

道德与法治教学中的情绪管理课程

王钰玲

(湖南省衡阳市华新实验中学 湖南 衡阳 421001)

【摘要】1995年底,一个陌生的概念“EQ”开始在国内报刊上出现,并很快在社会上和教育界传播开来。但EQ到底指的是什么?它与以前常说的“非智力因素”有什么区别?它对教育究竟会有什么影响?

【关键词】道德与法治教学;情绪管理;课程

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.626

一、情绪管理课程的由来

EQ是英文“情绪智力商数”——Emotional Intelligence Quotient的缩写,它是20世纪90年代初问世的一个新的心理学概念,指的是评价人的情绪智力发展水平高低的一项指标。

EQ概念的创始人是美国耶鲁大学心理学教授彼得沙洛维和新罕布什尔大学心理学家约翰梅耶。这两位学者当初提的是“情绪智力”而不是“情商”。中文的“情绪智力”“情商”“情商”与EQ是同一个概念。

EQ理论创始人之一的沙洛维认为,有许多智商很高学业优秀的人,因其不善于表达和管理自己的情绪,不关心他人的感受,不善于与人相处,所以走上社会之后,他们的发展并不顺利,甚至慢慢停滞不前,最后可能保不住饭碗。而不少智商不高学业平平的人,由于善解人意,行为得体,受到同事和上司的普遍欢迎,成功的机会反而比较多。这说明决定一个人成功与否,并不仅仅取决于智商IQ,还有另一种因素在起作用。这“另一种因素”,沙洛维把它叫做“情绪智力”,也就是EQ。EQ包括五类能力:

- 1、认识自身的情绪。这是EQ的基因不了解自己真实感受的人必将沦为感觉的奴隶,反之,掌握感觉才能成为生活的主宰,面对婚姻或工作大事较能知所抉择。
- 2、妥善管理情绪。情绪管理必须建立在自我认识基础之上。这方面能力较差的人常常要与情绪低落交战,掌握自如的人则能很快走出生命的低潮重新出发。
- 3、自我激励。成就任何事情都要靠情感的自制力——克制冲动和延续满足。保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言,能自我激励的人做任何事效率都比较高。
- 4、认知他人的情绪。具有同情心,能从细微的信息觉察他人的需求。
- 5、人际关系的管理。即管理他人情绪的艺术,一个人的人缘、领导能力、人际和程度都与这种能力有关。

二、中学生掌握情绪管理能力的必要性

- 1、重要性:情绪调控能力是人非常重要的能力。情绪调控能力差,轻者影响个人的快乐、幸福,重者影响正常的工作、生活、交往,更严重的还会因为情绪失控而走上违法犯罪的道路。
- 2、原因:而作为正处于青春期的青少年来说,情绪变化大,容易冲动而不能自制,而新的环境和加重的学习压力让他们的情绪像鼓胀的气球,好像随时都要爆炸,因此,作为思想道德与法治教师,在课堂上如何引导学生认识情绪,掌握调节情绪的方法,显得尤为重要。
- 3、现状:而正处于人生观、价值观、世界观形成阶段的青少年学生在情绪管理的五大能力都出现明显不足,如,当考试失利后学生出现焦虑、失望、伤心、难

过等情绪,绝大部分会觉得自己的能力不行,不能让老师和家长满意,而不能从更深层去分析情绪产生的原因,有的还会通过不正确的方式去压抑情绪,不正确地发泄自己的情绪。这样的情绪管理是非常让人担心的。当然,在我的学生中,也有很大一部分逐渐开始学会正确处理自己在学习生活出现的一些不良情绪,他们能意识到不良情绪对身体和学习的影响,能通过良好的方式去调节情绪。

三、道德与法治老师课堂情绪管理策略

- 1、引导学生端正对待负面情绪的观态度。负面情绪的产生是正常的,甚至是必然的,关键是如何对待。例如,面对考试失利,错误的态度是焦虑、失望、自我怀疑,正确的态度是“要自信,相信自己通过努力一定可以改变现状”。再如,因听写没过关被老师罚跑步,错误的态度是烦躁、气恼、自责等,正确的态度是“这算什么,就当是锻炼身体。”当你态度端正了,负面情绪就难以产生了。
- 2、帮助学生学会表达情绪。情绪的表达要考虑对他人可能造成的影响,要注意在合适的场合,用合理的方式表达情绪。如当在课堂上比老师误解的是,不要直接在课堂和老师吵闹,最后是课后和老师好好沟通。
- 3、运用合理调节情绪的方法。这个在课堂上,我道德与法治老师重点讲授的内容,如改变认知评价、转移注意力、合理宣泄、开展放松训练等,调控和管理情绪。
- 4、强化正面情绪体验。作为思想道德与法治老师,要积极创造条件,引导学生参加力所能及的有益活动,如体育健身活动、志愿公益活动、旅游参观活动等,当学生的正面情绪丰富了,负面情绪就难以立足。
- 5、锻炼负面情绪的承受力。负面情绪的承受力是个体对负面情绪的承受与调节能力。主要是指对负面情绪的适应力、容忍力、忍耐力的强弱。有些同学无法避免,解决方法之一就是锻炼负面情绪承受力。通过引导学生通过自我肯定、自我相信、自我疏导、自我磨砺等方法,锻炼和提高情绪承受力。

四、中学生情绪管理课程之未来之思考

虽然道德与法治老师在课堂上竭尽可能地让学生关注情绪,了解情绪,学会调节情绪,但是涉及的课程内容还是太少,花的时间也有限,在加上重分数的教学模式下,学生的情绪管理能力提升还是有限的,对他们成长的帮助也是有限的。如果在其他的课程里都能有效加入情绪管理相关内容一定会有更佳的教学效果。

参考文献

- [1]张翠.道德与法治体验式教学探索[J].小学教学参考,2020(33):66-67.
- [2]宋婕.谈道德与法治教学中的应变之策[J].小学教学参考,2020(33):67-68.

幼儿自主游戏的指导策略

宁泽琼

(云南省楚雄市机关幼儿园 云南 楚雄 657000)

【摘要】游戏作为幼儿最基本的活动方式之一,可以有效促进幼儿的身心健康发展,幼儿在自主、自由的活动中释放天性,感受童年的快乐。在自主游戏中幼儿可以根据自己的兴趣爱好选择适合自己的游戏项目,同时,幼儿自主游戏也可以把幼儿从教师的束缚中解放出来,充分发挥幼儿天马行空的想象力,对拓展幼儿思维、培养他们实践动手能力有极大的教育意义。但是在幼儿自主游戏时,教师也不可以完全听之任之,而是要通过观察,适时地提供帮助、指导,游戏后要引导幼儿自由交流,对幼儿进行有效指导,帮助幼儿在自主游戏中健康成长。

【关键词】幼儿;自主游戏;指导策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.627

一、建立幼儿自主游戏环境

幼儿的自主游戏需要一定的场合与情景相配合,因为如果受到空间与情景的限制,将会减少幼儿对游戏的选择权,无法充分实现幼儿的自主游戏。所以在幼儿的日常活动中,教师要对幼儿的活动计划作出详细安排,合理规划出幼儿自主游戏的时间与场地。另外,条件许可的话,应尽量扩大自由活动的空间,可以将活动范围扩大到操场等处。幼儿不仅能进行动手、动脑的操作活动,还可以进行表演、建构、运动等游戏。

同时也可对幼儿提供一系列可以促进他们智力发育、培养幼儿动手能力的玩具,例如魔方,五子棋,拼插玩具,连环扣、积木等,可以充分锻炼幼儿的思考能力与动手能力。幼儿教师也可以提供一些可重复利用的材料,如雪糕棍、碎布、蛋壳、瓜子壳、硬纸板等供幼儿自由选择,丰富幼儿自主游戏的内容。但是由于幼儿年龄的不同,教师在提供材料时还应注意不同年龄段的幼儿,如为小班幼儿尽量提供一些直观的、形象的材料,而中班、大班幼儿,则可以提供一些较为复杂的材料和玩具,例如编绳、棋盘、拼插板等益智玩具,也可提供一些材料让幼儿自己动手制作手工,例如可以在教师的指引下制作剪纸,捏黏土,利用游戏道具搭建小房子等,为幼儿自主游戏提供良好的空间与环境。

二、鼓励自由选择,帮助幼儿解决选择中产生的困难和矛盾

幼儿只有依据自己的兴趣,不受任何因素的干扰与制约选择自己喜欢自己的游戏,才是真正的自主游戏。所以教师要引导与鼓励幼儿,主动选择自己所喜爱的游戏。当游戏开始时,有的幼儿很快找到自己需要的游戏材料和合作伙伴,有的幼儿到处转悠没有结果。这时,教师可以提示幼儿,如:“你想玩什么?怎么玩?用什么玩?想和谁一起玩?”,或用微笑、眼神等体态语言来表明自己态度,使幼儿在轻松自如的氛围中选择。当幼儿为玩具材料发生争执时,教师一定要公平公正的给予相应的教育,例如班级新添置的一个汽车玩具,却被一个小朋友明明独占,教师要积极引导明明与大家共享,这时教师可以与所有小朋友做一个小游戏,比一比赛一赛,胜利的小朋友可以玩小汽车,在团体活动中,明明很高兴地参与到小朋友的比赛中,并主动让其他幼儿与他共同玩游戏,放弃了对小汽车的执着。可见教师给予适

当的引导,就可完美解决这一问题,这种教育方法贴近幼儿心理,易于幼儿接受。

三、观察幼儿状态,适时提供帮助指导

幼儿是自主游戏的参与者,在幼儿进行自主游戏时,教师要做好引导与帮助工作,如幼儿在漫无目的玩时,玩着玩着孩子们便失去了兴趣,以致互相攀比起谁的球漂亮,这时教师应该有目的地把幼儿组织起来:“我们进行一场溜溜球比赛好吗?”“好啊!”这样,一场比赛开始了。孩子当运动员,教师当裁判,溜溜球在孩子们的手中上下翻,几分钟后,便决出冠军。很让幼儿完成自由游戏:他的本领真大,但本领是练出来的,你们可要下功夫认真地练,争取超过他,几句话可以充分调动幼儿的积极性。

幼儿在进行游戏时往往不希望被过多干扰,但是这并不代表幼儿会排斥与教师的共同游戏,教师与幼儿的有效互动可以帮助幼儿获得一定经验,从而更好地开展游戏,但教师始终不能忘记自己的角色、地位、参与游戏的目的所在,以不影响幼儿的游戏为基本前提。如在进行“小吃店”游戏,幼儿在菜堆里只顾整理菜、做菜,但对小吃店的经营往往经验不足,以致顾客来了,也只端上一碗食品就走了,语言交流贫乏。教师这时就可以顾客的身份出现参与游戏,说:“你们店里有什么吃的?”“多少钱?”并提出各种服务要求,很快幼儿就完成自由游戏:有的当服务员、有的当厨师、并按要求做到,在后面的游戏中兴致更高。

游戏中有时会出现一些偶发事件,影响游戏的正常进行,这时需要教师直接介入加以指导:如在自由游戏中,几个幼儿正专心致志地用积木搭各种建筑物,小伟却故意来回走动,把他们搭的建筑物碰倒。这时,教师要及时对小伟进行教育:走路要小心,不碰倒别人搭的积木,一定要尊重和爱惜他人的劳动成果。同时也要处理好幼儿之间的关系,防止幼儿之间产生矛盾从而出现过激行为。教师不仅要随时引导幼儿,还应帮助遇到困难幼儿,例如幼儿用筷子夹弹珠时,会因为难度相对较大而容易放弃,此时,教师要帮助幼儿示范正确动作,并为幼儿准备防滑筷子,当幼儿成功时就会获得巨大的成就感与满足感。

四、引导自由交流,提高幼儿游戏水平

在自主游戏结束后,教师要引导幼儿积极表达自己在游戏中的体会与感受,对