

2023年幼儿园学会管理自己的情绪教案(优质8篇)

教材分析是通过仔细阅读教材，全面把握教材内容，明确教学重点和难点，为教学提供依据。以下是小编为大家整理的一些优秀初一教案范文，供大家参考学习。

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇一

1. 知识目标：知道情绪调节的方法，了解情绪的多样性和复杂性。

2. 能力目标：能够理解情绪是一种内心的体验和情绪的多样性和复杂性。增强自我调适、自我控制能力，学会调节和控制情绪，能够合理宣泄情绪。

3. 情感、态度、价值观

(1) 学会调节和控制情绪，保持乐观心态。

(2) 热爱生活、自信开朗，乐观向上、全面发展，积极地追求美好生活。

调节情绪的方法

情绪的复杂性和学会调节情绪的方法。

情感方面：初一学生，情绪表现不稳定、不成熟，自我控制能力还较差。情绪的冲动、两极性明显，常使他们不能专心致志、善始善终地做好每一件事，学习生活也因此受到干扰，有时放任的情绪还会影响精神状态，妨碍正常的学习生活，影响同学之间的关系，甚至违反校纪或国法等。因此，指导学生根据个人的情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动

调控情绪，保持积极、良好的情绪状态，克服消极情绪，确是当务之急。

认知方面：学生渴望学到调控情绪的相关知识和技能。进入初中阶段，

学生的生活圈不断扩大。随着生活的逐步扩展，学生接触社会、接触学校的人和事不断增多，学生的人际交往圈也不断扩大。但是，由于初中学生的心理发展还不成熟，尤其是对自我情绪的把握不够，这成为制约学生追求更高、更快发展的瓶颈。因而，学生渴望更多地了解一些心理（如情绪）方面的知识，希望能更好地驾驭自己，掌握一些克服不良情绪的有效方法。在此基础上，以引导学生选择正确、恰当的方式表达情绪，以免伤害他人。并学会关爱他人，理解他人的情绪感受，以利于建立融洽的人际关系。

（一）导入新课：

播放北京申奥成功举国沸腾的视频——导入：情绪

提问：

1请你形容视频中人们的情绪？

2说说生活的情绪

提问：从哪里看出人们情绪激动？

——情绪的表现、什么是情绪（内心体验）

判断一下词语表达哪一种情绪

怒发冲冠——

眉开眼笑——

泪流满面——

草木皆兵——

（二）游戏：听故事写感受

学生听视频中的故事写下自己的感受，教师随堂提问、点拨。

——情绪不是固定不变的，随着情景的变化而变化，情绪是多样而复杂的。

（三）观看视频《李冰冰获奖感言》

问：请说说李冰冰的情绪

——深刻体会情绪的多样性和复杂性。

（四）观看视频《中国男篮群殴来访巴西队》

问：1男篮的行为会造成什么后果？

2情绪失控会造成什么后果？

——情绪需要调适，情绪可以调适

（五）出谋划策活动

1写出你在实际生活中令你情绪不好或者情绪失控的一件事情

2小组合作探讨调整的办法

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇二

1. 营造良好家庭的氛围

家庭是孩子的第一学堂，爸爸妈妈们的言谈举止都是孩子的学习课程，所以，爸爸妈妈们一定要注意自己在孩子面前的行为举止。遇到不顺心的事情不要说脏话或者乱发脾气摔东西等，因为这些行为无形中就会被孩子模仿，渐渐的养成一种习惯，甚至影响孩子的一生。所以为孩子营造一个温馨、平和的家庭环境很重要。

2. 及时引导孩子表达或发泄情绪

每个人都有被情绪所左右的时候，当发现孩子有异常情绪时，应该及时的关心和询问孩子“宝宝怎么啦？是不是有心事？”或者“宝宝，你能告诉妈妈你为什么生气吗？”让孩子知道自己为什么会有这样的感受，了解自己的情绪，爸爸妈妈掌握孩子的情绪变化，及时引导孩子，鼓励孩子适当的发泄一些不良情绪，可根据孩子当时的具体情况选择适合孩子的方法，如：给孩子一个独处的空间或者带孩子公园玩散散心等。让孩子及时的表达和适当的发泄一些不良的情绪可以避免孩子因为压抑的心理而造成心理上的扭曲。

3. 培养孩子的自信心

爸妈们应该多鼓励孩子，培养孩子的自信心，让孩子知道“人生之不如意事，十有八九”，遇到什么事情都能坚强面对，乐观对待生活。引导孩子正确认识自己，认可自己，管理好自己的情绪变化。

4. 让孩子懂得换位思考

玩是孩子的天性，在游戏中能让孩子愉快学习。通过在游戏中所扮演角色的喜怒哀乐传递给孩子原来一个人有那么多情绪，让孩子懂得怎样正确的处理自己的情绪，懂得换位思考。

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇三

在幼儿园在一日生活中，孩子不合作现象相当突出，合作技能水平参差不齐。有些孩子在小朋友当中人缘好，朋友多，和小伙伴一起玩的时候能让着别人；有些孩子很“小气”，爱拔尖，不肯把自己的东西让给别人，或是听从他人的意见，和小朋友一起玩儿时爱和他们打架、发生争执。因此，我们需要重视幼儿谦让、合作的教育。激发幼儿的合作意识，体验与别人合作的快乐。“合作”对于幼儿个体全面发展也是很重要的。《纲要》中也明确指出：让幼儿在生活、游戏、学习中，形成初步的规则意识、合作意识和责任感，所以我们在幼儿时期就重视培养他们的合作意识是很重要的。但这不是一朝一夕能做到的，这不仅需要老师的引导，也需要幼儿的主体配合。而本次活动就是引导幼儿在活动中初步理解合作的意义，探索合作的方法，并感受合作带来的乐趣。

1. 在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐。（情感）
2. 初步理解合作的意义，知道生活中处处有合作。（认知）
3. 初步学会探索的方法，学会与人友好合作。（技能）

重点：在活动中，学会与人友好合作，体验合作的成功和快乐

难点：初步学会探索的方法，学会与人友好合作。

1. 经验准备：幼儿已经学会了《蚂蚁搬豆》这首儿歌。
2. 物质准备：《蚂蚁搬豆》图片关于合作的相应图片（一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子）

一、儿歌导入

1. 通过《蚂蚁搬豆》儿歌感知合作（出示图片）

小朋友们，你们看这上面画的是什麼动物，它在干吗？

之前我们一起学过了《蚂蚁搬豆》这首儿歌，我们再来念一遍好不好？

这只蚂蚁最后有没有把豆豆抬走，他是怎么样做的？（回洞口请来了好朋友们一起搬着走）

如果没有好朋友的帮忙，小蚂蚁能把豆豆抬回家吗？

合作就是2个或更多的人，一起努力做一件事情，就像蚂蚁和朋友们一起合作搬豆豆。

合作可真神奇呀，大家一起合作做事情，就会把事情做的又快又好，而且更容易成功！

二、探究讨论，如何合作

1. 搬桌子比赛：配班教师一个人，然后再请6个小朋友搬桌子，比一比谁搬得快。让幼儿说一说为什么他们力气比老师小，却比比老师搬得快。

（合作就是大家一起努力做一件事，会把事情做得又快又好）

2. 看图片，幼儿分辨哪些是在合作，哪些不是？

教师出示相应图片：一个人睡觉、一个人跳绳、合作脱衣服、合作拉被子。

3. 教室给出几个情景，让幼儿思考应该怎么样合作。（收拾玩具时、搬重的东西时、玩具不够时），再请幼儿想一想还有什么时候需要合作才能做得好的事情。进一步帮助幼儿理解合作，并了解合作的形式各种各样，生活中处处都在合作。

蚂蚁搬豆游戏

幼儿园教育应以游戏为基本活动，同时，游戏也是幼儿最喜欢的活动。我设计的这节社会活动，采用了几个比较典型的、幼儿感兴趣的、游戏，让幼儿亲自体验合作、感受合作的乐趣。幼儿积极性很高，特别是平时比较胆小、腼腆的幼儿也能主动参加。另外，孩子进入小班以后，已经有明显的合作意识，但是他们缺乏科学的合作方法，因此，我根据这一情况，设计了本活动，但对于幼儿来说，单靠这一节活动不可能完全掌握，需要在不断的、反复的练习中才能真正体悟合作的要领，因此，在平时的生活活动、体育活动中也应该贯穿这方面的练习，让幼儿在轻松、自主的环境中充分尝试，让每个孩子都能体验合作的乐趣。

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇四

知识与技能：初步认识人的各种情绪，知道人情绪的产生是由各种各样的事情引起的，初步学习控制和调节情绪的方法。

过程与方法：谈话、表演、小组合作讨论交流、主动倾诉

课件一套，相关教具

一、谈话导入

今天来到同学们中间，看到你们的笑容我非常开心，（板书：开心）不知道你们心情怎样？（生谈，师板书）

二、活动一：幸运数字认识情绪

下面的同学，你们看到他得奖，你们心情如何？（板书）

3、师：要不要再来一次？先别急，说说听到再来一次你有怎样的心情？（板书）

再转一次，采访：想过自己会得奖吗？心情如何？想对台下的同学说些什么？

4、师：好，最后一次机会即将来到，这次的奖项会花落谁家呢？请大家期待。转动转盘，派送礼物，师：开心吗？让我们把幸运的掌声送给他。

7、师：除了这些情绪，你还能知道哪些呢？（紧张、伤心、好奇……）

三、活动二：表演交流体验情绪

1、师：同学们，每种情绪都是由各种各样的事情引起的正常的反应，那你看看遇到下这样的事情，你会有怎样的情绪反应？（第一个表演）

你在作文竞赛中获奖了，受到了老师的表扬

同桌丢了一支钢笔，明明不是我拿的，可他偏偏说是我，还到老师哪里去告状

父母亲一直吵架

你明天要去参加小歌手比赛老是担心自己唱不好

2、生讨论、表演

3、师：同学们，高兴生气害怕伤心等都是我们遇到一些事情时产生的正常情绪表现，其中，哪一种情绪我们都希望经常拥有它？（快乐）是呀，我们都希望这样，可是，生活中难免有一些不高兴的事发生，假如我们为此一直生气，闷闷不乐或者感到压力巨大，那会产生怎样的结果呢？（同桌讨论，交流）

我们来看一个例子，情景一：同桌同学弄坏了丽丽的钢

笔，……

4、师：看来，在平时的生活中，坏的情绪得不到控制的话会伤人伤己，严重的还会危及生命呢，这在古代就有典型事例，那就是三国时吴国的都督周瑜的故事。（出示）什么情绪最终害了周瑜？（妒忌）

四、活动三：心灵超市调节情绪

2、师：（点击开心豆）与同学分享一下你最近开心快乐的事吧。（小组交流，并指名交流，我也想给大家分享一下我的开心事，那就是，最近我搬新房子了，真是高兴啊。

刚才，我们一起分享了快乐，贴：快乐齐分享。快乐真好！

3、师：接着想来一个什么呢？（一组点一个，预先发下果子纸、忘忧花、轻松糖，各发2组）

消怒果——给果子上生气、让人发怒的事想想办法，写一写如何不生气？

忘忧花——给花朵上忧伤烦恼的事想想办法，写一写如何忘记忧愁？

轻松糖——给糖果上紧张、害怕的事想想办法，写下你放松心情

4、师：随学生回答师板贴：烦恼找人说；紧张转注意

5、师：同学们真有办法，正如大家所说，遇到不开心的事，千万不要让不开心继续蔓延，其实，调节情绪的办法有很多呢，（板书……）我们可以听听音乐唱唱歌，跳跳舞来做做操，睡睡觉来找人说，到无人之地去哭一场（课件出示），如果你能用合理的方法赶走不好的情绪，那你就是情绪的主

人，是个乐观向上有自信的人（贴）。

6、师：此时，你能在小组里交流交流最近在学习上生活中的烦恼事伤心事或者害怕紧张的事吗？（出示）讨论后指1、2位发言。

五、总结延伸

1、师：课已经接近尾声，同学们说说你通过一堂课的交流，你有哪些收获？你现在是什么心情？我也跟你们一样开心，请看我送给大家的精神礼物，（指板书）一起来分享——
（读）老师真诚地希望你、我都做情绪的主人，都是自信阳光的人。

高兴我是情绪的.主人

失望

紧张快乐齐分享

恐惧烦恼找人说

伤心紧张转注意

好奇……

自信永围绕

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇五

1. 引导幼儿积极讨论克服害怕的方法。
2. 两次的调查，让幼儿发现自己的成长变化。

课件、幼儿人手一个自画像、展板一块。

（一）欣赏故事，引出问题

1. 师有感情地讲故事。

1. 故事里有哪些小动物，发生了什么事？（幼：幽灵。一起喊：幽灵幽灵，我不怕你）

2. 生活问题：你是怎么睡觉的？你跟谁一起睡？（引导幼儿说出（1）和爸妈睡，（2）睡一个房间，但是分床睡（3）分房睡）

师：这么多人都想说一说，我有一个好方法——统计表（课件出示统计表图片）

和幼儿一起讨论“统计表”上图案的意思。

2. 出示自制展板统计表，请每位幼儿把手中的“自画像”贴在相应表格中。

3. 师幼共同观察、总结。

有几个小朋友是分房睡的？有几个小朋友是分床谁的？有几个小朋友适合爸妈一起睡的？（师幼一起数数，教师在表格中用数字记录）

（二）联系生活，展开讨论

提问：

1. 你为什么会自己睡呢？（提问分房睡的幼儿）

幼：没人跟我抢被子，很舒服。

一个人睡，有没有害怕过呢？小结：一开始害怕，慢慢地适应了就好了。

2. 你为什么要跟爸妈分床睡呢？（提问分床睡的幼儿）

3. 你们想过要自己睡吗？（提问同床睡的幼儿）

请自己睡觉的孩子帮不敢自己睡觉的孩子想想办法。（幼儿讨论，说一说，教师随即点击相应图片。）

（三）继续欣赏故事，感受故事情节

师：有这么多好方法，故事里的小动物是怎么做的呢？（播放课件）

幼：一起睡。

师：谁愿意把你害怕的事大声说出来？（请幼儿面对幽灵图片，大胆、大声说一说）

师：现在感觉怎么样？幼：心里舒服多了。不害怕了。

（四）大胆尝试

师：现在有没有勇气，想自己睡一睡呢？

幼：想。

师：那就请你把你的头像试着变一变吧。（幼操作）

（五）活动结束：

“原来——现在——想尝试——”的句式说一说）

教学反思：

幼儿的兴趣非常浓，能积极回答老师的问题，但在幼儿讨论的这个阶段，我应该创设情景，让幼儿体验。我会多看看多

学学，让以后的教学活动能够更好。

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇六

本课的内容是认识我们的情绪以及不同情绪对个人行为和生
活有什么不同的作用。情绪指的是人对周围人、事、物的倾
向性态度表现。可简单分为喜怒哀惧四种基本类型；不同的情
绪对人会产生不同的作用。其核心是情绪对人的行为和生活的
神奇作用，理解它的关键是认识到情绪与情境的关系，正是
由于有不同情境下不同的情绪才构成人们多姿多彩的生活。
本框的重点是我们应辩证地看待情绪的积极作用和消极作用，
解决重点的关键是通过对各种基本情绪的体验，认识情绪影
响着人们的行为、影响着人们的生活，在此基础上提出“情
绪犹如一把双刃剑”，我们应辩证看待情绪的作用。

(一) 目标定位

- 1、知道情绪的含义
- 2、了解人类情绪的丰富多样性；
- 3、理解情绪对人的行为和生活的影响和作用。

(二) 目标分析

- 1、知道情绪是人们对周围人、事、物的倾向性态度表现，具有短暂性、不稳定性、爆发性、情境性等特点。
- 2、了解人类情绪的丰富多样性就是要知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型。
- 3、理解情绪对人的行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。

虽然对于不同的情绪每个人都有过不同的感受和体验，学生已经积累了一些经验，但是要真正地理解情绪的含义，还需要教师的进一步点拨。

情绪会对人产生不同的作用。初中学生的心里发展还很不成熟，表现在情绪方面也是如此。他们的情绪容易冲动，易变、肤浅、强烈、不协调两极化明显等特点。引导学生发展良好的情绪品质，有助于学生健全人格的既培养，保持健康的心态。

导入新课教学：

我们时时都在追寻快乐，却不一定能发现快乐的真谛，其实，只要我们用心地把握自己，学会调节自己的情绪，用积极的、乐观的态度对待生活，就会发现我们的生活真的充满阳光与欢乐。快乐其实就是情绪的一种，我们的生活中存在着多种多样的情绪。那么，什么是情绪呢？情绪有几种类型呢？情绪究竟有哪些作用呢？情绪对我们的生活会有哪些影响呢？我们的情绪可以调节控制吗？如果可以的话，我们又该怎样调节，才能保持愉快的心情，而不至于成为情绪的“奴隶”，任由情绪摆布呢？这就是我们第六课“做情绪的主人”要学习和探讨的内容。

第一框题丰富多彩的情绪(板书)

导入新课：（教师设置情绪情境）

问题一：遇到下列情况，你会有怎样的感觉？

设计意图：通过身边的小活动，引导学生认识到，生活中会产生各种不同的情绪，不同的情绪表现了人们不同的心情。

师生活动：

1如果你考试取得了不错的成绩。你会有怎样的感觉呢?(高兴、激动)

2如果你的同学无缘无故地把你新买的钢笔弄坏了。你会有怎样的感觉呢?(遗憾、气愤, 愤怒)

3如果你的考试成绩不是很理想。你会有怎样的感觉呢?(忧虑或焦虑)

4如果你的老师让你代表全校同学在大会上讲话。你会有怎样的感觉呢?(紧张、胆怯甚至害怕)

5如果歹徒持刀抢劫了你的钱包。你会有怎样的感觉呢?(惊恐、愤怒)

6如果你的亲人患了重病。(忧伤、难过)

(1)情绪的含义:(板书)

情绪通常是由一定的事物所引起的高兴、忧愁、惊恐、愤怒等我们人类的心理感受和体验, 是人的心理活动的重要表现, 它产生于人的内心需要是否得到满足。

情绪的产生和产生什么样的情绪既与一定的外界事物和情境有关, 又与我们自身的心理需求息息相关。在生活中, 我们每个人都可能遭遇不同的事情, 处于不同的情境中, 我们自身的心理需求也可能各不相同, 我们自然也就会产生各种各样不同的情绪。

活动二: 情绪词语接龙

设计意图: 通过活动, 引导学生了解情绪的不同分类方法, 了解喜怒哀惧四类经典情绪的不同面部表情。

师生活动:

哀：失望哀痛难过遗憾悲伤忧郁凄凉悲哀伤感悲哀心痛悲痛
欲绝泪流满面伤心不已

教师小结：

(2) 情绪的类型：(板书)

由于我们人的情绪是复杂多样的，情绪的分类方法也很多很多。其中最常见的是把情绪分为四种类型：喜、怒、哀、惧。虽然情绪是复杂多变、丰富多彩的，但是万变不离其中，我们日常所表现出来的情绪无非都与“喜、怒、哀、惧”有关，比如我们平常的笑、哭、吵架、害怕等都是“喜、怒、哀、惧”的表现。人的情绪在这四种基本情绪的基础上，可以组合成许多种复杂的情绪。如惊喜、悲愤、百感交集等等。丰富多彩的情绪构成了我们多姿多彩的生活。

问题三：不同的情绪对我们的行为和生活会产生哪些不同的影响和作用?(板书)

故事一：《他俩差在哪儿》

宁宁与明明是同班同学，他俩都很爱好乒乓球，同是校乒乓球队的成员，训练成绩也不相上下。在后来的一次全市青少年乒乓球比赛时，宁宁相信自己通过平日的刻苦训练，一定能取得好成绩。因此，在比赛时，他镇定自若，愈战愈勇，最终取得了冠军。而明明在比赛时，却非常紧张，患得患失，一旦失分时就更加控制不住自己的情绪，结果没能发挥出自己应有的水平。

例题一：说说他俩差在哪儿呢？

他俩人的差别在于：他们二人当时所处的情绪状态各不相同。宁宁比赛时处于积极的情绪，容易发挥出自己的正常水平；而明明比赛时始终处于消极情绪中，严重影响了正常水平的发

挥。

故事二：英国科学家法拉第，年轻时体质较差，加上工作紧张，用脑过度，身体十分虚弱，多方求治也不见效。后来，一位名医给他进行了检查，没有给他开药方，只送他一句话：“一个小丑进城，胜过一打名医。”法拉第细细品味这句话，悟出了其中的奥妙。从此，他经常抽空去看马戏和喜剧。精彩的表演，总是令他开怀大笑。他还到野外和海边度假，调剂生活，经常保持愉快的情绪。久而久之，法拉第的身体逐渐地康复了。

变式练习：从这则材料中我们可得出什么结论？

教师小结：英国科学家法拉第，从开始的“工作紧张，用脑过度”，以致于“身体虚弱”，说明情绪可以对人的身体和生活产生消极影响；从后来的“经常保持愉快的情绪”，以致于“身体逐渐康复了”说明情绪也可以对人的身体和生活产生积极影响。即情绪对身体健康既会有积极影响又可能会有消极影响。

我国有句俗语：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头，”“人逢喜事精神爽”，我国古代医书上也有“喜极伤心”、“怒极伤肝”、“忧极伤肺”、“恐极伤肾”等说法，这些说法都包含着一个道理：人的身心健康与情绪因素有着密切的联系。积极情绪有利于我们的身心健康；而消极情绪则会严重影响我们人的身心健康。

活动三：猜一猜，“谁先死？”

设计意图：通过本活动，引导学生认识情绪的双刃作用：情绪对人的身体健康和正常水平发挥可能产生积极的影响，也可能产生消极的影响。

师生活动：材料：有个心理学家利用猴子做实验。两只猴子

同时关在笼子里，一只被捆住，不能动；一只可以在笼子里活动。实验者每隔20秒对猴子进行一次电击，每次放电前5秒，笼里的红灯就会亮起。笼里有一个开关，每当红灯亮起，只要按动开关就可以逃出笼子。可活动的那只猴子发现了这个开关。实验在不间断的进行，结果有一只猴子死了。

请问：是哪一只猴子先死呢？为什么？

教师小结：答案应该是可活动的那只猴子先死.原因是它长时间地高度紧张，最后先于那只不能活动的猴子而死。

教师讲解分析：我们人的情绪就像“神奇果”。它可以使你精神焕发，干劲倍增，也可以使你无精打采，萎靡不振；它可以使你头脑清醒，冷静处理各种事务，也可以使你暴躁焦虑，在冲动中做出后悔莫及的蠢事；它可以使你安详从容，坦然自若，也可以使你紧张慌乱，惴惴不安……情绪严重的影响着人们的行为，影响着人们的生活；情绪又像一把双刃的剑。一方面，情绪可以充实人的体力和精力，提高个人的活动效率，促使我们健康的成长，这是情绪对人的积极影响。另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率，做出一些让自己后悔甚至违法的事情，这是情绪对人的消极影响。

设计意图：通过引导学生对案例进行分析、讨论，帮助学生认识到消极情绪对人民遵从道德和法律规范的影响，从而懂得青少年的情绪需要调适的道理。

师生活动：当我们处在高兴、满意的情绪状态之中时，我们就会感到精力充沛，工作、学习的效率特别高，会觉得信心十足，自己能够把这件事做好。另外，在这种情绪状态下，我们可能会变得宽容，你与他人的关系也会很融洽。我们感受到的将是生活的丰富多彩，感受到的将是社会的美好和他人的可爱。

教师小结：消极情绪会使人感到难受，会抑制人的活动能力，活动起来动作缓慢、反应迟纯、效率低下；消极的情绪会减弱人的体力与精力，活动中易感到劳累、精力不足、没兴趣；消极的情绪还会降低人的自控能力，遇事易冲动、不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事。

我们人处在良好的情绪中，其分析、判断能力也处在正常水平状态，往往能保持理智；反之，当人被消极情绪所控制时、分析、判断能力下降，往往易失去理智。比如：一个人异常愤怒，即暴怒的情绪下，很有可能失去自制力而做出不明智的事。

课堂总结：我们今天学了……

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇七

现在的孩子都是独生子女，离开了熟悉的家庭环境对幼儿园的一切感到陌生，个别幼儿出现不合群现象，这样会影响幼儿个性的发展。根据这一现象，我设计了小班活动《一起玩，真快乐》，由于小班幼儿年龄小，形象思维占主导地位，我制作了幼儿喜爱的动画形式的课件，并为幼儿准备了大量玩具，让幼儿在玩中体验大家一起玩快乐，并引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

- 1、通过活动使幼儿体验，大家一起玩的快乐。
- 2、引导幼儿与同伴友好相处，培养幼儿合群、乐群的性格。

课件、磁带、录音机、大型积木、各种玩具若干。

给幼儿提供大家一起玩的机会。

引导幼儿在游戏活动中与同伴友好相处。

2、展开：放课件，幼儿观看。

图二、我们看又发生了什么事情，妞妞怎么了？她为什么生气了？鼓励幼儿想办法：你可以和你的小伙伴商量一下，怎么做才能让妞妞不生气，快乐起来呢？小朋友想的办法真不错，我们看妞妞的小伙伴是怎样做的。

图三、来许多小朋友哄她（对不起，我们不是故意的，你别生气了）妞妞看到小朋友态度那么友好，就原谅了他们，也不生气了。

图四、小朋友们拉起妞妞的手说：“妞妞，和我们一起玩去吧”

图五、妞妞和大家一起玩，真快乐呀！

提问：

小朋友你们觉得妞妞一个人玩快乐，还是和小朋友一起玩快乐？你喜欢一个人玩还是和大家一起玩，当你和小朋友玩玩具或做游戏时，不小心碰到了别人或者碰坏了别人刚搭好积木时，怎么办呢？要向别人说：对不起，这样别人才原谅你，喜欢你，才能成为好朋友。

小结：

刚才看了妞妞一个人玩不快乐，也没意思和大家一起才是最快乐的，老师给小朋友准备了许多玩具，小朋友要和大家一起玩看看是不是很快快乐。

幼儿玩玩具，体验大家一起玩的快乐，教师巡回指导幼儿，如发现一个人玩玩具，教师引导幼儿和大家一起玩。

小结：

请小朋友说：你刚才是怎样玩玩具的（如我和小朋友一起搭积木了）（我和小朋友玩汽车了）小朋友和大家一起玩快乐吗？大家一起玩玩具很高兴，大家都成了好朋友，我们做个《找朋友》的游戏吧！

结束：幼儿听音乐做《找朋友》游戏，结束。

根据小班幼儿普遍存在的共性问题及小班社会教育目标生成了这一活动。为了避免单一说教的形式，我们采用了小班幼儿感兴趣的故事的形式及直观生动的图片等形式贯穿始终。以故事情节的变化激发幼儿的情感共鸣，在活动中引导幼儿在看看说说中感受体验，自主建构社会经验。运用一步步引导性的提问，让幼儿在讨论中调动已有的经验，共享同伴的经验，通过自己的感受，自主建构这些经验、策略，产生情感共鸣。

总之，无论是精神因素还是其他原因，共同的一点是缺乏交际的机会。所以，应激发孩子活泼的天性，让他有一定时间和伙伴们玩耍。对于胆小的孩子应创造机会，鼓励他多与人接触。一个不合群的孩子是很难适应今后的集体生活和社会生活的。

幼儿园学会管理自己的情绪教案篇八

初二年级学生

1课时（45分钟）

中小学心理健康教育的目标要求使学生不断正确的认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力；培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。情绪是人的内心世界的反映，是人们在认识和处理事物的过程中表现出来的一种反应，拥有良好的情绪则是衡量一个人心理健康的一个重要指标。本节辅导课依据八年级学生的心理特点设计，

进入青春期后的他们虽然已有一定的独立意识，但心理还不够成熟，容易出现内心需要与意志调控之间的失调。在情绪特征上表现为好冲动、不稳定、极端化等特点。我从学生的实际出发，采用自主思考、交流感悟、讨论探究等方式，使学生懂得一些情绪方面的理论知识，并学会用理性情绪疗法（主要是abc疗法）等方法调节情绪并应用于实践。

1、知识目标：

- （1）了解情绪含义与分类
- （2）认识积极情绪与消极情绪及作用

2、能力目标：

- （1）正确认识与评价自己的情绪
- （3）运用所学方法解决实际问题

3、态度和情感目标：

重视情绪的调控，培养良好的情绪，拥有积极乐观的好心情。

重点：

- （1）认识情绪的不同表现
- （2）认识消极情绪的危害性
- （3）引导学生学会多种方法正确对待，转化消极情绪，能运用理性情绪疗法解决实际问题，有效的调控自己的情绪。

难点：

学会理性情绪疗法（核心abc疗法）有效调控自己的情绪，培

养主动调节情绪的表现与能力，学会心理上的自助。

运用游戏引入、故事阅读、自主思考、小组讨论与 相应的问卷调查

游戏背景音乐《甩葱歌》、橡皮筋与气球若干、视频《幸福拍手歌》、故事资料与课件

了解情绪的概念与分类，分析交流积极情绪与消极情绪的作用。 情绪：是个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。一般它通过个体的表情、生理、肢体与言语表现出来。

最基本的四种情绪：快乐、愤怒、悲哀、恐惧

情绪按作用分为：

积极情绪：能增强人体免疫力、提高活动能力、驱使人积极的行动，增强身体健康。（希望、快乐、恬静、愉快、爱等）

消极情绪：消耗人的精力，减少人的活动、引起功能紊乱，容易使人丧失理智、抑制人的行为，损害身体健康或生命。（愤怒、焦虑、害怕、悲伤、不满等）

故事一：法拉第的故事

故事二：谭咏麟与张国荣的故事

小组讨论：从这些材料中得出什么结论

积极情绪对于人的身体和生活有积极作用，不良情绪如果长期得不到调节，就可能诱发生理疾病，影响身心健康。

资料一：美国生理学家艾尔马的实验结论：将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中冷却后变成水出现：

在心平和气状态下呼出的气体冷却成水后，水是澄清透明的

在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀

在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后将其注射到大白鼠身上，几分钟大白鼠死亡。

想一想：为什么？

人在生气时的生理反应非常剧烈，同时会分泌出许多有毒性的物质，不良情绪长期存在与发展会转化为心理障碍和心理疾病。

资料二：科学实验表明：情绪低落时，几乎忘记记忆的1/4，情绪很好时，在相同时间忘记1/20。

教师点评：对同样一件事，不同的想法就有不同的行为与结果。

介绍情绪abc理论)

a□诱发事件——不能改变

b□对诱发事件的想法观念——可以改变

c□我们的情绪及行为的结果——随之改变

事件练习□a事件：期中考试数学考60分

b想法□ c情绪

太差啦 难过

唉，都怪我当初没有努力 懊恼

回家又要被爸妈骂了 担心害怕

还好及格了 庆幸

还有很多人不及格呢 高兴、振奋

教师点评：“怎么想”决定我们产生什么样的情绪，人不是被事情困扰而是被对该事情的情绪困扰，你的想法就像一副“眼镜”它决定了你看到的样子，其实情绪掌握在我们自己的手中。

自我剖析，回忆自己一次不愉快的经历，用abc理论进行分析，体会情绪可控。

换个角度看问题、注意力转移法：合理宣泄法、表情调节法、音乐疗法等，也可以走进大自然，多接触阳光，多晒晒太阳等等，让自己的心情好起来。

赠言：快乐就在你我身边

合唱：一起唱《幸福拍手歌》

本节课能够充分发挥学生的主体地位，通过动听的音乐、好玩的游戏，有趣的故事，采用自主思考、交流感悟、讨论探究等多种方式来使学生认识情绪，认识积极情绪与消极情绪及作用；学会转变情绪，让学生在乐中学。在传授知识的同时，注重个性的张扬，允许学生尽情发表自己的观点，师生、生生互动和谐。