

小学生情感辅导措施 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_60972.htm

一、使小学生的各种活动与积极的情绪体验相结合小学生在各种活动中，特别是在学习活动中，常常会产生各种情绪体验。经常产生积极的情绪体验，如高兴、快乐、幸福、满足等可使儿童增强自信心，情绪高涨，精神饱满，既能提高其完成学习任务、参加集体活动的热情，又能增加其心理健康，避免长期体验消极情绪而引发的种种情绪障碍。积极的情绪体验会成为学生新的活动动机，使他们以更高的热情投入到学习活动中。因此，在小学的教学活动中，教材和教学方法都要适合小学生的特点。在教学活动中要帮助小学生掌握学习内容，使其经常产生成功的喜悦。教师还应特别注意因材施教，对优等生提出更高的目标要求，使其不断产生新的成就感；对差生要给予耐心细致的帮助，对他们的要求不能太高，对他们的每一点进步都要给予鼓励。

二、发展小学生的高级情感在教育中要培养小学生明辨是非的能力，以发展其道德感。通过绘画、唱歌、跳舞、体育竞赛、美化教室和校园的劳动、游览、参观、学习英雄事迹等多种形式的活动，培养小学生高雅的审美情趣，以发展他们的美感。求知欲和好奇心是小生理智感的重要内容。在教学活动中，教师要注意激发小学生的求知欲、好奇心，要鼓励他们克服困难，使他们在学习活动中体验成功的欢乐，以发展他们的理智感。

三、培养小学生控制和调节情绪的能力

1. 保持愉快的情绪愉快是最有益于健康的情绪，愉快能使人在紧张中得到松弛，产生满意感和满足感

，对外界产生亲切感，使人更容易与人相处。学生在愉快的情绪状态下学习，会感到思维活跃，记忆敏捷，学习效率高。那么如何保持愉快的情绪?(1)建立适当的需要。教师要帮助小学生确定符合他们实际情况的奋斗目标，切忌期望过高；要引导他们实事求是，不作非分之想，不苛求自己，尤其是优等生或争强好胜的小学生，不要为小事而过于自责，凡事要放宽心，想得开。(2)寻找乐趣。教师要让学生保持儿童天真烂漫的个性，对各种活动都倾注热情，积极参与，享受生活的乐趣。小学生还要培养自己广泛而稳定的兴趣，从中获得快乐。(3)自信。自信是保持愉快情绪的重要条件。教师要教会小学生看到自己的优点和长处，学会悦纳自己、欣赏自己、肯定自己，做到不自卑、不自怜、不自责。要相信每个学生都有他可爱和可造就的一面，要经常肯定他们，鼓励他们。(4)多与人交流。许多小学生还不善于与人交流，其实小学生多与家长、教师和好朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

2. 控制和调节消极的情绪

教师要教会小学生控制和调节自己消极的情绪，主要有以下方法。(1)宣泄调控。宣泄调控就是当人遇到不愉快的事情而产生消极情绪时，把它释放出来。有直接和间接两种方式。直接宣泄即针对引发情绪的刺激来表达情感，间接宣泄是通过其他途径使情绪得到释放。教师要教会小学生在遇到不愉快的事情时，可以自、已痛哭一场或把心中的不平事向教师、家长或好朋友说出来，请他们开导，也可以在他们面前哭一哭，以减轻心理压力。(2)遗忘调控。遗忘调控就是当某种事情引起你的消极情绪时，最好能把这件事尽快地遗忘掉，不要老去想这件事。不愉快的情绪郁积于

心，耿耿于怀，放不开，丢不下，只能使这种消极情绪不断蔓延且日益加重，久而久之会影响身心健康，影响学习。所以，教师要教会小学生善于遗忘消极情绪。(3)转移调控。转移调控就是当人处于消极的情绪状态时，可做一些别的事情，通过注意力转移而使消极情绪得到缓解。教师要教会小学生在遇到不愉快的事情时，不要老想这件事，可以看电影、打球、下棋、唱歌、画画等，通过其他活动来缓解消极情绪。调控消极情绪的方法还有很多，如升华调控、同情调控、暗示调控、音乐调控、自慰调控、“自控”调控等。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