

## 情绪管理—情绪小钥匙

教学课题	情绪小钥匙		
教学对象	小学 5-6 年级学生		
教学时间	50 分钟		
教学地点	活动室		
教学方法	游戏、讨论		
教学目标	认识并学会处理各种情绪		
名称	目标	时间	内容
大风吹 小风吹	<p>1. 活跃气氛，协助成员相互认识。</p> <p>2. 引导成员参与团体活动。</p>	10 分钟	<p>1. 带领者简要介绍自己，并对每位成员的到来表示欢迎。</p> <p>2. 小组成员围成一圈，每个人站定或坐定一个位子，由带领者开始说大风吹，所有成员回应“吹什么”，带领者说吹小组成员的某些特征，比如“吹戴眼镜的人”，“吹穿红色衣服的人”等等，依据具体情况确定，带领者说完后所有被吹到的人，即拥有这些特征的成员需要重新找一个座位，没有被吹到的组员保持不动。在游戏开展过程中带领者会加入抢占位置，会有一个成员抢不到位置。没有抢到位置的成员担当下一轮的主持人。做过三次引导者的人，需要表演一个节目。</p> <p>3. 小风吹与大风吹规则相似。当带领者说到小风吹时，具有某种特征的成员原地不动，不具备那些特征的成员需要起身重新找座位。</p>
滚雪球	成员彼此更加熟悉，增加成员之间开放度。	7 分钟	<p>1. 小组成员站成一个圆，然后分成几个组。</p> <p>2. 开始“滚雪球”介绍。第一个人介绍自己的籍贯、爱好、姓名（比如：“我是来自 xx 地方的喜欢 xx 的 xxx”）；第二个人重复介绍一下第一个人的情况，再介绍自己；第三个人重复介绍前两人，再介绍自己；依此类推，最后一人需复述所有人的情况，最后介绍自己。</p>

			<p>3. 每个小组推举一名成员把本小组的成员介绍给大家。分组可不断变换，交叉。</p>
愁不愁	引导成员用不同的心态、角度看问题。	15 分钟	<p>1. 带领者读给大家听：一位老太太有两个女儿，大女儿卖遮阳草帽，二女儿卖雨伞，老太太成天愁眉苦脸的。一位邻居问她：“老人家，你每天都在为什么而发愁呢？”老太太说：“唉，一到下雨天，我担心大女儿的遮阳草帽卖不出去；等天晴了，我又担心二女儿的雨伞卖不出去，你说我能不发愁吗？”</p> <p>2. 回答完问题后，带领者需要引导成员，告诉成员，老太太和邻居的差别是由于看待同一件事的不同角度和不同心态。</p>
<p>讨论：1. 成员自由发言回答：假如你是故事中的老太太，你会发愁吗？</p> <p>2. 小组讨论派代表发言：如果你是老太太的邻居，你会怎么开导她呢？</p> <p>（可以这样引导：“老奶妈，你好神气呀！一到下雨天，您二女儿的雨伞就卖得特别好；天一晴，您大女儿的店里就顾客盈门了。晴雨皆欢喜，真让人羡慕呀！”）</p> <p>备注：成员可能的新颖回答：（1）下雨天的时候，大女儿和二女儿一起卖雨伞，晴天的时候，大女儿和二女儿一起卖遮阳草帽。（2）下雨天的时候，二女儿卖雨伞，大女儿陪老太太，晴天的时候，大女儿卖遮阳草帽，二女儿陪着老太太，能赚钱，也很幸福。</p>			
喜羊羊与灰太狼	让大家懂得情绪的产生主要依赖于对事件的看法。	18 分钟	<p>请成员每人在纸上写一件让自己不开心的事情，写完之后收集起来。带领者随机抽取一张纸，针对纸条上提出的问题开始讨论。所有成员分为两组，第一组为喜羊羊组，针对纸上的事件，喜羊羊组为这个事件给出开心的（积极的）解决方案，第二组为灰太狼组，给出不愉快的（消极的）的解决方案。请当事人（该事件的主人）根据两种观点进行思考，并提出自己觉得如何解决该问题。</p>

讨论：1. 小组内讨论，喜羊羊组的解决方法和灰太狼组的方法有什么不同。 带领者引导大家探索原因（看待同一件事的不同角度）。

2. “当事人”总结出自己解决的办法并决定采取哪一种方法，并说明原因。

分享总结	通过大家一起交流，更好的应对生活中的各种情绪问题。	7 分钟	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 团体成员分享这节课的收获或感受。</li><li>2. 带领者总结：通过今天的活动课，大家是否发现人们对待情绪时，不同人会有不同的看法，从而引发不同的情绪反应。例如当我们迷失沙漠而又找到半杯水时，有人因它能够解渴而高兴，有人因它不足解渴而懊恼。一件事情的好坏并不能决定引起怎样的情绪反应，关键在于我们对事件所持有的信念、看法和解释。如果我们保持一种乐观的态度，那么坏事也有好的一面，而一旦采取一种悲观的态度，那么就必然会面临很多的情绪困扰，这当然不是我们所希望的，所以面对问题时我们应尽量从积极正向的角度去看待，从而保持良好的心境。</li></ol>
------	---------------------------	------	---

讨论：1. 通过今天的这节活动课，大家有什么收获或感受？

2. 通过今天的课，以后在处理各种小情绪事件的时候会怎么想？