你会表达情绪吗

【活动背景】

小学中年级的孩子在学习活动中会经常地产生种种情绪体验。如：已掌握了某方面的知识会产生满足感，考试成功会带来喜悦等积极情绪。相反，如果学习活动失败会产生挫折、焦虑、自责等消极情绪。师生之间、同伴之间、亲子之间的矛盾冲突也会影响着孩子的身心状态。因此小学中年级学生情绪发展具有较大的情境性、不稳定性和易变性等特点。他们还不能控制自己不良的情绪，因而引导学生学会合理的表达自己的情绪是十分有必要的。本次活动以学生情绪辅导为主要内容，通过情景体验、游戏活动、讨论分析等多种活动，能够引导学生学会识别他人的情绪，能够适时表达自己的情绪,获得应对消极情绪的方法，实现学生的自我成长。

【活动目标】

1、了解生活中人们具有的多种情绪，学会觉察情绪的丰富变化。

2、通过活动体验学会识别情绪，初步掌握表达情绪的方法。

3学会通过语言、绘画、记录等察觉表达自己的情绪。

【活动方法】

情景体验、游戏活动、讨论交流等。

【活动准备】

 福袋、红豆、绿豆若干 ，图书若干本（游戏奖励礼物）， 脸谱卡片 。

【活动过程】

一 、课堂公约

孩子们，在今天的课堂上老师邀请大家能够尊重自己的感觉，与同学们做真诚的交流，也希望大家能够敞开心扉，与自己做真实的对话。如果你准备好了，请齐读课堂公约：“敞开心扉，与心灵对话”。

1. 热身活动 ：福袋的秘密

规则：以小组为单位， 每组请一名代表参加，参加者从福袋里抓出一颗豆子，如果小组代表抓到的是红豆，小组的每个成员将得到图书礼物，如果是绿豆，小组的每个成员将被罚十个蹲起。游戏后请参加者说说活动中的心情。

教师小结：刚才同学们所说的紧张、高兴、以及失望都是我们的情绪。生活中人们会有多种情绪的变化，今天我们就一起体验情绪并学习合理表达情绪。

三 、情绪的识别和表达

情绪是我们心理状态的晴雨表，正是因为有了情绪，我们的生活才变得更丰富。而恰当的识别和表达情绪有利于人与人之间的理解和沟通。

活动一：我来演你来猜

课前准备：老师准备好关于情绪的成语字条卡片，如：怒发冲冠 、喜笑颜开 、闷闷不乐、 垂头丧气等。

活动要求：

（1）学生抽取成语卡片进行无声表演。

（2）两人一组，一人表演一人猜，同桌完成。

（3）根据表演效果，最后评出最佳表演者。

师生讨论：

师：同学们，你们是如何猜出成语的？

学生举手回答，观察表演者的表情、神态、动作等。其他同学补充。

师：是的，这些成语都是表示情绪的一些词语，表演者可以通过表情，动作，神态的变化，演示出来不同的情绪，我们可以通过观察表演者的面部表情、神态、动作，识别出他人的情绪。

无声的信息可以表达情绪，那么，声音又是怎么表达情绪的呢？

活动二：舞台表演 妈妈，我回来了

台词：妈妈，我回来了

活动要求：根据台词，揣磨不同情景下的情绪，学生尝试用不同的语音、语调、动作加以演示，体会情绪的表达。

师生讨论：这一句台词“妈妈，我回来了”可以表达哪些情绪呢？学生举手回答欢喜、失落、委屈、生气等等。学生依次表演展示，师生评价。

教师小结：把一句台词用恰当方式表演出来，就是充分表达一种情绪，情绪可以通过哭笑的面部表情，通过眼睛眉毛形成的神态，通过身体的动作等准确的表达出来。如果表达的内容一样，但是语气不同、语调不同，表达的情绪也会完全不同。

活动三：视频故事

情绪构成了我们生活的变化，也让我们对生活有了更多的感受，观看视频故事，体会人物的情绪变化。

1.播放视频：

弟弟又把娇娇的书撕坏了，娇娇大声斥责弟弟，还动手打了他。弟弟哭了，妈妈狠狠地批评了她，她觉得妈妈喜欢弟弟不喜欢自己，一句话也不想说。

1. 师生讨论：

（1）问：这个案例中，娇娇的情绪有哪些变化？

学生回答：娇娇：生气、愤怒、委屈、伤心。

（2）问：娇娇的书被弟弟撕坏了，弟弟那么小，娇娇很生气，斥责了弟弟，愤怒只能这样表达吗？换作你，你该如何表达这种情绪呢？

3.情境演示：

学生讨论情绪如何表达，根据故事情境模拟，师生共评，教师小结。

（1）情绪可以这样说：表达情绪可以直接说出自己的感受。

娇娇可以这样说：弟弟你撕毁了我的书，我感到很愤怒；弟弟你撕毁了我的书，我真想打你。弟弟你撕坏了我的书，我很生气，这是我最喜欢的书。

（2）情绪也可以这样说：表达你的感受和希望。娇娇也可以这样说：弟弟你撕坏了我的书，我很伤心，希望你不要撕我的书。

4教师总结：

当我们生气、愤怒的时候，我们需要表达出我们的愤怒，而不是愤怒的表达我们的情绪，这样我们可能会更好地解决问题。如果娇娇合理的表达了自己的情绪和想法，是不是弟弟就不会如此害怕了，并且知道自己以后该怎么做了，妈妈也不会批评娇娇，并帮助娇娇让弟弟不再撕自己的书了。

5我有妙招：

故事最后娇娇一句话也不想说，你是他的朋友，你会帮他怎么做的？学生讨论回答：可以找他信任的人倾诉，可以写日记，还可以和朋友一起去吃零食，唱歌，画画......

四、情绪分享

活动：画脸谱

活动要求：学生回忆最近一周每天出现的主要情绪，把每天的情绪用脸谱的形式画出来 。

 1.学生在舒缓的音乐中绘画，教师巡视，不做评价和判断。

2.对照脸谱和你的同伴说一说是在什么情况下出现的这种情绪，这种情绪和谁有关。

3.作业：我想对你说

你的这种情绪和谁有关，课下请把你的情绪用我们本课学习的情绪表达方式合理的表达出来。