

小学生情感辅导案例二 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60967.htm 辅导题目 做情绪的主人
主题分析 消极的情绪在日常生活中时有发生，在学校心理健康教育工作中，除了要注意培养学生积极的情绪外，还应让学生学会调节、控制自己的消极情绪。教师应让学生了解什么样的情感属于正常的、合理的，什么情况超出了正常的范围，是应该加以调控的。调控消极情感的方式很多，这里主要让小学生掌握三种，即宣泄调控法、自我宽慰法和手掌图法。目的要求 让小学生初步掌握几种调控消极情绪的方法，做自己情绪的主人。课前准备 选例，制作投影片，录音机。辅导方法 讲解法、讨论法、活动法。操作过程1．导入新课。教师：“在我们的学习和生活中，有些事情会使我们产生高兴或不高兴的情绪，这些情绪是正常的吗？它们会给我们带来什么影响呢？大家看图(如图6-1“并制成投影片)，想一想。”图6-1 王红和小刚的情绪表现2．课堂讨论。(1)王红落选后的不高兴，与小刚听到要去春游的消息后特别高兴，是正常的情绪吗？(2)他们为什么都被老师批评了呢？(3)你有过这样的经历和心理体验吗？在讨论中，教师应引导小学生明白：正常的情绪是人们心理活动的反应，是合理的；但任何过度(超出正常范围)的情绪，都会给人带来不良影响，特别是消极情绪。(放投影片，如图6-2)对于消极情绪要学会控制和调节，要学会做自己情绪的主人。图6-2 不同的情绪表现(4)当你有烦恼时，你是怎么办的？请你说说你克服烦恼的经验。3. 课堂操作。教给小学生几种调控情绪的方法(教师板书“做情绪的

主人”)。(1)学会倾诉。放录音，让学生听故事。小月前几天遇到了一件不顺心的事。好几天她都一直阴沉着脸，不说也不笑。别人问她怎么了，她头一低就躲开了。这样一来，同学们对她就疏远了，她的学习成绩也下降了。看到这些情况，班主任王老师把小月叫到她的办公室，语重心长地对她说：“小月，老师知道你心里有事，希望你能说出来，好吗？如果一个人的情绪不好，把烦恼总是放在心里不释放出来，不但会影响学习，还会影响与同学的关系，对自己的身体健康也有坏处。所以当你心情不好的时候，最好找一个值得你信任的人把心里的话告诉他，这样你的心情就会变好的。你觉得老师值得信任吗？如果值得，你就尽管跟我说吧！”小月听了，眼泪一下子涌了出来，“哇”的一声哭了。小月哭了半天，王老师慢慢地擦干了她的眼泪，接着说：“你尽管哭吧！这对你有好处。”小月不哭了，感激地向老师倾诉了长时间闷在心里的事，接下来的几天里，大家发现，小月变了，又跟以前一样了。思考并回答问题：小月为什么这几天与同学关系疏远了，学习成绩也下降了？王老师告诉小月一个什么道理？小月哭了，王老师为什么没有阻止，反而让她继续哭？你能说说小月向王老师都倾诉了什么吗？假如你有了不愉快的情绪，会对谁倾诉呢？A．爸爸 B．妈妈 C．好朋友 D．老师 E．自己(写日记等) 倾诉是宣泄调控情绪的一种方式，即当产生消极情绪时，向好朋友、老师、父母或自己倾诉内心的焦虑和痛苦，并接受他们给予的劝慰和帮助，这样通过情绪的充分表露和从外界得到的反馈信息，可以调整引起消极情绪的认知过程和改变不合理的观念，从而求得心理上的平衡，以达到调控消极情绪的目的。通过讨论，使学生知

道：遇到不顺心的事不要憋在心里，只要你尽情地诉说了，一切都会好的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com