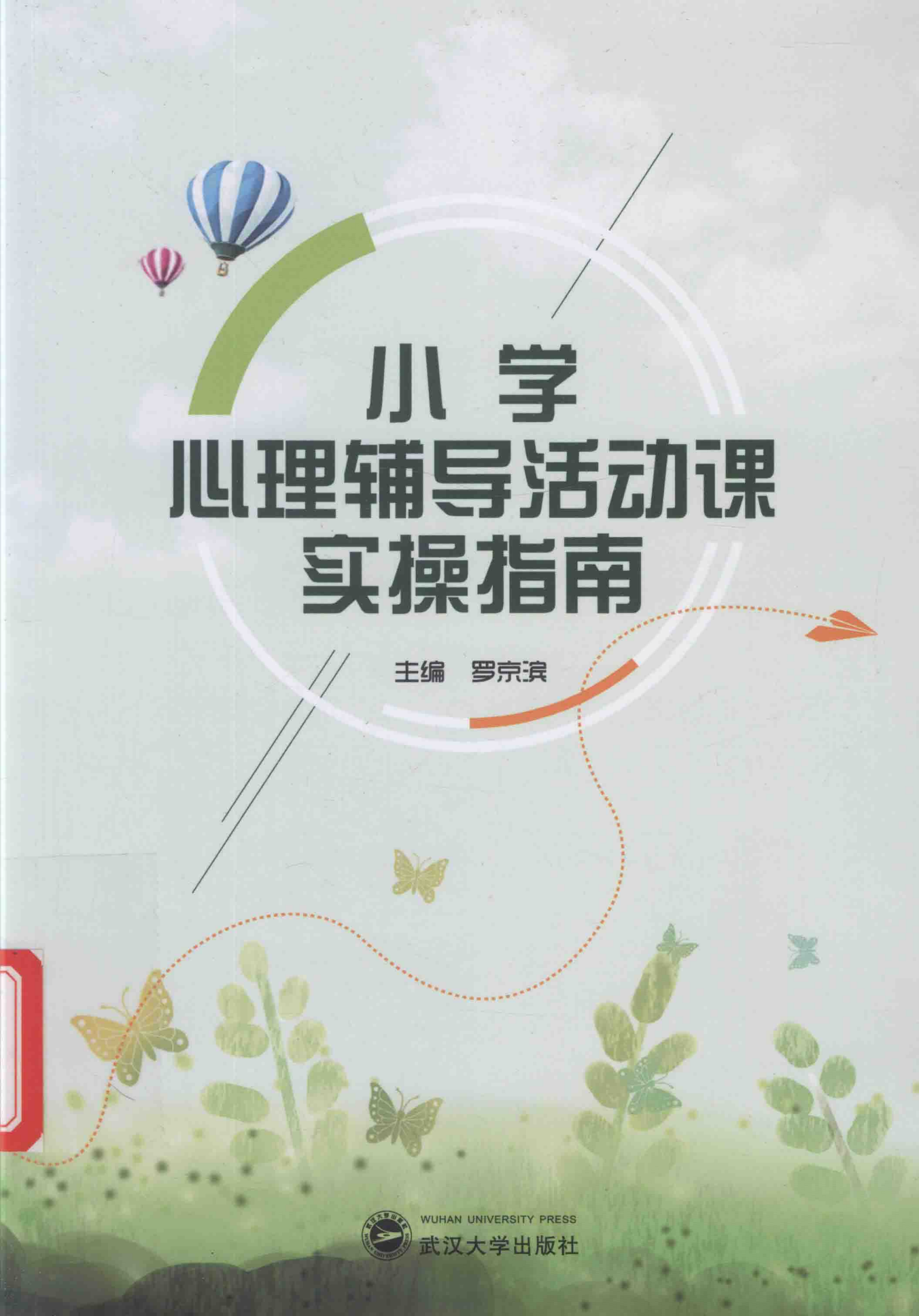




小学 心理辅导活动课 实操指南

主编 罗京滨



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

小学 心理辅导活动课 实操指南

主 编 罗京滨
副主编 曾洁玲 袁苑红
刘仲明 谭金凤

编 委 会

主 编 罗京滨
副主编 曾洁玲 袁苑红 刘仲明 谭金凤
编 委 （按姓氏笔画排序）
尹翠飞 叶君琳 江家颖 刘仲明 陈泉凤 李 智
杨 丹 罗京滨 袁苑红 梁清怡 曾洁玲 詹兴杰
谭金凤 黎素琼 戴黄艳

具体分工情况：罗京滨负责设计本书大纲及参与全部主题的撰写及编审工作
曾洁玲参与设计大纲及辅导方案实施工作

第一主题编者 刘仲明 李 智 梁清怡
第二主题编者 刘仲明 梁清怡
第三主题编者 尹翠飞 黎素琼
第四主题编者 袁苑红 叶君琳
第五主题编者 谭金凤 杨 丹 陈泉凤
第六主题
第七主题



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学心理辅导活动课实操指南/罗京滨主编. —武汉:武汉大学出版社, 2019.12

ISBN 978-7-307-21163-6

I.小… II.罗… III.小学生—心理辅导—指南 IV.G444-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 203928 号

责任编辑:杨 欢 责任校对:汪欣怡 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮箱:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:北京虎彩文化传播有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:12.75 字数:299 千字 插页:1

版次:2019 年 12 月第 1 版 2019 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-21163-6 定价:36.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前言

美国教育家苏娜丹戴克说：“告诉我，我会忘记；做给我看，我会记住；让我参加，我就会完全理解。”心理辅导活动课正是这样一门“让我参加，我就会完全理解”的课程。它是运用团体动力学的原理，通过一系列为辅导对象设计的符合其身心发展特点的、让其参与其中的体验活动，来达到健全其人格、促进其心理健康发展目的的一种辅导形式。心理辅导活动课已被认为是将心理辅导普及、服务于所有学生的最佳途径之一。

目前，市面上关于小学心理辅导活动课的书籍可以说不在少数，那么我们为什么还要编写这本书呢？因为我们听到了广大心理教师，尤其是新入职的心理教师渴望一本实操性强的指导书的呼声；我们也听到了小学班主任老师、大队辅导员、德育及心理健康教育工作者、社会工作者、高校心理学专业教师及学生、心理咨询及教育机构人员需求小学生心理辅导实用性指导书籍的声音；我们还听到了那些坚守在山村、乡镇的小学教师们面对广大留守儿童出现的一系列心理问题却心余力绌的无奈之声，基于此，我们这些一线心理教师聚集在一起，将自己十多年实操过的心理辅导活动课方案精选出来，集锦成书。

本书遵照《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，以发展性心理健康教育为导向，以培养小学生核心素质和积极心理品质为目标，分七个主题进行编写，每个主题又特别加入了针对留守儿童的专门辅导方案。第一主题：学校适应，第二主题：学习，第三主题：自我认识，第四主题：人际交往，第五主题：情绪管理，第六主题：生命教育，第七主题：危机应对。每一主题里面包含若干个子主题，并按照年级的顺序：低年级（一、二年级）、中年级（三、四年级）、高年级（五、六年级）设计方案，每个主题按照该主题理论介绍、辅导对象身心发展及行为特点分析、辅导过程详细介绍、辅导建议及活动后反思等板块进行编写。

本书凝聚了编者们的智慧及丰富的实践教学经验，希望它能成为一本助益于一线心理教师、关爱留守儿童工作者、教育心理学工作者工作的好书。

本书在编写过程中得到了肇庆学院教育科学学院张旭东院长的指导，得到了肇庆市部分小学校长，特别是黄岗小学马慧校长的大力支持和帮助，在此，深表感谢！

编者

2018年10月

目 录

主题一 学校适应.....	1
让我认识你.....	2
我会守规则.....	6
看看新学校.....	8
我的角色我了解	10
玩转“新”学校	14
风雨中同行	18
再见了，母校	21
张开隐形的翅膀	25
主题二 学习	31
奇妙的学习乐园	32
提高注意力	35
好习惯伴我成长	38
“玩转”注意力	43
勤思考，转转弯	47
学习的“发动机”	52
考试，我不害怕	57
为梦想扬帆起航	63
主题三 自我认识	69
认识自我，快乐上学	70
我是这样的吗	72
五彩斑斓的我	77
我的未来我憧憬	80
寻找自信，阳光生活	84
寻找阳光，砥砺前行	88
主题四 人际交往	93
认识我们的老师	94

我们能做好朋友	97
我理解我的老师	104
不排斥也不孤立	111
亲近父母有妙招	116
架起爱的桥梁	120
主题五 情绪管理	126
我有我的情绪	127
走出情绪低谷	130
我不害怕焦虑	133
愤怒也可遏制	137
照亮留守情绪	140
主题六 生命教育	145
让我轻轻地告诉你	146
和生命做个约定	152
别怕挫折来敲门	157
让友谊之船起航	162
独一无二的生命	167
主题七 危机应对	175
我会变得更强大	176
团结友爱的我们	179
危机应对达人	184
我是守护天使	190
我能快乐长大	193

主题一 学校适应

适应是指个体积极改变自己生存的环境或者改变自己原有的状态,以获得所需的间接满足的过程。学校适应是一个多维度概念,本书采用汪清华关于学校适应的概念,学校适应是指学生与学校环境及其活动交互作用和影响,并做出心理和行为上的调节,不断获得学业适应、行为适应、人际交往适应、行为控制的程度以及对学校生活态度的整体满意度。大部分研究者均把对学校的态度、人际适应、学业适应及常规适应作为指标来衡量小学生的学校适应。美国心理学家莱德(Ladd)认为对学校的态度是指学生对学校的喜欢或逃避。学校情境中的人际适应包括学生的同伴关系和师生关系的适应。李红等研究者则提出学业适应是指主体根据环境及学习的需要,努力调整自我,以达到与学习环境平衡的心理与行为过程。常规适应主要指对学校基本规章要求的适应。

随着入学时间的延长,小学生对学校态度方面的适应由于学校环境变化较少、教育制度的束缚和学生较少的自主性等影响而呈下降趋势。而随着人际互动增多、社交能力的提升、知识的积累,小学生的人际适应、学业适应和常规适应水平在不断提高,但高年级学生随着青春期早期的发展和受小升初的影响,人际适应和学业适应水平有所下降。因此,根据2012年修订的《中小学心理健康教育指导纲要》的要求,为了帮助学生在小学阶段提高适应校园生活的能力,本书设计了学校适应这一心理辅导主题,有针对性地为各年级学生的学校适应问题提供辅导。

影响小学生学校适应的因素是多方面的,总体而言有家庭因素、学校因素、社会因素及个体自身因素。家庭因素涉及家庭的社会经济地位、家长的教养方式、家庭类型和氛围等。民主型家庭更利于学生的学校适应。学校因素包括学校的学风、校风、班风以及班级环境、同学关系、师生关系、教师领导行为等。具有高社会支持和关注的学生适应能力更强。小学生的学校适应还与其个体自身因素有关,包括性别年龄差异、人格的差异、认知和语言能力发展水平差异、基因遗传及生理发育差异、情绪情感的调节能力差异等。本书设计的活动把重点放在学校和个人方面的因素,也涉及部分家庭和社会因素。

针对低年级学生刚进入学校,对于学校的陌生、学生角色的转变、学习形式的改变、教师和学校行为要求的严格规范等多方面较幼儿园生活有很大变化,我们设计了“让我认识你”“我会守规则”和“看看新学校”三个子主题帮助低年级学生更好地了解学校生活和日常规范,建立新的人际互动圈,从而增强对学校适应的满意度。随着年龄的增长,中年级学生的自我意识在不断发展,对教师的权威信任度在降低,他们更注重与同伴的亲密共享,期求更多的同伴对自我的身份认同,因此,我们设计了“我的角色我了解”这一主题,以培养学生对不同社会角色的适应能力,从而使其更好地与同伴、家人、教师建立良好的人际关系,完善自我意识的发展。为了让部分转校生能够更快地适应新生活,融

入新的班集体，我们在中年级还设计了“玩转‘新’学校”这一辅导方案。伴随着青春期的到来，高年级学生处于心理发展骤变期，情绪情感更敏感丰富，更追求独立性，但缺乏解决问题的能力，同时学业压力在不断增大，为此，我们设计了“风雨中同行”和“再见了，母校”两个方案帮助学生学会寻求社会支持，学会表达情感，学会分析和解决问题，让自己更好地适应青春期初期和毕业离校的阶段。随着社会经济的发展，越来越多的农村出现留守儿童这一群体，他们在学校适应方面也因父母长期在外打工、家庭教育处于真空状态而出现情感孤寂、行为习惯和价值观有所扭曲、难以适应学校集体生活、与人交往关系紧张、学习难度无法接受等问题。因此，针对留守儿童我们设计了“张开隐形的翅膀”这一方案让留守儿童感知被关注，减轻被遗弃感，心中有爱，理解父母的苦心，建立积极自信的生活态度，提高适应生活与学习的能力，从而积极生活，努力学习。

设计与实施一系列的学校适应心理辅导方案，能使学生在绘画表达、角色扮演、情景模拟、游戏体验等多种多样的活动中提高适应校园生活的能力，让他们对学校不再感到陌生，师生互动更自如，同伴相处更和谐，学习更自信、更得心应手，从而在小学快快乐乐、健健康康地成长。

让我认识你

一、活动对象

一年级学生。

二、活动理念

一年级新生处于由幼儿园到小学过渡的角色转换期，这也是每个小学生必须经历的过程。对于刚刚进入小学的我们，面临的是全新的环境，他们与同伴之间也从儿时的玩伴关系转变为同学关系，面对的人际交往面更广，需要更多人际交往的技巧。另外，老师的教学方式也与幼儿园不一样，会从玩慢慢转变为学。因此，尽快适应小学生活，顺利实现角色转变，对小学一年级的学生来说是尤为重要的。同时，小学生正常的人际交往是满足其爱与归属的需要、自尊与被尊重的需要，是建立自我概念的重要渠道。

三、活动目标

- (1) 认知目标：让学生认识到上了小学之后同伴和老师发生的变化。
- (2) 技能目标：让学生适应新的人际变化。
- (3) 情感目标：让学生体验到与老师、同学共同学习、进步的乐趣。

四、活动重难点

重点：让学生认识并适应上了小学之后同伴和老师发生的变化。

难点：让学生适应新的人际变化。

五、活动时长

40 分钟。

六、道具

教师准备卡片若干。

七、活动方案

开场白

教师：“同学们，我是谁？”

学生：“老师。”

教师：“那你们是谁呢？”

学生：“学生。”

教师：“没错，今天老师想要和大家一起来聊一聊老师和同学的话题——主题：让我认识你。”

（一）飞飞跑跑（5 分钟）

 **活动意图：**此为热身活动，老师说明活动课规则，便于在接下来的活动中进行课堂管理。

 **活动规则：**

（1）全体学生站成一个大圈，老师讲解规则（如果活动空间有限，也可以坐于座位上进行）。

（2）四个数字口令分别为：

“1”——做飞飞的动作（双手上下挥动）。

“2”——做跑跑的动作（双手握拳上下动，做一个奔跑的动作）。

“3”——做跳跳的动作（双手连续上下动两次，表示跳跃）。

“4”——原地不动（在座位上坐好）。

（3）如果学生不能按照口令行动或行动缓慢，则要和同学分享自己喜欢的人、动物、玩具或者植物等。

（4）老师随机下达数字口令，学生按规则游戏。

数字口令：一、二、四、三。

升级版数字口令：

一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿，乒乓乒乓跳下水。两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿，三只青蛙三张嘴，六只眼睛十二条腿。

今天是星期×，我们都来到学校上课，因为我们是一名小学生，我们相聚在××班，能够遇见高年级的哥哥姐姐们。我们经常在放学的时候，遇到×年级的哥哥姐姐，因为他们的教室离我们很近。我们班主任老师的办公室在×楼。

(二) 连连看 (15 分钟)

👉 **活动意图：**让学生认识到上了小学之后周围同伴和老师发生的变化。

👉 **活动规则：**

- (1) 讨论：“学生在学校应该要怎么做？”和“老师会要求我们做什么？”
- (2) 分组，按照座位将班级划分成八个小组，同时每组选定一名小组长。
- (3) 每个小组在规定的区域内进行活动，每个小组都会收到不同事件和人物的卡片。
- (4) 小组成员按照顺序进行翻牌配对，需要在最短的时间内将事件和人物进行连接配对（见表 1-1）。

表 1-1 连连看卡片

事件内容	人 物
一起上课、一起玩游戏、一起做早操、一起考试、一起参加校运会、一起升国旗、一起打扫教室卫生、一起上下学、一起画画、一起写作业	同学：
要求学生上课坐端正、上课发言要举手、上课不能随意走动、认真看黑板、认真听讲、按时完成作业、参加考试	老师：
参加校运会的亲子活动、买东西给你、在家报听写、监督写作业、买书	家人：

(5) 全部连线成功之后，剩下的小组成员对自己小组的连线情况进行检查，确认无误后，将卡片交给小组长，举手示意老师。看哪个小组用时最短。

(6) 请小组长给全班同学分享连线情况。

👉 **分享内容：**

- (1) 全班同学判断各个小组是否连线成功。
- (2) 还有没有其他不同的连线方式呢？
- (3) 除了上面说的事情，你还想到哪些事情可以和老师或者同学一起完成的吗？

👉 **小结：**“成为一名小学生之后，周围的人会有很多的变化，我们周围的同学变多了，我们不仅在一起玩耍，还在一起学习更多的知识；老师教给我们的知识也越来越多了。我们正在一天天成长，从一棵小树苗努力成长为一棵小树，之后还会继续长成一棵大树。”

(三) 情景小剧场 (15 分钟)

👉 **活动意图：**通过情景模拟，让学生学习与同学、老师相处的技巧。

👉 **活动规则：**

- (1) 请学生扮演老师或者学生，老师扮演学生，模拟以下情景。看哪位学生愿意主动出来表演就请其表演，如果没有就随机抽取学生。
- (2) 情景模拟的内容为：
 - ①操场上，你看到某同学摔倒了。

- ②上课时，你看到某同学在搞小动作。
- ③上课时，你看到某同学在和他的同桌说话（你是老师）。
- ④教室里，你们在写作业，你的同桌不会做某道题。
- ⑤上课了，你看到同桌在睡觉。
- ⑥教室里，发现有同学没有交作业（你是老师）。
- ⑦学校里，你和某同学因为他不打扫卫生吵架了。
- ⑧教室里，你们在考试，某同学不会做其中一道题。

（3）情景模拟结束后请表演的学生来分享一下感受，最后老师进行归纳总结。

☞ **小结：**我们每天都会有很多时间和老师、同学们在一起，当我们一起学习、一起玩的时候，可能会出现一些让我们不开心或者不知道该怎么办的事情，希望同学们能够像情景模拟里一样，把事情说清楚，不知道该怎么办的时候，要及时找老师。”

（四）我们都爱笑（5分钟）

☞ **活动意图：**通过互动，让学生增强对彼此的认识了解，在欢乐的氛围中结束本次课程。

☞ **活动规则：**

- （1）学生两两组合，可以用不同的方式把对方逗笑，一共有三次机会，游戏结束之后，赢的一方要给输的一方一个拥抱。
- （2）注意：活动过程中不能碰到对方的身体。

八、活动图片展示



九、活动建议及反思

（1）教师需要提前准备好相关卡片，例如：一组六张，三个事件和三个人物，如果需要再增加事件的卡片数量，也应该同时增加相同数量的人物卡片，做到人物事件一一对应。

（2）在整个活动课过程中，可以使用“飞飞跑跑”指令管理课堂纪律。“飞飞跑跑”的环节在教室内进行的时候，学生可以用不同的手部动作表示相应的动作。

（3）在“连连看”环节中，一定要在小组长分享完之后回收卡片，避免卡片转移学生的注意力。

（4）在进行“情景小剧场”的过程中，需要注意将情景的时间、地点完整地介绍给学生，便于他们发挥想象。

（5）该方案建议在一年级新生入学一个月内开展实施。

我会守规则

一、活动对象

一、二年级学生。

二、活动理念

小学低年级学生正处于学习转型期以及适应新学习环境的时期。他们从幼儿园时更多的是以玩为主的学习场景，转向需要遵守规则、行为上受到更多约束的小学阶段。这种学习模式的转换很容易让他们感到不适应，而在此基础上还要让他们融入一个新的环境，面对新的同学、新的老师，崭新的一切让踏进小学校园的他们会感到很多的不适。在学生刚入小学时，让他们学会遵守规则将成为其能适应小学生活的先决条件。

因此，要让学生感知规则对于个人在适应小学生活中的作用，从而尽快适应新环境和新的学习模式，为他们日后的成长还有未来的学习生活打下基础。

三、活动目标

- (1) 认知目标：让学生了解、认识什么是规则。
- (2) 技能目标：让学生掌握遵守规则的方法，懂得在学习生活中遵守规则。
- (3) 情感目标：让学生学会接纳并遵守校园规则。

四、活动重难点

重点：让学生了解什么是规则，并清楚自己为什么要遵守规则。

难点：让学生学会如何在学习生活中遵守规则。

五、活动时长

40 分钟。

六、道具

本次活动课无需道具。

七、活动方案

(一) 分组排队 (8 分钟)

☞ **活动意图：**此为热身活动，激活团体气氛，同时可以让学生认识到什么是规则。

☞ **活动规则：**将学生分组，两组进行比赛，另外两组进行观察。

☞ **分享内容：**

- (1) 在这个过程中，你观察到哪一组比较快？
- (2) 你觉得你们小组能快速排队的方法有哪些？

(3) 排队的时候,有什么方法可以帮助我们快速排好队呢?

👉 **小结:**“我们每天都会有排队的时候,遵守排队规则能够帮助我们快速、安静、整齐地排好队。如果有人不守规则会发生什么事情呢?让我们来看视频《不守规则的丁当狗》吧!”

(二) 不守规则的丁当狗 (12 分钟)

👉 **活动意图:** 让学生了解不守规则的后果,普及学校规则。

👉 **活动规则:**

(1) 观看视频《不守规则的丁当狗》。

(2) 通过开火车的方式让小组成员回答“自己周围需要遵守的规则有哪些”,要求答案不能重复(见图 1-1)。

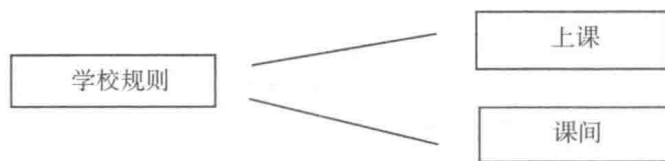


图 1-1 板书

👉 **小结:**“看呀,我们在生活中需要遵守……(学生分享内容)规则,守规则能使我们排队整齐,上课收获知识,甚至能够保护大家的安全,让我们生活变得更美好。”

(三) 找书包 (10 分钟)

👉 **活动意图:** 对比之前的分组排队,让学生深刻体会到有规则的存在所带来的不同。

👉 **活动规则:**

(1) 各组把 8 个书包拿到讲台。

(2) 学生在一堆书包里寻找回自己的书包并且安静坐回位置。

(3) 看哪一组最快。

👉 **小结:**“看来大家通过刚才的学习,都已经掌握了排队的技巧和方法,希望同学们能够把我们今天所学的内容运用到平时的排队中去,让我们××班的队伍排得整齐、快速,成为大家学习的榜样。”

(四) 情景模拟 (10 分钟)

👉 **活动意图:** 让学生懂得如何在学习生活中遵守规则。

👉 **活动规则:**

(1) 组织所有学生进行情景模拟,看哪位学生愿意主动出来表演就请其表演,如果没有就随机抽取学生。

(2) 情景模拟的内容为:上课时上厕所、上课迟到了、进老师办公室前、上课要回答问题时、排队做早操(出校门)应该要怎么做。

(3) 情景模拟结束后请表演的学生分享一下感受。

👉 **小结:**“排队要守规则,上课要认真听讲,下课不能嬉戏打闹,不能带危险物品到学校中来,过马路的时候要遵守交通规则。遵守规则,能够让我们生活得更加美好,

更加有秩序。”

八、活动图片展示



九、活动建议及反思

本课活动形式丰富，设计内容的难度符合小学生的接受水平，能让学生在体验中获得感悟，真正将其运用到实际生活中。

(1) “分组排队”环节在教室进行时，有两个步骤：一是将桌子搬开留下椅子，空出活动区域进行活动；二是在教室分好组的基础上进行排队比赛，两个小组比赛，另外两个小组观察。

(2) 在“情景模拟”环节中可以进行一定的行为训练，要求全班同学进行举手、喊“报告”的动作练习，强化他们的行为。

十、附录

(1) 背景音乐：《青春修炼手册》。

(2) 视频《不守规则的丁当狗》，网址：http://www.iqiyi.com/w_19rsicei6l.html。

看看新学校

一、活动对象

一年级学生。

二、活动理念

儿童刚入学不久，对小生活既有新鲜感，但又不习惯，因而一时难以适应，他们有当好学生的愿望，只是不熟悉学校的生活，不了解学校常规，常会在无意中做错事。老师将学校各项基础设施与分布情况介绍给儿童，让其尽快熟悉学校环境。

学校适应是指学生在学校情境中愉快地参与学校活动，在学习、人际交往和情绪适应方面表现较好的状况。学校适应的指标主要概括为六类：对学校的态度、学校适应、人际适应、情绪适应、行为问题和班级参与。对学校的态度是指学生对学校的喜欢或逃避。本次活动课将从对学校的态度入手，向新生详细介绍学校具体事项，激发学生对学校的喜爱之情，使其更好地适应学校环境。

三、活动目标

(1) 认知目标：让学生认识学校的基础设施与分布情况。

(2) 技能目标：让学生熟悉学校基础设施的用途，能根据自身需要快速找到相应的场所或人。

(3) 情感目标：激发学生对学校的喜爱之情，增强其归属感。

四、活动重难点

重点：让学生认识学校的基础设施与基本分布情况。

难点：激发学生对学校的喜爱之情，增强其归属感。

五、活动时长

40 分钟。

六、道具

教师准备学校照片、A4 白纸及彩纸若干。

七、活动方案

(一) 猜猜这是哪儿？(3 分钟)

📖 **活动意图：**团队热身阶段，让学生尽快投入课堂，点明本次活动课主题。

📖 **活动规则：**呈现图片，让同学们猜一猜图片中是哪个地方。

📖 **小结：**“有一个地方是我们大家都很熟悉的。没错，那就是我们的×××小学，也是同学们的新学校。我们会在×××小学度过我们的六年小学时光，同学们是不是很好奇，在这所新学校里有什么我们还没参加过的活动，有哪些我们不太了解的地方呢？接下来老师要和同学们一起去看看，我们的学校有什么呢？”

(二) 我的新学校 (10 分钟)

📖 **活动意图：**让学生了解小学各方面的环境与特色活动。

📖 **活动规则：**

(1) 配乐展示学校图片，详细介绍学校各方面的环境与特色活动，如教学楼楼层分布、运动场、升旗台、游泳池、队部室、教师办公室、厕所；六一儿童节活动、少先队员入队仪式、升旗仪式、校运会等。

(2) 通过展示图片或以提问方式让学生猜一猜，加深学生对小学环境的认识。

① 呈现学校某个场地的照片，让学生猜猜这是哪里，可以在这里做什么？

② 出示学校某个活动的照片，让学生猜猜是在做什么？

③ 出示任课老师的照片，让学生猜猜在哪里能够找到该名老师？

📖 **小结：**“这就是我们学校的各个场室，在之后的学习生活中，我们会来到这些地方，和老师、同学们一起参与活动。同学们是不是很期待呢？”

(三) 画画新学校 (25 分钟)

📖 **活动意图：**让学生进一步加深对于学校的认识，表达对学校的喜爱之情，增强其归属感。

📖 **活动规则：**

(1) 让学生画出自己最喜欢的学校场所或者学校里最喜欢的人。

(2) 请部分学生上台展示自己的作品并讲述原因。

👉 **小结：**“同学们都分享了学校里最喜欢的地方、最喜欢的同学和老师，在这所学校里面，我们能够收获知识、快乐、友情，希望同学们能够在这里开心地度过我们的小学生活。”

(四) 我的礼物 (2 分钟)

👉 **活动意图：**通过仪式活动，让学生再一次明确自身的小学生身份。

👉 **活动规则：**

(1) 让学生把自己的手印画在彩纸上，并在手印上写上自己的名字，作为装饰班级的礼物。

(2) 师生共同装饰班级 (可在课后进行)。

八、活动图片展示



九、活动建议及反思

(1) 对于“猜猜这是哪儿?”环节中所用的照片，教师需要选取学校标志性建筑以及学校的主要场所、特色活动和任课教师的照片，便于学生们识别。

(2) 选取照片时需要考虑此照片内容便于临摹，使得“画画新学校”环节能够快速进行。

(3) 在“猜猜这是哪儿?”“我的新学校”环节中呈现照片时应注意将照片对应场所的名字呈现出来，加深学生对该场所的印象。

(4) 在“画画新学校”环节中，应限定学生的作画时间，建议限定时间为 10~15 分钟，注重学生分享的环节。

(5) 在“我的礼物”环节中，要注意灵活变通，当时间较为有限时，可将“我的礼物”与“画画新学校”环节合并，让学生将自己的手印画在前一幅作品的背面，以此作为装饰教室的礼物。

我的角色我了解

一、活动对象

三、四年级学生。

二、活动理念

角色教育就是通过学生主体对角色的学习、角色的理解、角色的认识以及角色的冲突

等,使学生在不同角色活动中身临其境地去感受、体验、认识和鉴别不同角色对社会发展的意义。随着学生年龄的增长,家庭、学校和社会对学生的行为习惯、学习习惯、生活习惯的要求也更严格、更具体。对小学生而言,满足家长、老师和社会对自己的要求是形成健康、积极的自我意识的重要途径。

本节心理辅导活动课的目的是引导学生充分认识到自己在生活中扮演着各种各样的角色,从公民、孩子、学生这三种身份思考如何扮演好自身角色,做出符合角色要求的事情。促进学生树立正确的角色意识,通过反省自身行为进行自我教育,不断进行自我完善。

三、活动目标

- (1) 认知目标:让学生认清自己的角色,明确每一种角色都有相应要求。
- (2) 技能目标:让学生掌握自身角色所要求的技能,适应自身角色身份。
- (3) 情感目标:让学生体验按角色完成任务产生的责任感。

四、活动重难点

重点:帮助学生认清自己的角色,明确每个角色都有相应的要求。

难点:引导学生思考现在的生活角色,知道如何才能更好地适应角色变化。

五、活动时长

80 分钟。

六、道具

教师准备角色卡片 8 份,每个学生自备“我的角色”表格 1 份。

七、活动方案

(一) 小鸡进化论 (15 分钟)

☞ **活动意图:** 活跃气氛,引入主题。

☞ **活动规则:**

(1) 介绍四个角色:鸡蛋、小鸡、凤凰、人。“鸡蛋”是蹲着的,“小鸡”的两手展开像张开的翅膀,“凤凰”的手摆成一个鸡冠状,人回到自己座位。教师进行示范。

(2) 一开始所有人都是鸡蛋,通过“剪刀、石头、布”进行进化,只能找与自己同样身份的人进行 PK (对决),赢的人升级,输的人保持原样。

(3) 违反规则的同学要被降级。

☞ **分享内容:**

(1) 你最后的角色是什么? 你的感受是什么?

(2) 你在这个游戏中观察到什么?

☞ **小结:** “我们的人生其实就像小鸡一样,从小小的鸡蛋开始,在父母的呵护下成为一只可爱的小鸡,就像我们现在是××学校××班的一名小学生。我们在不断的成长中,