欢的方式把这只小怪兽画下来。（时间3分钟）

（3）看着这只小怪兽，说说你的感受是什么？

（4）把怪兽卡存放到魔法盒中。

2.怪兽大学旅行记：小朋友都画出了自己心目中的“怕怕”小怪兽，那你还想知道关于“怕怕”的哪些事呢？学生提问。让我们跟着它一起去怪兽大学旅行吧。

（1）第一站：你认识我吗？

“怕怕”的自我介绍：我的名字叫“害怕”，或者你也可以叫我“恐惧”。我有很多好朋友，组成了一个小团体，它们是快乐、悲伤、愤怒和我。 我们是人类与生俱来的四种基本情绪。在我们之中，在我们之中，“快乐”让大家笑得直不起腰，愤怒让我们颤抖不已，悲伤让我们留下眼泪，恐惧让我们瑟瑟发抖。

“害怕”可以分成两种，一种是先天的很多人都会怕（害怕黑暗、闪电、雷声、危险的动物、高的地方等等），一种是后天的，有的人怕，有的人不怕。（害怕吃蔬菜、害怕写字、害怕人多、害怕蚊子咬、害怕生病等等）

**心理学家们发现，人们对正在发生的事情多半不会感到害怕，他们害怕的是未来要发生的事情。让我们来看看小明和她妈妈的一天。**

**“平凡的一天”和“妈妈眼中的一天”出现对比图。你有什么发现？原来妈妈担心孩子摔倒了，是因为心里在害怕呢！小朋友的一天天健康长大的背后是什么呢？原来妈妈的爱里也藏着害怕呢。怎样让妈妈减少一些害怕呢？**

（2）第二站：“怕怕”变形记

**像妈妈这样经常害怕未来的事情，这样的害怕就叫做“焦虑”。“害怕”还会变形成很多样子，让我们来认识认识它们吧！**

担心：轻轻的、比较温和的害怕。担心并不是很严重的问题，通常只会持续一小会。

惊吓：突然被什么吓了一跳。

紧张：是你的身体对压力做出的一种反应。就像身体超载了一样。

焦虑：害怕未来的事情，就像很多很多担心聚在了一起。

恐怖：是巨巨巨巨巨巨大的恐惧。严重的，还会得各种各样的恐怖症。

恐慌：强烈的焦虑，就像新冠疫情、战争会给人带来强烈的恐慌。

**“害怕”还会伪装成“愤怒”的样子，变得好斗，有些人愤怒的时候往往内心是在害怕的。**

怪兽大学里的每只小怪兽都有一个尖叫收集罐，专门收集小朋友们害怕的情绪。大家看，它们放出小朋友害怕的东西，制造害怕的情绪。小怪兽们先收集一些担心紧张，再收集很多很多担心变成焦虑，越来越恐怖，最后变成了像大灾难一样让人恐慌，这样就能收集满满一罐子的害怕。

**小朋友们，在你的身上，有过“怕怕”这几种不同的样子吗？当时发生了什么事情呢？你是怎么克服害怕情绪的呢？学生交流。**

小朋友们真有办法呀！我们来把克服害怕的金点子贴在在智慧树上。 相机板书。

知识驿站：有一种利用他人恐惧的方式叫恐吓。比如，有人告诉你，如果你不听他的吩咐，他就会对你做一些不好的事情。特别是当一群人这么对你的时候，恐吓就变成了霸凌。如果有一天你遇到了这样的事情，一定要清楚明白的表达自己的厌恶，并且立刻向你的家人、老师、好朋友求助。

（3）“怕怕”加油站：

**猜一猜：他们可能会害怕什么？**

农民伯伯、消防员叔叔、医生、警察、科学家------

学生交流。**他们的“害怕”里可能藏着什么呢？“害怕”里藏着一些美好的愿望，藏着他们努力奋斗的力量。“害怕”本身并不那么可怕。**

**板书：勤劳、智慧、坚持、勇敢、创造。**

三、沙盘游戏

1、沙盘游戏

**师：通过怪兽大学旅行，你对“怕怕”有什么新的认识吗？以后你想和“怕怕”如何相处呢？**请小朋友以“我和怕怕的一天”为主题，完成一个沙盘，时间8分钟，完成后，和小组交流你和怕怕的故事。

集体交流，选2-3人交流。

1. 全课总结：

1.打开魔法盒。师：看一看你画的“怕怕”小怪兽，现在的你还害怕吗？今天你有什么收获？

1. 最后，老师送给大家一首歌结束本节课（播放歌曲：不怕不怕）

 师：未来的日子，当我们再次遇到困难的时候，我们要保持阳光心态，大声的对自己说：我不怕。

[设计意图：结课时升华主题，让学生明白今后学习生活中可以通过通过跳、唱放松的情景来结束本节课。]