**和谐**

**一退 一让**

**幸福成长**

**公兴小学 罗丹**

**设计背景：**

随着年龄的增长,小学高年级学生已经具备了一定的情绪控制能力。然而,在这个生理和心理都会发生明显变化的特殊时期,学生的情绪波动性很大,易对外界事物不满并产生较强的情绪反应。这种不良情绪会给学生的身心带来极大的危害。因此,本次活动旨在通过形式丰富的活动,帮助学生了解愤怒情绪所造成的不良影响,使其学会恰当、合理地宣泄情绪和控制、调节愤怒情绪的方法。

**活动目标：**

1、了解愤怒情绪的表现及所造成的不良影响。

2、学会恰当、合理地宣泄情绪和控制、调节愤怒情绪的方法。

**活动重难点：**在讨论归纳中学会学会恰当、合理地宣泄情绪和控制、调节愤怒情绪的方法。用“心灵碰碰车”的形式调整学生心态，大胆尝试实践。

**设计思路：**

希望通过这节课的学习让学生了解自己的情绪、不同情绪有不同的表现和影响。引导学生调整好心态，正确面对自己的不好情绪，学会恰当、合理地宣泄情绪和控制、调节愤怒情绪的方法运用在平时的学习生活中。

**教学过程：**

**一、话说烦恼**1、师：孩子们，你们听过这首歌吗：

小小少年，很少烦恼，眼望四周阳光照，小小少年，很少烦恼，但愿永远这样好；一年一年时间飞跑，小小少年在长高，随着年岁由小变大，他的烦恼增多了。

师：每个少年成长过程中都有令人烦恼的事，特别是跟同学之间发生的，那令你最烦恼的，是什么？

2、学生汇报，老师随机谈感受。

预设（一两个）：如果是罗老师，也会这样做，我也觉得很委屈......

你比罗老师温柔，我小时候可是......

有这样的同学真是让人讨厌，让人气愤，哎，我们的成长怎么就让人如此烦恼呀。

**二、心灵碰撞，共成长**

**（一）心灵碰撞：我来帮助你**

1、师：老师在课前做了个小调查,发现最近我们班有不少同学也碰上了让他们烦恼的事,下面是很多同学都在反映的两大烦恼，就让我们搭上“心灵碰碰车”去帮他们解决吧。

2、故事一：一个课间，老师让我们做课堂作业时，我的朋友走过来对我说：“把你的作业给我抄，不然我们就绝交。”我愤愤不平：为什么他不能自己做呢？我就没给他抄，但是做为朋友我又不能告诉老师，可是最后这个朋友真的就没有理我了。我感到特别地委屈。

故事二：一课间十分钟休息的时候，我看到同座坐在自己的座位上做作业，我觉得他读书读傻了，下课不玩，还在那不停地写写写，看起来就让人生气。于是我走过去撞了一下他的手肘，可是不小心使他的作业本撞烂了，他恶狠狠地看了我一眼，并且还给了我一拳。这太让人气愤了，为他好，他还打我。

3、哪个故事给你的感触最大，就请你说那一个故事：如果你是当事人，你会怎么想？

预设：故事一：

如果是我，我会觉得很委屈，明明是他有错的；（你很正直）

如果是我，我会想哭；（被朋友伤害的滋味不好受）

如果是我，我很气愤；（被朋友忽视，确实该愤怒）

如果是我，我会很生气，但是后头也会让自己冷静下来。（你的看法很不一样，你很会思考，很善良。）

故事二：

如果是我，我会很生气，好人没好报（你真会为他人着想）；

如果是我，我又不是故意的，小气鬼（敢说敢怒真性情）；

如果是我，我会很心虚，我把他的作业弄坏了（你的看法也很不一样，很会为别人着想，有一颗温柔的心）。

4、如果你是当事人，你会怎么做？

预设：故事一：

如果是我，我坚决不给他抄，绝交就绝交；（你的是非观很正）——拒绝

如果是我，我就告老师，老师会罚他不会罚我（老师是你的王牌）——告状

如果是我，我会帮助他，给他讲解这道题怎么做的。（我想，你在帮助他之前是已经原谅朋友，原谅他无情的话语，再耐心地给他讲解，有你这样的朋友是福气。）——帮助

故事二：

如果是我，我会直接告诉他：“下课了，该休息了”。

师：你会有什么语气说？（大声/温柔）（你真的是为同学着想呀。）——直接表达

如果是我，我打过来，我又不是故意的，凭什么打我。（敢说敢做，是个男子汉）——以牙还牙

如果是我，我先跟她说声对不起，然后温柔的提醒他下课了，该休息了。（你真温柔）——轻声提醒

师：可是他打你了呀，你会怎么做？

如果是我，我告诉自己是自己有错在前，我就原谅他吧。——原谅、安慰也是办法

5、看向黑板，老师发现你们对待自己烦恼的事，方法还是比较多的，针对这两个故事，你觉得哪些方法合适呢？小组讨论一下，汇报。（擦去无用的）

6、总结：瞧，你们的方法很实用，也很暖心，你们的方法给大家心里种下了友善的种子，我相信以后大家再遇到这些事能做到冷静、友善的。这样我们班就会更和谐。

**（二）心灵碰撞：省自身**

1、现在回过头来，看着自己烦恼卡上的事情，静下心来想一想，是不是有更好的解决方法呢？用一两个词，简单写一写吧。

2、对照表格说一说： 以前我遇到（ ）事，我的心情是（ ），会想（ ），会做（ ），如果现在我还遇到这样的事，我的心情可能是（ ），会想（ ），但我会先（ ）然后（ ）。

预设点评：

我相信，你能获得更多的友情；我相信，你会越来越自信；从你的话语中，我仿佛感觉到你长大了；

3、总结：有时，烦恼只是同学想对你表示友好，可方式用错了；有时，烦恼只是同学想跟你开一个玩笑，可这个玩笑，你没能承受起；有时，烦恼只是同学和你玩得太嗨，用力过度而已。

4、做为少年的你们面对烦恼，都会有委屈、气愤或做错的时刻，那做为成年后的我们面对烦恼是不是跟你们一样呢？

1、观看公益广告视频前半段，接下来他们会发生什么？观看公益广告视频后半段。

2、总结：原来做为成人的我们遇到麻烦，也是像你们一样呀！可是大人们却学会了用友善体谅对方，用微笑原谅对方，知错就改，做到一退一让。这就是成长。

**（三）心灵碰撞：一切从行动开始**

同学们，课，上到到这儿，回想以前，你一定有给别人造成烦恼的时候，因为你的大意伤害到了同学，你想对曾经你伤害过的同学说些什么呢？请在你的小卡片上写一写，下课后悄悄地送给他吧。

**三、总结感悟。**

成长是——

退一步得大度，让一步获善良。

成长是——

淡看挫折与进步，在一退一让中保持微笑，与人和谐。

板书设计：

和谐

一退 一让

幸福成长

相互体谅 淡看得失

副板书：微笑 帮助 拥抱 道歉 分享