**与情绪交朋友**

**——五年级心理健康教育团体辅导**

张家港市暨阳实验小学 陶文娟

**【活动理念】**

随着年龄的增长，小学中高年级学生一般都有对情绪的认知能力，但在日常生活里仍然会受到各种各样的情绪困扰，产生比较糟糕的后果。如何来更深层次地理解消极情绪的正面意义，接受它们，并适度地进行消极的情绪的调节是学生现阶段的难题。

本次活动的意图在与通过与情绪的“话”与“画”，帮助刚进入高年级的学生感知情绪，接受情绪，用换一种想法、四格漫画的方法使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化，从而使人学会在适当的情景中以适当的方式表达适当的情绪，并能在体验中获得调节情绪的方法。

**【活动目标】**

1.认知目标：认识情绪，了解情绪的分类并觉察自己的情绪。

2.情感目标：能够接纳自身积极和消极的情绪，理解消极情绪也有正向的意义。

3.行为目标：能够用绘画、情绪反转的方式调整自己的情绪。

**【活动重难点】**

1.感知自己的情绪，接纳消极情绪。

2.采用换一种想法的方法调节情绪。

**【活动方法】**

自主探究、参与体验、合作学习、讨论法。

**【活动准备】**

自制绘本《爱抱怨的小冬》、情绪表情绘、课前小调查、装有学生情绪事件的情绪瓶等。

**【活动过程】**

**一、团体暖身阶段：引出主题**

**1.课堂约定**

同学们，欢迎来到心理课堂！希望大家在课堂上能做到：互相尊重、认真倾听、真诚分享、保守秘密。如果你愿意遵守以上约定，请给我一个甜甜的微笑。

**2.团体小游戏：老师请你**

听到玩这个游戏，你心情如何？

游戏中你印象最深刻的是哪一个动作或情绪？

1. **揭示课题。**

激动、好奇、坐立不安都是我们的情绪表现，今天这堂课我们就来聊聊“情绪”这个话题。**（板贴课题）**

**二、团体参与体验阶段：识别、接受情绪**

**1.Aware——认识情绪**

**（1）情绪便利贴**

你今天的情绪怎么样？请你在便签纸上写下来。

不同的词语贴到黑板的情绪瓶中。

**（2）什么是情绪**

大家来说说，什么是情绪？

其实在我们的心理健康教育书本的17页，就用科学的语句告诉我们什么是情绪。

**PPT出示：**情绪是一个人对客观事物的内心感受，情绪是普遍存在的。

**（3）情绪分类Ⅰ**

播放视频《头脑特工队》

《头脑特工队》中的主人公莱利的大脑中住着哪几个情绪特工呢？他们各有什么特点？找到相对应的表情包送到情绪瓶中。

怎么想到这样贴的？**板贴：积极情绪 消极情绪**

**（3）情绪分类Ⅱ**

请两名试分老师手中的其它情绪卡片。

你还知道哪些表示情绪的词吗？奖励你将成语写在黑板上。

**板贴：认识**

**2.Accept——接受情绪**

**（1）故事屋《**爱抱怨的小冬**》**

边听边思考，小冬经历了哪些情绪？

小冬内心最需要的是什么？

**PPT出示：情绪反映了我们的内在需要**。

**（2）真实事例中探寻内心需要**

来自真实调查表，说说他们内心真正的需要是什么？

▲妈妈不让我看电视，我很伤心。

▲临近期中练习了，我每天都很紧张。（18人提到）

**（3）消极情绪也有积极意义**

小组讨论：焦虑、悲伤、生气等消极情绪我们可以丢掉吗？结合生活实际说说消极情绪有什么积极意义。如果小组里实在讨论不出，你们还可以寻求听课老师的帮助。

学生交流

**PPT出示：消极情绪也有积极意义**。

**板贴：接受**

**三、团体探索与成长阶段：理解、调节情绪**

**1.Analyze——理解情绪**

**（1）换一种想法**

现场抽取学生课前装进情绪瓶的故事（征求学生意见）。

现场分享。始终抓住“换一种想法”

教师关注孩子的情绪，体现共情。我的想法，我的情绪。你的想法？你的情绪？听完后，他的想法？他的情绪？

**PPT出示：换一种想法，引起的情绪与结果都会不同**。

**（2）分享启示**

通过这个分享环节，你有哪些启示？

刚才大家的分析，其实都运用了心理学上的一种理论叫情绪ABC理论，对我们处理情绪特别有好处，将来我们还会学到。**板贴：理解**

1. **Adjust——调节情绪**

**（1）四格漫画**

回忆最近一直困扰你的一件事，并且画下来，面对这件事，当时的你产生了怎样消极的想法和情绪？通过刚才的学习，你试着换一种想法，那会是怎样积极的想法和情绪呢？产生的结果又如何？请你完成这幅四格漫画。

学生在音乐声中完成四格漫画，并分享作品。

快乐和悲伤都是我们的朋友，学会和朋友相处，我们的心理更健康，内心更强大。

**（2）情绪调节小锦囊**

刚才我们已经学习了换一种想法来调节情绪，其实四格漫画也是一种调节情绪的方法。**板贴：调节**

结合你的生活实际说说我们还可以通过哪些方法来调节情绪呢？

**四、团体评估与结束阶段：总结激励**

今天我们用4A法则来学习了情绪，从认识它、接受它、理解它，到学习调节它。每个人都有情绪，你们有，爸爸妈妈有，老师也有。课后你还可以跟爸爸妈妈一同交流、一起分析，也可以一起继续设计你们特有的表情包。这四句话与你共享，我对自己说……