学生自我领导力课程——情绪掌控

二年级：帮帮情绪小怪兽

薛家实验小学 刘娟

1. **活动背景**

每个人都有情绪，情绪是学生是否得到满足的一种心理状态。学生年龄决定了他们调节情绪的能力有限，不会通过自我鼓励的方法来调节自己的不良情绪，所以学生很容易出现哭闹、生气、愤怒等不良情绪。教师要准确把握学生自我意识的发展特点，正确引导学生表达情感。

二年级学生的情绪特点主要包括以下几个方面：1.情感易外露，容易受到外界的影响，如老师的表扬、同学的赞美等，都会让他们感到高兴和满足。2.情绪不稳定，容易受到外界的干扰，如家庭、学校、社会等方面的因素，都会影响他们的情绪。3.情感丰富，他们能够感受到不同的情绪，如高兴、悲伤、愤怒、恐惧等。4.情感控制能力较弱，他们很难控制自己的情绪，容易受到情绪的影响。5.情感表达能力较弱，他们很难准确地表达自己的情感，需要老师和家长的引导和帮助。
  总之，二年级学生的情绪特点是情感易外露、情绪不稳定、情感丰富、情感控制能力较弱和情感表达能力较弱。老师和家长应该关注学生的情绪变化，引导他们正确地表达自己的情感，帮助他们学会控制自己的情绪。

1. **活动目标**
2. 通过生活情境再现让学生认识到情绪的多样性。
3. 结合绘本故事让学生了解颜色与情绪之间的对应关系，并初步感知调节情绪的方法。
4. 通过小组讨论帮助学生克服生活中遇到的情绪。
5. **活动框架**



1. **活动实施（两课时）**

|  |
| --- |
| 第一课时 活动过程 |
| 活动环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 核心过程推进 | 1. 情境再现，发现情绪

同学们，在前不久的科技节那天，我们以小队为单位比赛叠纸牌，向日葵小队发生了一件事，请大家一起来看一看。请你一边看一边猜猜每位队员此时是怎样的心情？学生观察并交流小结：生活中我们总会遇上一些不开心的或者烦恼的事情，我们的情绪就会变得不稳定。二、颜色分类，整理情绪今天我们的课堂上来了一位小朋友，它的名字叫情绪小怪兽，可是它遇到了一些小麻烦，他早上起床时，感觉心里怪怪的，心情乱乱的，所以身上五颜六色的，原来他把很多情绪全都混在了一起，今天我们就要一起来做情绪小侦探，帮他把这些五颜六色的情绪都整理好。1. 引导发现颜色

仔细看看，情绪小怪兽身上都有哪些颜色，一种颜色代表一种情绪？想一想每种颜色会代表什么情绪呢？找到一种，我们就用魔法瓶收集起来。1. 发现黄色：

①思考黄色代表什么情绪呢？②快乐的时候你会做什么？1. 发现蓝色：

①思考蓝色代表什么情绪呢？②你伤心的时候会做些什么？③播放音频，引导学生用多种方式安慰小艺。1. 发现红色：

①思考红色代表什么情绪呢？②你生气的时候会做什么？③游戏体验：吹气球游戏小结：当我们生气的时候，就像这个涨大的气球。如果控制不好，可能就会因为一点点小事而爆炸，伤害到别人，也使自己难受，同时也无法解决问题。④讨论有哪些妙计可以使这个气球变小。1. 发现黑色

①思考黑色代表什么情绪呢？②你遇到过哪些害怕的事情？你是怎么做的？小结：通过同学们的努力，我们已经把快乐、生气、伤心、害怕这4个情绪小怪兽都找到了。小怪兽非常感激大家。 | 情景剧表演学生根据动作、表情或声音猜心情共读《情绪小怪兽》学生观察并思考，交流发现的颜色指名交流，预设：快乐、开心、愉悦指名交流，预设：伤心、难过听音频，想安慰的办法指名交流，预设：生气、愤怒学生在小队内分男女生吹**指名捂耳朵或后退的学生交流原因**预设1：把气球的出气口打开，总结消气小妙招：【说一说 写一写 动一动 画一画】预设2：把气球放在一边不理它。总结小妙招：【放一放】指名交流，预设：害怕、恐惧 | 初步了解生活中的情绪引导学生懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。通过使气球变小联想到消气妙招。 |

|  |
| --- |
| 第二课时 活动过程 |
| 活动环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 核心过程推进 | 导入：上节课，我们已经把快乐、生气、伤心、害怕这4个情绪小怪兽都找到了。其实我们在生活中还会遇到很多情绪，你能帮助下面情景中的小朋友吗？1. 联系生活，克服情绪

出示三种情景情景1：小星同学默写全对，他看到小亮和小天错了很多，在他们面前炫耀自己的默写本，很是骄傲，你看到了会怎么说？怎么做？情景2：可可同学马上要作为升旗手代表上台发言了，可是她现在紧张到说不出话来，你会怎么安慰她？情景3：小队长笑笑在安排值日分工时感到很苦恼，队员们都想擦黑板，而且理由很充分，你会怎么帮助他呢？ 小结：在同学们的帮助下，情绪小怪兽的身体慢慢变成绿色，它是这么的平静，很轻松、很自在。1. 拓展延伸

同学们，今天我们跟随着情绪小怪兽一起整理情绪，一起认识情绪，一起讨论调节情绪的方法，还帮助同学克服情绪，希望大家能用上我们今天学到的方法去应对它们，我们的学习和生活一定会变得更美好！ | 小组交流，讨论对策演一演情景1预设1：你这次全对，不代表以后都全对——别人泼泼冷水能让自己冷静下来。预设2：你复习到的正好是默写到的，没复习到的未必能默到全对——学会找找自己的毛病。预设3：别人经常默到全对的还没炫耀呢，你要谦虚一点。——看一下更优秀的人情景2预设1：可可你已经从四十几位小朋友中脱颖而出了，你是最优秀的，不要紧张。【夸一夸】预设2：可可我陪你出去走一走吧，先不要背发言稿了。——【动一动】预设3：抱抱她，陪陪她，给她能量。——【抱一抱】情景3预设1：笑笑，你其实已经做得很棒了，只是你现在一时没有想到好办法。——体谅法预设2：我在小区里玩滑滑梯时，大家都抢着玩，反而玩不好，于是我们规定轮流玩，大家都有机会玩到，所以可以让他们轮流擦黑板。——说策略预设3：我妈妈换了一份新工作，老板跟她说要有试用期，试用期内合格了就可以转为正式工。我觉得你可以让他们每人负责一周，比比看谁擦得干净，那就选谁。——说策略 | 引导学生觉察情景中的学生情绪，通过小组合作讨论提出解决策略，克服情绪带来的消极影响。 |

1. **活动评价**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评价内容 | 评价方法 | 星级 |
| 参与度 | 学生能积极主动参与活动，遵守活动规则 | ☆ |
| 情感表达 | 积极举手发言，大胆尝试并有条理地表达自己的想法 | ☆ |
| 自我认知 | 能在活动中学习到情绪的种类和调节情绪的方法 | ☆ |
| 与他人合作 | 善于与人合作，虚心听取别人的意见 | ☆ |
| 创造性思维 | 能在活动中独立思考，并由己及人，帮助他人调节情绪 | ☆ |