遇见更好的自己

乐清市实验小学 王 敏

1. 理念阐述

 自我概念是个体对自己的看法和态度，建立在自我认识即“我是怎样的一个人”基础上。积极的自我概念可以使人保持乐观进取的精神状态，增强自尊、自信和自强意识，消极的自我概念可以使人丧失自信和自尊，不思进取。小学中高年级开始从对自己的表面行为的认识、评价转向对自己内部品质的更深入的评价，正处于自我概念形成期，在活动中引导学生认识自我、悦纳自我，有助于帮助学生形成积极的自我概念。

1. 辅导目标
2. 引导学生从外貌、爱好、性格、优点、缺点等多角度进行自我评价和他人评价，从而更加全面的认识自己。
3. 引导学生进行自我分析，认识到自身的长处和不足，增强学生自我提升的意识。

3、引导学生肯定自己，悦纳自己。

1. 活动准备

卡片、视频、音乐、板贴、课件

四、活动设计

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 环节 | 活 动 过 程 | 设计意图 |
| （一）特别的它 | 师：今天的课堂上来了一位特别的客人，瞧，它是一位怎样的客人呢？接下来，我们来玩一个击鼓传花的游戏。活动：击鼓传花规则：1. 音乐响起，东西轮流传，音乐停止，东西在谁手里，谁就起来说一说它是怎样的一位客人？
2. 发挥你的想象力，可以从它的外貌、爱好、性格、优点、缺点等方面来说。

引出主题：刚刚同学们罗列出了这位客人身上的很多特质，仔细看看，其实很多特质也是我们身上的特质，当然我们还有很多其他的特质，这节课我们就一起来探索我们身上的特质，认识自己，遇见更好的自己。 | 通过一位特别的客人，引起学生的注意力，击鼓传花活跃课堂气氛，调动学生积极性。在寻找猪特质的时候，投射出学生自身的特质。最后引出主题遇见更好的自己。 |
| （二）特别的我 | 寻找我的特质1、组内讨论分享：（1）刚刚的特质里，哪些你也拥有？除了这些，你还有什么特质？（2）当一位同学分享完后，请组内每一位同学都真诚的说说这位同学还有哪些特质（你最欣赏他什么，他哪些方面还可以进步？）2、将你的特质写在特质泡泡里小结：自我认识除了自我评价外，还可以根据他人的评价来认识自己。通过刚刚的小组讨论，大家对自己都有了比较全面的认识，当然自我认识还可以在以后的学习生活中不断完善。 | 通过小组讨论寻找自己的特质，引导学生更加全面的认识自己。 |
| （三）多彩的我 | 1、为我上色（1）请认真看一看自己的每个特质，哪些是你要继续保持的，哪些是可以通过努力进步的，哪些是暂时改变不了的？选择三种颜色，分别代表“继续保持的”、“努力进步的”、“无法改变的”，将自己的特质泡泡外圈涂上颜色。（2）看到这样的自己，你有什么感受，请选择最能代表自己的颜色， 将 涂上颜色。我2、展示我看到这样的自己，你有什么感受？你选择了什么颜色代表自己，为什么选择这个颜色？你喜欢这样的自己吗？你觉得还可以做些什么让自己变得更好？小结：每个人都有两面性，有好的一面，也有不好的一面，但这些都组成了独一无二的我们，我们可以通过自己的努力让自己变的更好。 | 通过为我上色引导学生对自己的特质进行分类从而有一个“我是怎样的人”的自我概念，然后看到这样的自己又有怎样的感受？引导学生肯定自己、提升自己。 |
| （四）我喜欢我 | 1. 播放绘本视频《我喜欢自己》。

2、演练分享：请你也来说说我喜欢自己，我是一个......的人，不管我去哪里，不管我做什么事，我就喜欢这样的自己。 | 通过观看绘本视频，通过积极暗示来引导学生悦纳自己。同时也与环节一的“客人”相呼应。 |
| （五）课堂总结 | 总结：无论你有什么特质，这些都组成了独一无二的你，虽然我们还有不够完善的一面，但从今天起，我们要学会肯定和欣赏自己，肯定自己付出的努力，欣赏自己的每一部分，喜欢这样的自己，从而遇见更好的自己。 |  |
| （六）课后延伸 | 认识自己是个不断探索的过程，一堂课也不可能完全认识自己，课后可以找家长、老师、同学补充自己的特质泡泡，不断完善自己的特质泡泡，从而更加全面的认识自己。 |  |