



社会情感学习 第四节课 难过

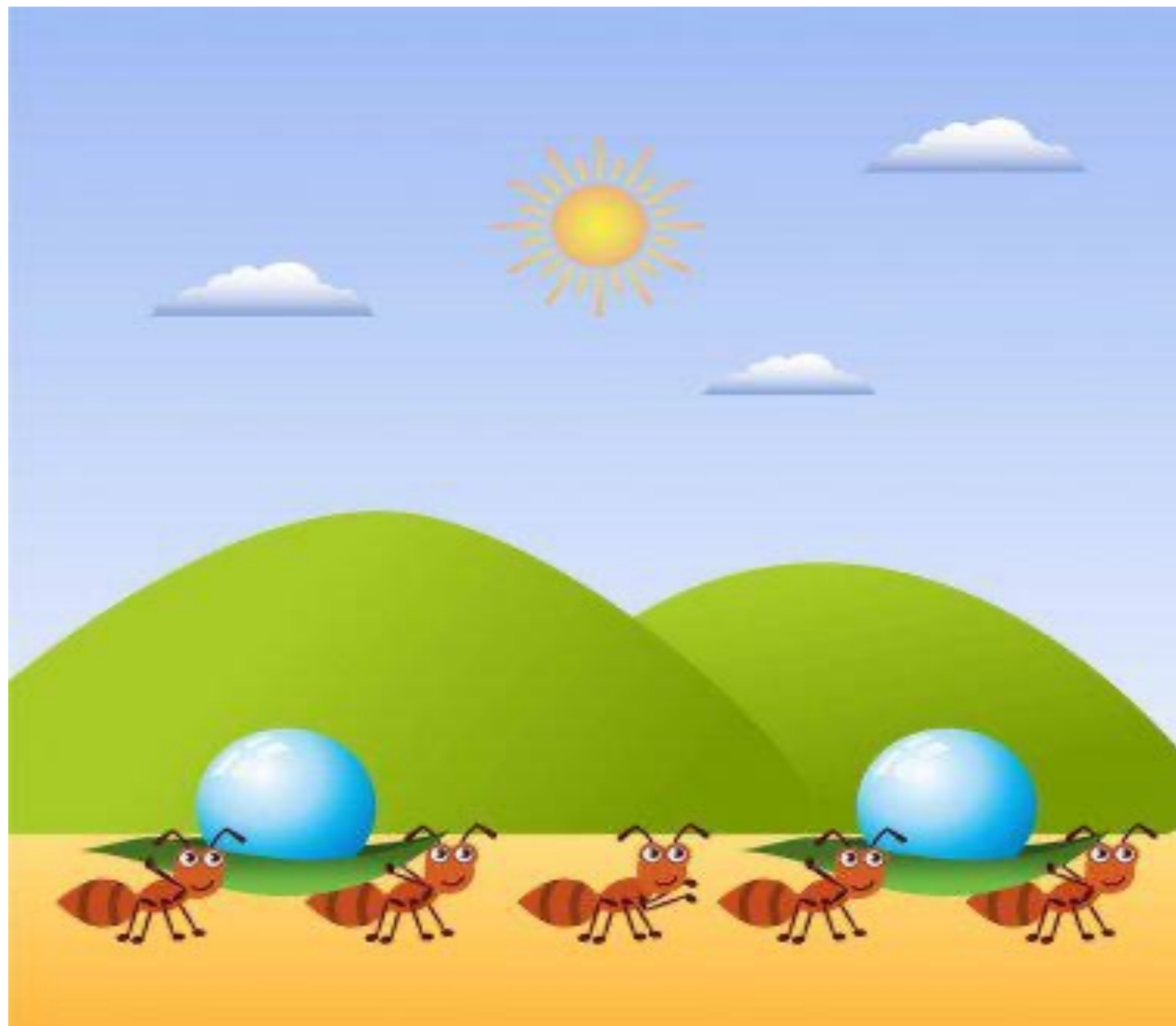
主讲人：王心仪

教案：薛清扬
PPT：胡淑兰



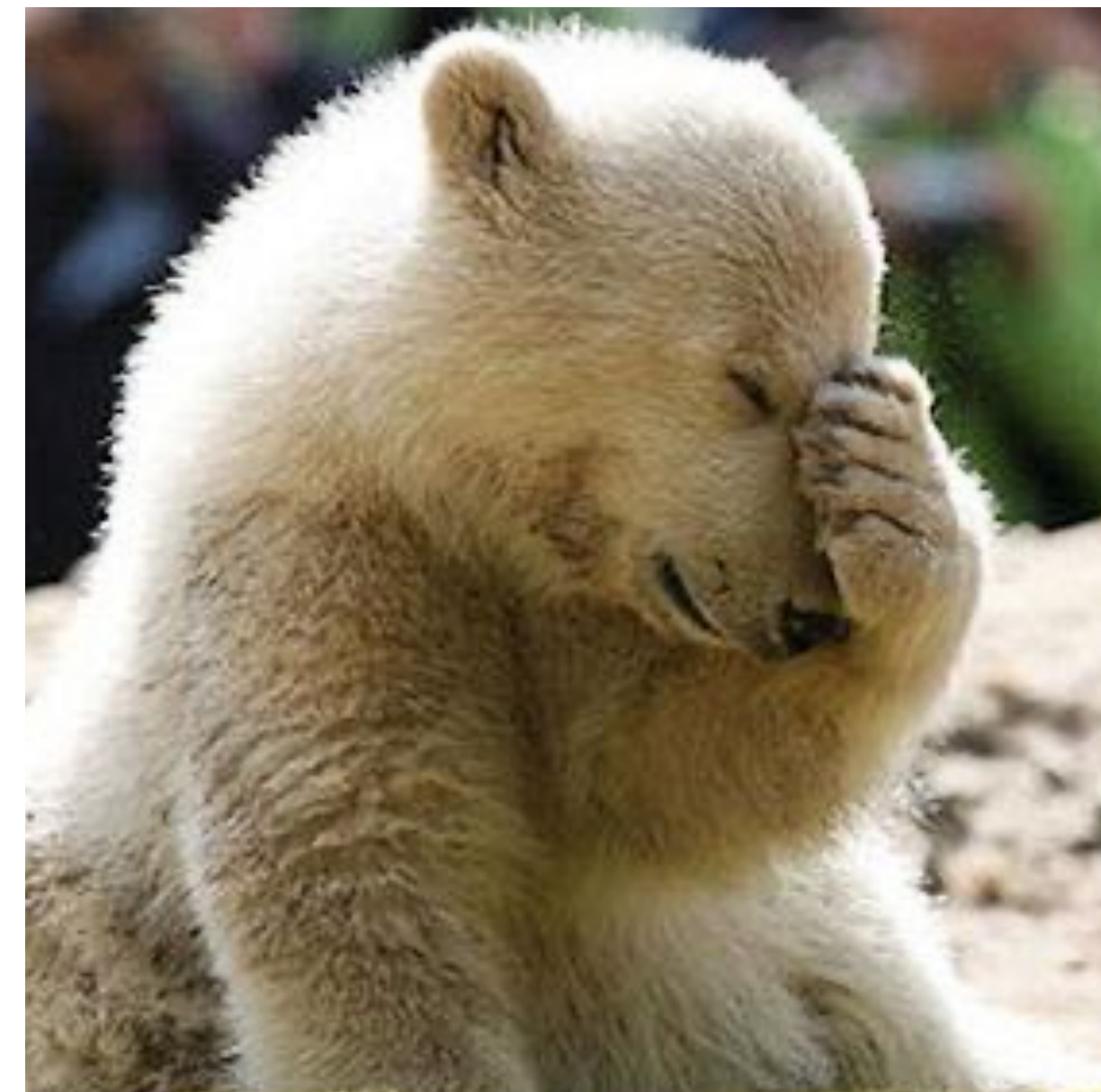
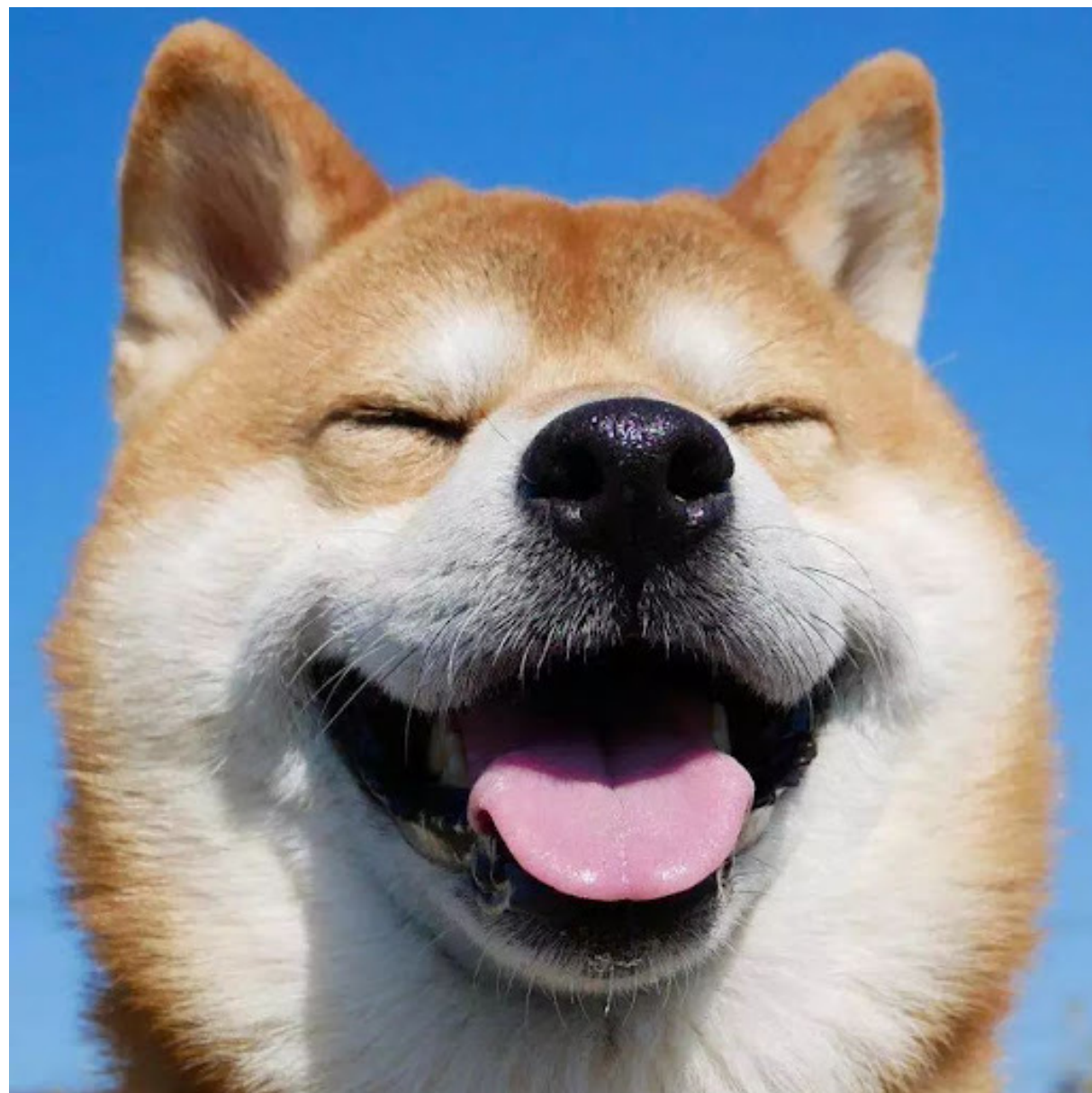
rè shēn huó dòng xiǎo mǎ yǐ pá shān
热身活动：小蚂蚁爬山

shēn hū xī
让我们一起来深呼吸~





问好：你现在的心情怎么样？





我们的约定：

1. 我们要好好照顾自己。
zhào gù
2. 我们要好好照顾我们的同伴。
3. 我们要好好照顾我们的环境。





kè qián fù xí 课前复习

qíng xù yǎn jīng bí zǐ ěr duǒ
我们的情绪就像我们的眼睛、鼻子、耳朵一样，
shēn tǐ
是我们身体的一部分。

qíng xù
我们都学了哪些情绪？







xiǎo cì wèi dì gù shì
小刺猬的故事





小刺猬的故事





小刺猬看起来不开心，为什么？



xiǎo cì wèi gǎn dào _____,
因为_____。



xiǎo cì wèi kàn qǐ lái hěn gū dú
小刺猬看起来孤独，怎么了？



小刺猬感到_____，
因为_____。



没有人陪我玩……



小刺猬感到_____，
因为_____。



没有人喜欢我…



小刺猬感到_____，
因为_____。



小刺猬遇到了什么事?



没有办法融入班
里的小伙伴们



小伙伴不和他玩



在车上小伙伴们都很冷漠,
没有人邀请自己一起



把小伙伴刺伤了



把足球扎破了



为什么会难过呢？

- 小刺猬身上有刺，其他小伙伴不跟它玩
- 小刺猬也担心自己身上的刺会伤害到其他的小朋友





识别情绪： 身体反应

小刺猬： 独自呆着、表情沮丧

你伤心、痛哭流涕的时候是什么样子的呢？





表达“^{nán guò}难过”的词语

程度大

^{tòng kū liú tì}
痛哭流涕

^{bēi tòng jué wàng}
悲痛，绝望

^{bēi āi}
悲哀

程度小

^{shāng xīn}
伤心，

^{nán guò}
难过

^{shī wàng}
失望，

^{bēi shāng}
悲伤



面对这些令人难过的事情，小刺猬是如何选择的？

☒ A. 很伤心，仍选择保持善意。

☐ B. 上课随便接话、搞笑故意引起他人的注意。

☐ C. 自己的难过是别人造成的，谁不让我开心，我也不让谁好过！

☐ D.



小刺猬和他的伙伴们后来怎么样了？





为什么小刺猬不再难过了?





小刺猬不再难过了，因为……





小刺猬不再难过了，因为……





当身边的人难过时，我们可以做什么？





好的！但如果你需要帮忙的话，我一直会在这里。

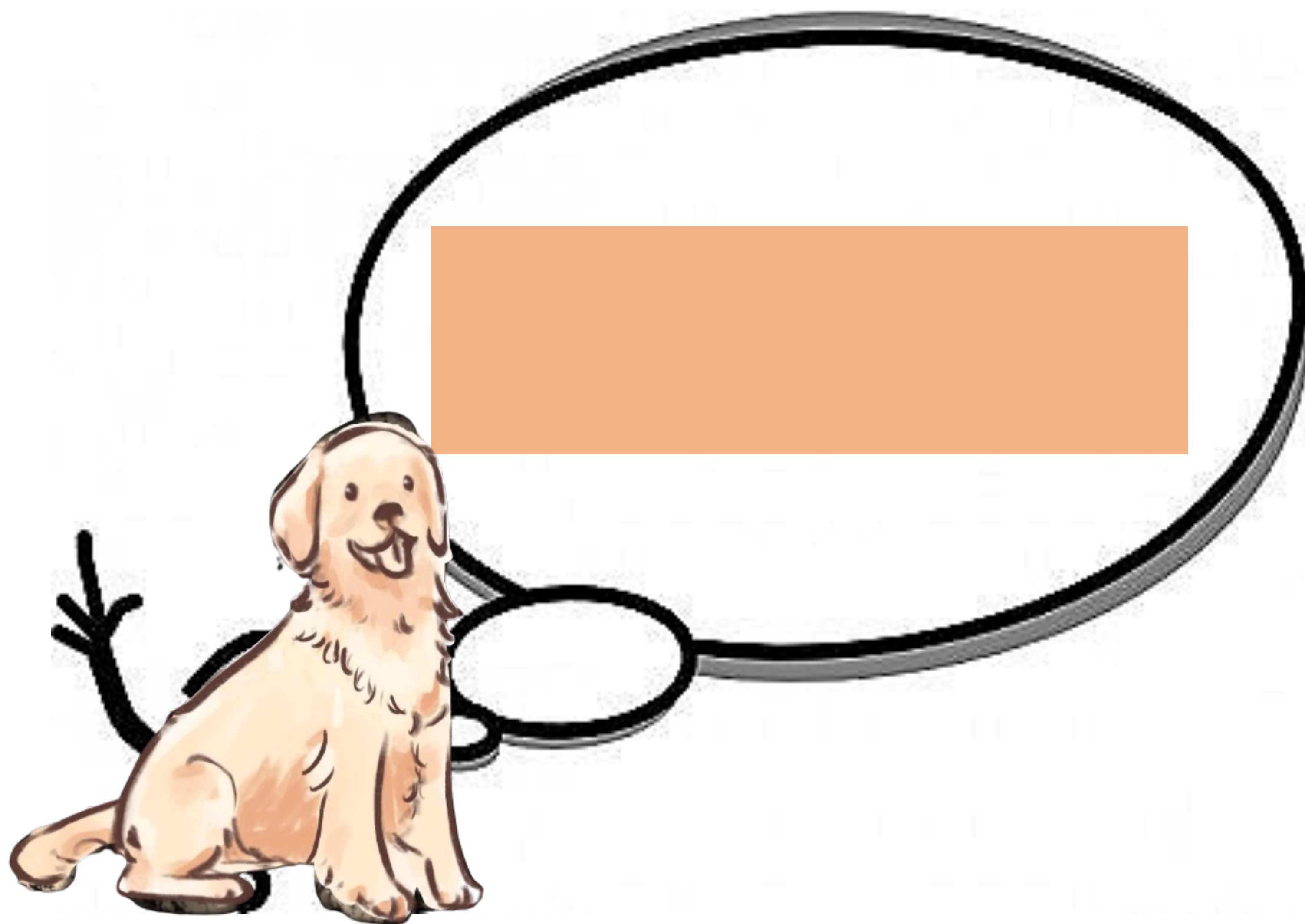
我不需要你，

我需要^{jìng}静^{yī}一^{jìng}静





当我自己难过时，我可以做什么？





休息

开始

慢下来

停





当我自己难过时，我可以做什么？

呼吸练习

听音乐

打球

写下来

画下来

做些力所能及的好事

做发挥自己价值的事

做照顾自己、照顾他人、

照顾环境的事……





当我自己难过时，我可以做什么？

面对难过的事情，我有能力选择
让结果更好的应对方式，我会对
自己的行为负责。





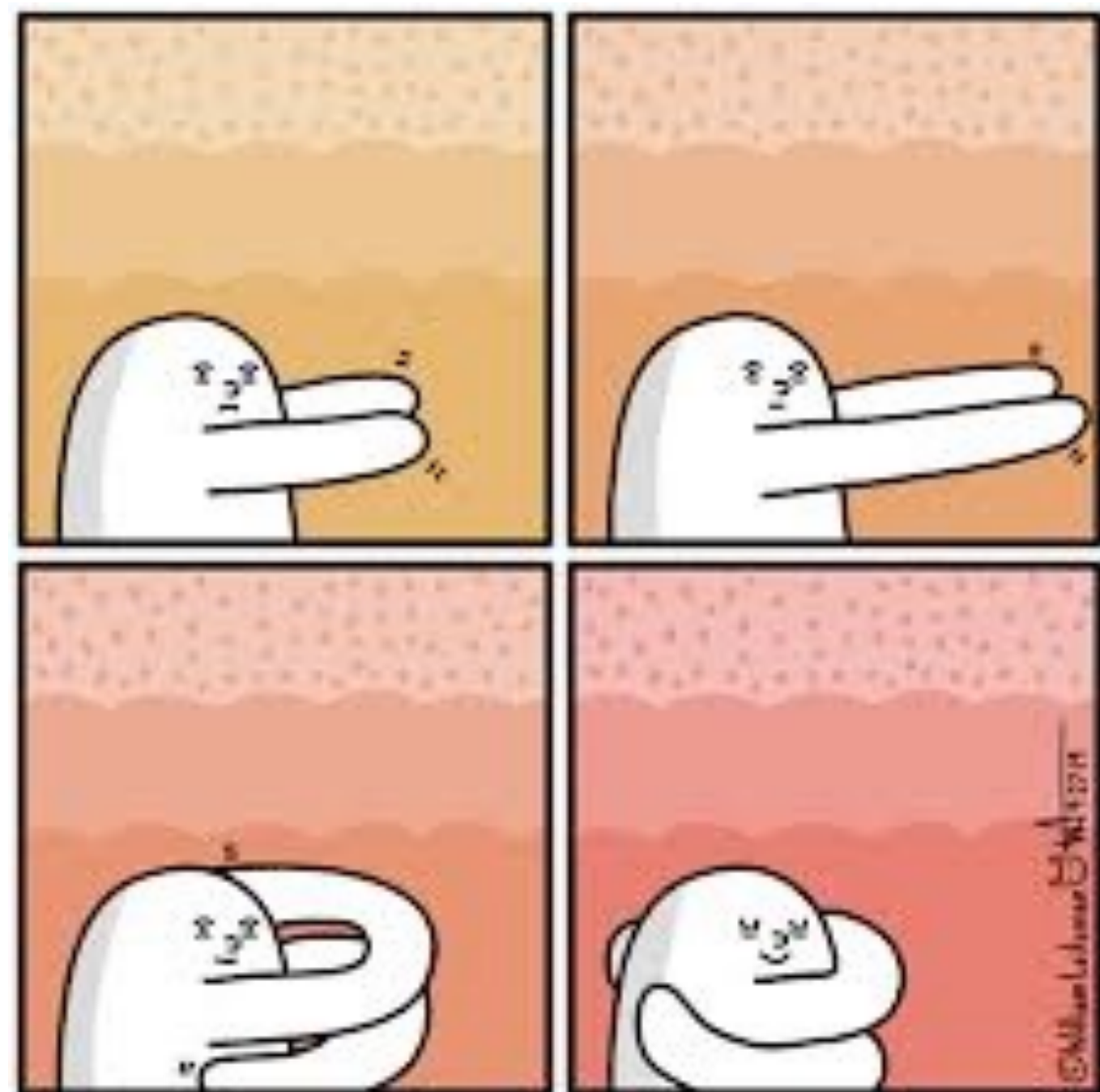
总结

nǐ wǒ qíng xù méi duì cuò zì wǒ tiáo jié wǒ néng zuò
你 我 情 绪 没 对 错， 自 我 调 节 我 能 做

miàn duì nán guò yǒu xuǎn zé jié jú yuán mǎn dà jiā lè
面 对 难 过 有 选 择， 结 局 圆 满 大 家 乐

wǒ dì qíng xù wǒ fù zé tàn suǒ zì wǒ chéng cháng duō
我 的 情 绪 我 负 责， 探 索 自 我 成 长 多

zhǔ dòng hé tǐ qīng tīng zhě bāng zhù tā rén gēng kuài lè
主 动 合 体 倾 听 者， 帮 助 他 人 更 快 乐





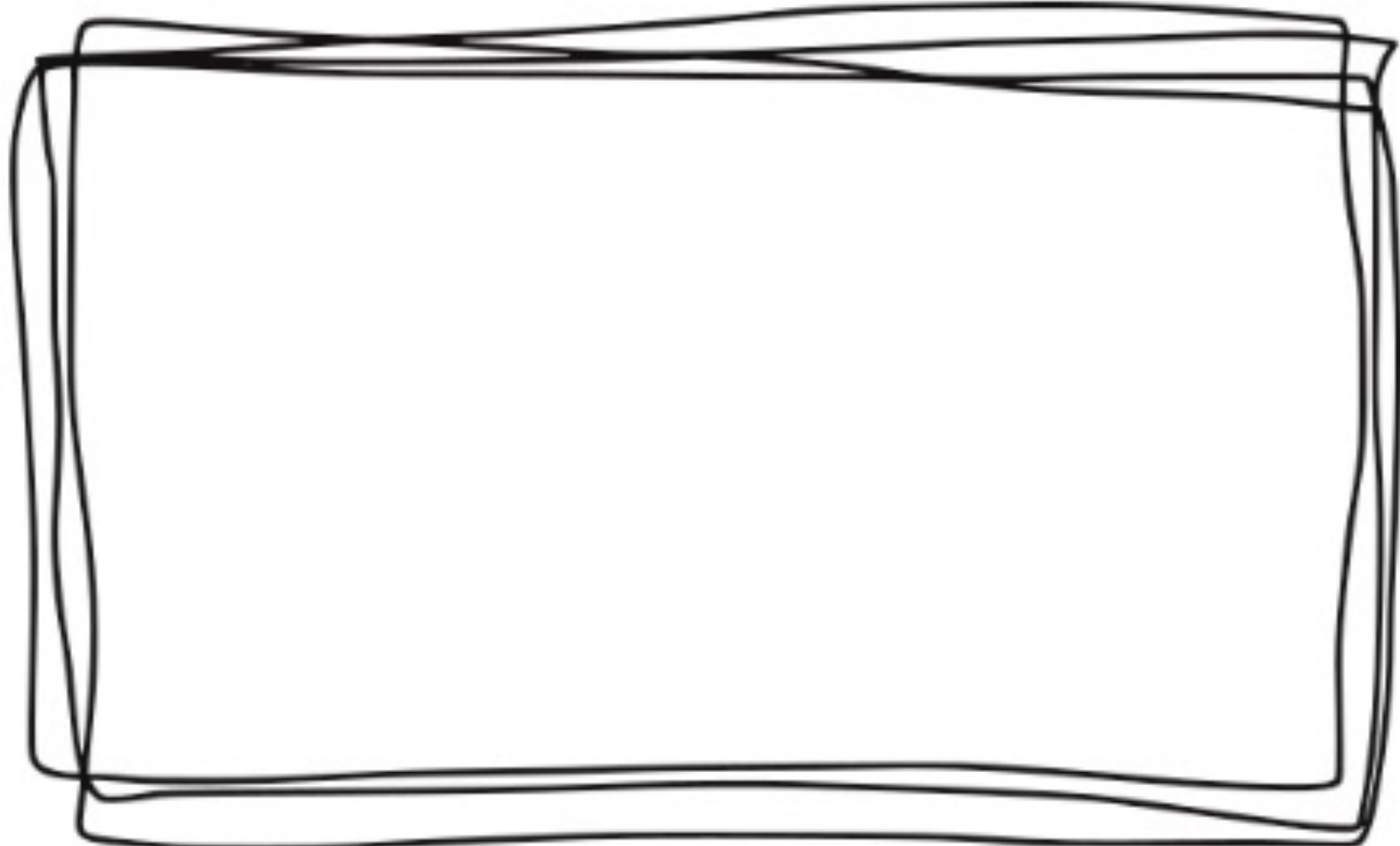
班级：_____

姓名：_____

什么事情曾经让你感到难过？

请你画一画当时发生了什么，写一写你的感受。

通过这节课的学习，你会怎么调节自己难过的情绪呢？



当_____

的时候，

我感到_____。

我可以.....

来调节情绪。



无论是开心还是难过，
我们的情绪没有对错。
我们要好好照顾自己，也要关心他人。



课后作业

什么事情曾经让你感到难过？

请你画一画当时发生了什么，写一写你的感受。

通过这节课的学习，你会怎么^{tiáo} ^{jié}调节自己难过的情绪呢？

感谢听讲，下次再见

END



欢迎关注**E间学堂**
让我们一起去通过科技
影响农村教育

通过以下方式联系我们

公众号: E间学堂

微博: E间学堂

BiliBili: E间学堂

Ins: ecpclassroom

邮箱: hello@ecp.group

