**教学设计**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程基本信息** | | | | | |
| 学科 | 心理健康教育 | 年级 | 高一 | 学期 | 全册 |
| 课题 | 破译亲子沟通密码PAC | | | | |
| 教科书 | 版本：通用；章：人际交往；节：人际交往 | | | | |
| **教学目标** | | | | | |
| 建立良好的人际关系是青少年发展的重要任务之一，《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》也指出要帮助学生正确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验。亲子关系是学生社会支持系统中最重要的组成部分，良好的亲子关系也有助于孩子形成健全的人格、良好的人际关系。而现实生活中高中生独立意识增强，许多学生与父母之间的沟通变得不畅，甚至剑拔弩张，家庭中存在着各种各样的亲子矛盾。  因此，本节微课以美国心理学家艾瑞克·伯恩的人际交互PAC理论为依据，通过情景AB剧表演、讲授、动画展示等教学方法，结合学生生活实际，引导学生破译亲子沟通的密码PAC，学会运用沟通的技巧“PAC沟通三部曲”化解亲子冲突，以期改善亲子关系，提高亲子间的沟通能力并尝试拓展运用。 | | | | | |
| **教学内容** | | | | | |
| 1.通过观看情景剧表演，引导学生了解良好亲子沟通的重要性，并觉察自我沟通状况；  2.通过相关知识学习，了解亲子沟通的密码PAC理论、三种人格状态的基本特征，并觉察自身人格状态，认识自己在亲子沟通中存在的问题；  3.学习PAC沟通三部曲，通过观看情景剧表演示范，掌握改善亲子沟通的方法，并尝试运用到现实生活亲子沟通及其它人际交往中去。  重点与难点：  引导学生学习PAC理论和运用PAC沟通三部曲改善亲子沟通。 | | | | | |
| **教学过程** | | | | | |
| **一、导入——“家庭剧场频道”**  1.教师：嗨，同学们大家好，欢迎来到心理微课堂。今天，我们探讨的话题是人际交往之亲子沟通。首先我们到家庭剧场频道看一看，你是否和父母有过类似的沟通经历呢？  2.观看“家庭剧场频道”短片：  （情景剧一：玩手机；情景剧二：多穿点；情景剧三：收拾房间）  3.思考：刚才剧场中的情景是否发生在自己身上？自己为此感到过苦恼吗？  4.引入：其实很多时候我们与父母的矛盾，都是由于沟通不畅引起的，那么我们如何与父母更好的沟通呢？让我们一起来破译亲子沟通的密码——PAC。  **二、破译PAC理论**  **（一）什么是PAC理论**  讲解：PAC全称为（人际交互）PAC理论，是心理学家伯恩提出的。伯恩认为我们每个人的人格结构当中都包含着三种成分：父母状态P、成人状态A和儿童状态C。在不同的情境下，人们会自主的选择不同的人格状态，让一种人格状态处于优势地位。  **（二）分解PAC**  1.分别讲解父母状态P、成人状态A和儿童状态C在人格结构中占优势时的行为表现和常用语句；  2.结合短片分析学生和爸爸分别所处的人格状态；  3.思考：在与父母沟通的时候，自己经常是处于哪一种状态呢？  4.小结：在我们与父母的沟通有分歧的时候，最好的方式是把我们的情感、思想和举止调整到成人状态，以成人的语调姿态和父母沟通，往往会激发父母的成人状态，达到最佳的沟通效果。也就是运用我们的PAC沟通三部曲。（关键词：调整、激发）  **三、破译PAC沟通三部曲**  **（一）讲解PAC沟通三部曲**  1.第一步，识对方：识别父母处于什么人格状态，可以通过父母的语调姿态进行分析；  2.第二步：调自己：调整自己，建立自己相应的沟通状态，当我们识别到父母是p状态的时候，我们要让自己先变成a状态。  3.第三步，唤成人：出现矛盾冲突时，应力争以自己的成人状态去唤醒父母的成人状态，理性解决问题。  **（二）实践运用——回看“家庭剧场频道”**  1.观看“家庭剧场频道”短片中学生如何运用PAC沟通三部曲  （情景剧一：玩手机；情景剧二：多穿点；情景剧三：收拾房间）  2.强调课后多多练习运用PAC沟通三部曲与父母沟通。  **四、总结升华**  教师：今天，我们一起学习了PAC理论，破译了亲子沟通的密码。在未来的生活当中，希望同学们能以成人的状态恰当的回应父母的需求，觉察、聆听父母的心声，合理表达。愿你们和家人都能够温柔相待。   1. **拓展延伸**   思考：PAC沟通三部曲还可以运用到我们人际交往的哪些方面呢？ | | | | | |