

## 小学心理健康活动课教案

### ——与依赖说再见

#### 设计理念：

独立自主是健康人格的表现之一。从小培养学生学会独立生存的技能，对将来的学习、生活、工作等方面都将产生重要影响。

而目前小学生多为独生子女，在家庭、学校生活等多层面中表现出不同程度的依赖性。依赖性强的人，往往不能形成自己独立的人格，遇到问题时，自己不积极动脑筋，易产生从众心理，如果得不到及时纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖性过强的人需要独立时，可能对正常的生活、工作都感到很吃力，内心缺乏安全感，很容易产生焦虑、抑郁、恐惧等情绪反应，影响他们的身心健康。因此，培养学生独立自主和独立意识是非常必要的。

在本节课的教学中，本着充分发挥教师的主导作用，引导学生积极主动参与，通过对“案例”的对比、分析，培养学生独立思考，并自我剖析，以达到克服依赖情绪和依赖思想的辅导目的。

#### 辅导目标：

- 1、通过各种案例的对比、分析，培养学生独立自主的意识。让学生懂得如何去克服依赖情绪和依赖思想。明白学会生存的技能，对自己的生活、学习等方面都将产生重要的影响。

2、使学生了解学习生活中能独立完成一件事的重要性，体验生活中会独立做事给自己带来的快乐情感。

辅导形式：师生互动 谈话交流 小组讨论 情境体验 分析案例

辅导对象：小学五年级学生

辅导时间：40 分钟。

辅导准备：学唱《幸福拍手歌》、课件、图片、照片、声相资料、拍摄情境剧等

辅导过程：

《幸福拍手歌》音乐起，学生轻松、愉快地边唱边拍手做律动。

### 一、谈话交流（导入）

同学好！欢迎你们来到我的“健康乐园”，老师希望能和你们在这里度过轻松、愉快的40分钟。平时老师对你们不太了解，今天想借这个机会我们来沟通交流一下，有关“依赖”的话题——与依赖说再见。你们在家有独自一个人过的

时候吗？一般是在什么时候呢？晚上一个人在家心理（心情）感觉怎么样？白天独自在家需要自己煮饭吃吗？刚才我们通过交流，知道你们同学中有些是很勇敢的，很独立的，这是非常好的。有些同学当爸爸妈妈不在的时候，心理有感到不安、焦虑、着急的现象，这是依赖心理的表现，在你们同学中也是普遍存在的。下面我们来看一个情境剧。说的是璐璐父母外出了，她独自一个人在家过了一天，她是怎么过这一天的呢？（她的心情怎样呢？）请看。

## 二、分析依赖现象，在生活中产生的不良后果

### （一）观看情境表演《璐璐的一天》。学会分析帮助有依赖思想的璐璐

情节：星期日璐璐父母要外出，走时，交给小璐 10 块钱，让璐璐单独在家里生活一天。这天璐璐心里空荡荡的，感到很寂寞、害怕，不知怎么安排这一天的生活，心理压力特别大，还不断地埋怨父母不带他一起去，很不开心。晚傍妈妈回来了，璐璐高兴地冲过去对妈妈说：妈妈你终于回家了，我不会煮东西吃，又不敢上街买，我肚子饿了，你快给我煮饭吃吧！妈妈摇摇头，无奈地到厨房去给璐璐煮饭吃了。

### （二）提问：

1. 看了璐璐单独一天的生活，（你觉得璐璐这一天过的开心吗？）你们有什么想法？（说说看）

（璐璐胆子太小，要多锻炼。璐璐独立生活能力差，太依赖妈妈了。她可以

打电话叫同学来跟她玩，就不会害怕了。……)

2. 璐璐怎么会变成这样呢？请同学们帮助分析一下。

(平时妈妈包办太多，没有从小培养她做事情，使她变得那么胆小，不会想办法。自己缺乏锻炼。)

3. 请你们给璐璐提提建议。

(璐璐平时要多锻炼，遇到困难要动脑筋自己想办法解决，不要依靠妈妈。

妈妈要经常培养璐璐独自生活的能力，不要什么事都包办做了。)

4. 如果是你，会怎么过这一天呢？让同学们谈自己的生活经验。

师小结：可见同学们平时生活上克服困难，脱离依赖思想，从小锻炼自己，学会独立生活是很重要的。

5. 类似像璐璐这样的现象，如果不及时纠正会怎么样呢？

(学生得出如下结论：如果不及时纠正：胆子就会越来越小，长大了一事无成，什么事都不会做，很孤独、没有朋友玩。如果遇到困难就会感到恐惧、焦虑、担心、有压力，还会影响身心健康的。)

师：说的好！人要是有了依赖思想，无论多么简单的事，都会觉得是一种负担、一种压力。

6. 我们要怎样来克服依赖思想呢？

(引导学生说：我不能依赖妈妈了，自己的事自己做，我一定能行，我要独立。从小事做起，会做的事自己做，不会做的事学着做，要不怕困难。)

师小结：对，同学们要勇敢地克服困难，从小努力锻炼自己，生活上才能独立。刚才我们谈了生活上存在的依赖现象，并知道怎么去克服它。那么同学们在学习上是否也有依赖思想（依赖现象）呢？你们想一想。

二、分析依赖在学习中的后果

(一) 启发学生说出学习中存在的依赖现象

(在家做作业时,边做边玩,需要家长监督才能完成作业。拿练习册后面的答案来对作业,养成依赖和不自觉做作业的习惯。看到难题不想动脑筋,马上就要去问同学或老师。……)

(二) 请看一组图片并分析。(一张是学生考试偷看的漫画;另两张是学生在互相抄袭作业)

(1) 你们知道他们在干什么吗?这几张图片说的是什么现象?

(2) 他们为什么要这样呢?(不会做、不想做、作业没完成怕老师(家长)批评)

(3) 在学习过程中如果有这些依赖现象,会有什么后果呢?

学生分析如下:作业时边做边玩,要依赖妈妈监督,这样很浪费时间,自己就没时间看课外书,没时间复习老师讲课的内容,学习成绩也会下降。做作业有依赖性,不自觉,久而久之,学习成绩就会下降了。抄袭作业不独立思考,学习成绩就会越来越差.将来考不上中学,考不上大学。不好好学习,没有文化知识,将来就会找不到工作,没办法养活自己。

(4) 你们想对他们说些什么呢?如何克服学习上的依赖行为?

师:同学们,如果有这样的现象,通过刚才我们的分析和帮助,我相信一定会改正的。

老师小结：以上的分析说明：不管是生活上还是学习上，有了依赖思想并不可怕，只要我们勇敢地与依赖说再见，克服依赖的思想，树立信心，就能在生活上学会自理，学习上学会独立思考。一定会成为一个优秀的好学生。

（好！现在我们来看一看，小鹰是怎么摆脱依赖，锻炼生存本领的。）

### 三、分析摆脱依赖，走向成功的案例

（一）看小短片：《小鹰成功了》（对比教育辅导）

情节：小鹰出生后，老鹰妈妈就把小鹰推出窝，成功学会飞翔。

提问：

1.看了这个短片，你们说说，小鹰为什么能展翅高飞呢？

（在妈妈鼓励培养锻炼下，自己不断的尝试，最后成功了）

2.老鹰妈妈把小鹰狠心地推下去学习飞翔用意是什么？小鹰开始的时候表现怎样？后来呢？（充分让学生展开讨论）

并得出如下结论：妈妈想让小鹰快点学会生存的本领；妈妈想从小培养锻炼小鹰的胆量；小鹰学会飞了，就可以不要依赖妈妈了。小鹰开始的时候表现得很依赖、害怕、恐惧、差点要摔死，后来成功了，并露出开心的笑容。

3.看了这个案例，你们能不能谈谈平时爸爸妈妈是怎么培养你做事的？（你经历了什么样的学习过程？）

4.通过上面的分析，要学会做一件事要经历一个什么样的过程？