社会教育活动：我的情绪小屋

**设计意图**

喜怒哀乐，人之常情 ，每个人都有自己的情绪 ，情绪影响着我们的身体、心理健康，有时候也控制着我们的行为，情绪管理是所有人都应该学会的一件事 。幼儿园的孩子情绪外露， 易冲动，不稳定 ，一件小小的事情 他们能开心的活蹦乱跳 ，伤心的时候也能撒泼打滚  ，学前期孩子的情绪管理尤为重要，因此我设计了此次活动 ，让孩子从四个方面去认识我们的情绪 、表达情绪 、管理情绪和学习换位思考 ，做自己情绪的小主人 。

**活动目标**

1、认识自己的情绪 ，了解出现各种心情的原因。

2、心情不好时能控制住自己的行为 ，会表达自己的想法。（难点）

3、了解处理消极情绪的一些办法，，学会与人共情。（重点）

4、养成乐观积极的心态。

**活动准备**

PPT

**活动过程**

**一、导入－谈话**

教师以谈话导入活动 ，询问幼儿心情如何 。

教师 :小朋友们今天心情怎么样？ 是开心还是难过呢 ?为什么开心呢？ 为什么难过呢 ？

**二、我的心情**

1.猜心情

教师结合课件描述开心、生气、难过、害怕的情绪，并请幼儿模仿，想一想什么时候会有这样的情绪 。

教师 :你们知道我们有几种心情吗 ? 今天老师带来了一个小朋友——朵朵，请你们看一看，猜猜她的心情怎么样吧 ?

提问参考: 他的表情是怎样的呢 ?

嘴巴是怎样的呢 ?

小脸怎么了?

眼睛怎么了?

你觉得他的心情怎么样?

你能做出和她一样的表情吗？

教师:原来我们都有开心、生气、难过和害怕的情绪，那你们知道我们什么时候会有这些情绪吗 ?

2.说心情

教师提问幼儿，各种情绪发生的原因，结合课件展示情境。

提问:什么时候会开心?(玩游戏、 玩滑梯 、吃好吃的、 玩玩具…… )

什么时候会生气?(别人抢了自己的玩具 、有人插队 ……)

什么时候会难过 ?(摔倒、磕到了 、心爱的小动物死掉了 ……)

什么时候会害怕 ?(打雷、打针、怕黑…… )

教师:原来大家的情绪和心情的产生都是有原因的，你们喜欢哪一种心情呢 ?

**二 、让你知道我的心情**

教师询问幼儿如何让家人和朋友知道自己的心情 ，举例错误的示范 ，引导幼儿正确的表达自己的心情 。

教师:小朋友，我们该怎么让自己的爸爸妈妈和朋友知道我们的心情呢 ?

一起来看看图片上的这些小朋友做的对吗 ?(不对，因为图片上的这些小朋友的做法 ，影响到了别人也伤害到了自己，哭闹和暴力是解决不了问题的 。 )

教师:那我们应该怎么做才好呢 ?

伤心、害怕和生气时，不要着急，我们要慢慢深呼吸，让自己静下来，慢慢的告诉大人自己的想法 ， 比如说我想要……玩具、我不开心，因为有小朋友拿了我的东西、有虫子，我害怕 。

 教师示范之后鼓励幼儿结合实际勇敢地表达自己的想法。

**三、我的情绪小屋**

教师播放情绪小屋 ，引导幼儿正确的对待消极情绪。

教师 :刚刚小朋友们说了自己的想法，和很多不开心 、害怕的原因 ，那我们心情不好时应该怎么办呢 ?老师有一个好办法 。

教师播放情绪小屋的功能 。

教师:这里有一个情绪小屋 ，我的情绪小屋可以帮助我们赶走坏心情哦 ！我们可以在情绪小屋里面打鼓、画画、唱歌、玩玩具 ，只要是你喜欢做的、能让你开心的、不影响别人伤害自己的活动都可以做。

教师：你们想在情绪小屋里干什么呢 ?

教师小结幼儿想法。

**四、爱的抱抱**

教师出示图片引导幼儿观察图片中幼儿的行为 。

提问参考:这个小朋友怎么了 ?

 他脸上有什么?

 你觉得他的心情怎么样 ?

 我们该怎么帮帮他呢 ?

教师:我们可以给他一个爱的抱抱 安慰他 别哭了，我们一直陪着你哟 。

教师引导幼儿思考，除了爱的抱抱 还有没有其他的方法能安慰别人。

教师总结: 自己和朋友都可能会有生气、悲伤和害怕的情绪 ，这些情绪会让人心里难受， 会让人身体难受 ，所以我们要想办法把坏心情赶走哦 ，我们可以和朋友拥抱、一起玩玩游戏 、向大人倾诉 ……把这些坏心情都扔掉，迎接快乐的心情，每天都要开开心心的。

**活动延伸**

爱的行动－帮助他人

变脸表演小剧场