**我和我的好友圈Top1——学会构建良好的同伴关系**

**【学情分析】**

初中生的认知有“自我中心”特点，思考问题或进行判断时容易受自己需要和情感强烈影响的倾向，难以站在他人的角度进行客观分析，同时又非常在意他人的评价。

在人际交往过程中，青少年渴望被肯定欣赏，但容易忽略了他人的感受和想法。情绪波动大，行为不计后果，容易产生猜疑、嫉妒、排斥、偏激、报复等心理，同伴交往过程中容易产生矛盾冲突。

**【辅导目标】**

1. 认知目标：了解不合理期待带来的不良影响，并学会及时修正同伴关系中的不合理期待。
2. 情感目标：体验到不合理期待带来的不良结果，学会主动增进同伴关系。

3．能力目标：掌握有效修正同伴交往中不合理期待的方法。

**【辅导课时】**1课时

**【辅导重难点】**

重难点：了解不合理期待带来的不良影响，并掌握修正同伴关系中的不合理期待的方法。

**【辅导方法】**案例分析法，绘画法，自主探究法

**【辅导过程】**

**一、导入**

亲爱的同学们，你们好，欢迎来到心理小课堂，我是心理老师杨老师，看到这个标题你会想到什么呢？或许会有一个重要的朋友浮现在你的心头，是的，朋友在我们心中的分量总是很重要的，可是在和好朋友相处的过程中，并非总是一帆风顺，有一位七年级的学生就发来这样的一封信，描述了自己和好朋友之间发生的事，我们一起来看一看吧！

**二、转换阶段**

*（设计意图：通过视频呈现，引导学生探索和朋友相处时存在的不合理期待。）*

问题：1、小忧发生了什么事？（小忧希望自己的好朋友小A能把自己时刻放在第一位，希望小A能回应自己的付出。）

老师：其实进入初中阶段，我们在同伴交往上有了一些新的表现，比如：

1、我们的交友圈子会逐渐缩小，在某一阶段会拥有少量的知心好友，比起数量，更加重视交友的质量；

2、我们会发展出自己独特的择友标准，会有意识挑选合适的人成为好朋友；

3、在和朋友的交往过程中，我们对他们会有更多、更高的期待，比如会期待自己的付出得到及时回应；

4、我们还会非常在意自己在好友心中的重要程度，比如会希望对方在很多时候都将我们的友情排在第一位。

这些现象在我们这个阶段是非常正常的，它预示着我们开始学习建立更稳定、长久的同伴友谊。但随着一段关系的深入，我们的需求也会变得越来越多，当对方不能满足时，我们会失望，觉得对方不够重视自己，也开始怀疑自己是否值得被关心。正如故事中的小忧，他就面临着这样的困扰。

**三、工作阶段**

*（设计意图：通过学生回忆自己的交友过程，让学生认识到自己对朋友的不合理期待，来引出同伴交往中的不合理期待，并给出方法如何修正这些不合理期待。）*

老师：你有过类似的经历吗？请你试着回忆和朋友的相处中，你产生的和小忧类似的想法和经历并将它们写下来。

或许在你和自己的好朋友相处的过程中，你也像小忧一样，对自己的朋友产生了很多的期待，很多时候让我们失望的其实并不是对方变了，也不是我们的感情变了，而是我们对对方存在很多不合理的期待。只有调整自己的不合理期待我们才能收获更健康更积极的友谊。

那在朋友交往中我们往往会存在哪些不合理期待呢？

不合理期待1：期待对方总是“懂”你，知道你的感受，能第一时间回应你。

我们每个人的性格、想法都不相同，即便是最好的朋友或亲人也没法做到能够完全了解你，理解你，满足你 ，当内心有不满的时候，不要随意揣测对方的想法，也不要闷在心里一言不发，要及时沟通，表达自己的想法和感受，这样朋友才能更好的去理解你，在你有需要的时候给你帮助或回应。

不合理期待2：期待对方按照你想要的方式满足你所有的需求。

很多时候我们会认为我对你付出了很多，那你也要用同样的方式来回报我。但其实每个人表达情感和对待朋友的方式是不一样的，也许朋友也在用他的方式在表达对你的情感，只是你没有注意到或这并不是你想要的方式。我们可以向对方提出自己的想法以及希望对方怎么做，相互交流想法，从而更好的磨合彼此的相处方式。

不合理期待3：期待对方将你放在第一位，不允许有其他的朋友出现

朋友的功能是陪伴、分享、协作和帮助，朋友并不局限于两个人之间的小团体交往，而是可以实现多人友谊。我们要允许对方有除了我之外的其他好朋友，同时我们也要发展更广泛的友谊，而不是把关注点只聚焦在某一个人身上，好的关系应该是共同成长，而不是彼此控制。

1. 结束阶段

友谊就像磷火，在你周围最黑暗的时刻显得最亮。一段长久的友情需要我们用心经营，一段良好的关系也需要我们用心打磨，希望同学们都能在友谊中彼此成就，收获成长！