

和情绪交朋友

五年级心理团辅课

张家港市暨阳实验小学：陶文娟



和情绪交朋友

五年级心理团辅课

张家港市暨阳实验小学：陶文娟



我们的约定

 互相尊重

 认真倾听

 真诚分享

 保守秘密



热身小游戏：老师请你

游戏规则：

请根据老师的指令做出相应的动作或表情。



Aware——认识情绪

情绪——是一个人对客观事物的**内心感受**，
情绪是普遍存在的。



Aware——认识情绪



Aware——认识情绪



乐乐



忧忧



怒怒



厌厌



怕怕



Accept——接受情绪

爱抱怨的小·冬

烦死了！



爱抱怨的小冬

五年级男生小冬，学习成绩优秀，作业字迹端正、按时完成，一直受到老师的喜爱。但是在老师布置作业时，他经常抱怨：“这么多作业，烦死了。”这常常引起其他同学的不满，也让老师很不愉快。小冬性子急，有事总想尽快完成，进入高年级后，有些作业不可能在学校完成，他就担心时间紧，完不成，越急越静不下心，脸涨得通红，表现出焦虑、抱怨的情绪。

有一天，小冬又发脾气了，原因是老师布置的作文，他觉得没材料可写。他拿着笔，低着头，一个劲儿地说：“这是什么作文啊？怎么写啊！”声音越来越大。小冬的生活体验不够丰富，以至于作文在班里不够拔尖，这对于其他方面都比较优秀、自尊心和好胜心都比较强的他来说是不愿接受的现实。

Accept——接受情绪

❤ 情绪反应了我们的内在需要



我做完作业了，妈妈还不让我看电视。

我很生气。



过几天就要期中考了，怎么办。好怕考不好。

(12)

Accept——接受情绪



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？

Accept——接受情绪



消极情绪都有积极意义

紧张

更加专注

生气

敢于拒绝

伤心

发泄情绪；寻求帮助

害怕

远离危险

厌恶

远离不喜欢的人和事

Analyze——理解情绪

事件

我的想法

我的情绪

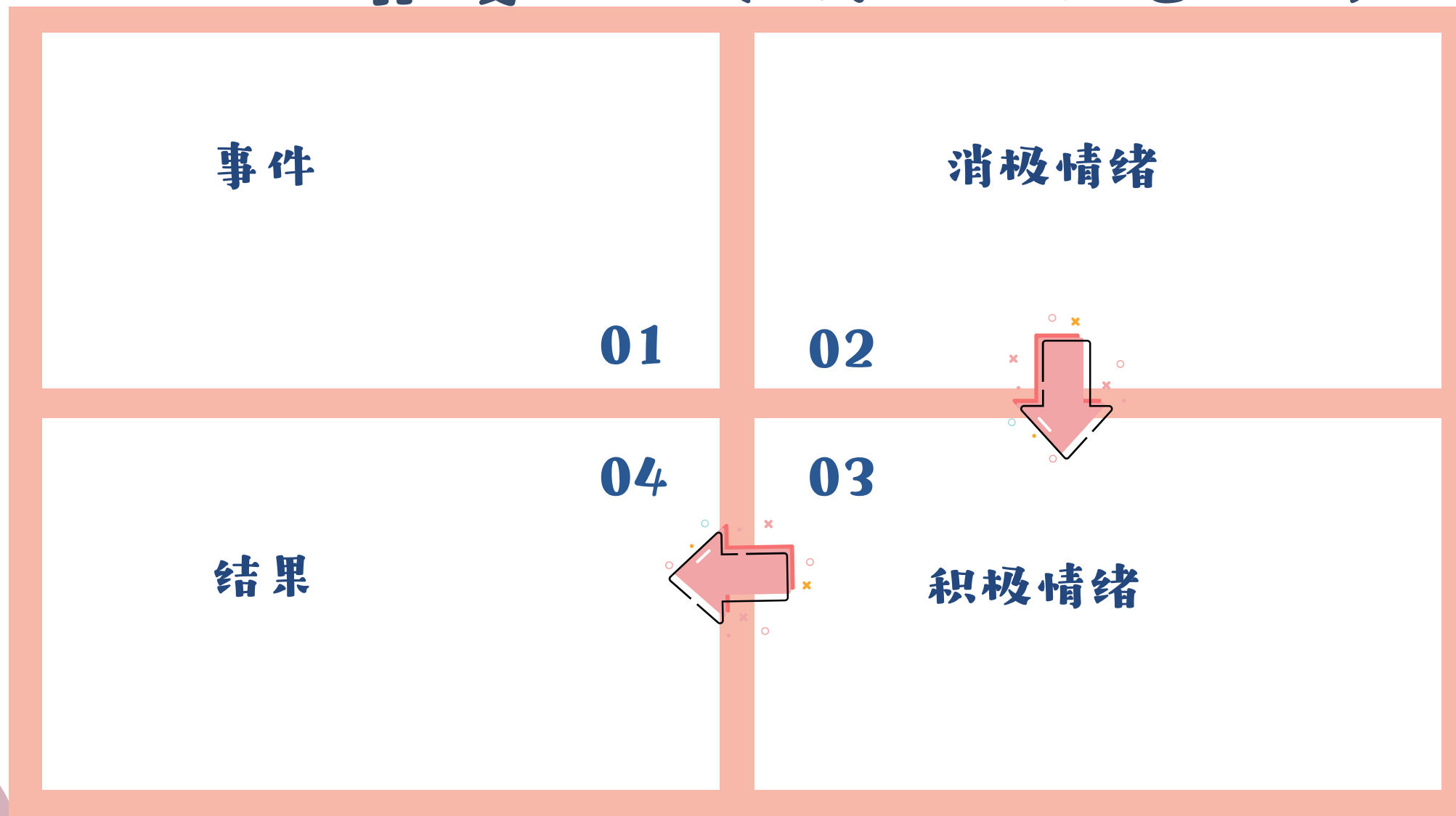
你的想法

你的情绪

♥ 换一种想法引起的情绪会不同

Adjust——调节情绪

四格漫画（换一种想法）



Adjust——调节情绪

♥ 情绪是可以适当调节的



换一种想法



四格漫画



和家人朋友倾诉



合理宣泄



做深呼吸



转移注意

Adjust——调节情绪



紧握双手

深呼吸三次



搓搓双腿



想想开心事



和情绪交朋友

我不能左右天气，但可以改变心情。

我不能控制他人，但可以掌握自己。

我不能预知明天，但可以把握今天。