

情绪的觉察和表达技术在初中政治课中的应用初探

林柏成

长春市九台区城子街桃山中学 吉林 长春 130500

摘要:初中道德与法治课是培养学生品德意识、世界观、人生观和价值观的重要课程。以往课堂较多关注学科知识的传授、学习方法的指导,忽略学生情绪情感的充分唤醒和真实表达,导致情感态度价值观目标完成度不高。由此,笔者尝试将心理辅导中情绪的觉察和表达技术运用到政治教学中,并结合具体案例给出操作性建议。

关键词:情绪觉察;情绪表达;政治教学

一、引言

初中生正处于青春期,也是价值观形成的关键阶段。“初中思想政治课程标准”指出,要帮助学生形成正确的世界观、人生观和价值观,为学生的终身发展奠定思想品德政治素养基础。为此,在教学过程中,除了知识的传授、方法的指导、综合能力的培养,还应在情感态度、价值观上进行方向性的引导,确保学生身心健康发展,形成健全的人格。

二、角色扮演,体验情感

七年级下册道德与法治第四课“情绪的管理中,情感、态度和价值观目标是:让学生体会情绪表达对人际关系的影响,感悟到友善、和谐等社会主义核心价值观。为了达成这一目标,以往的教学方法一般是先呈现案例,如下所示。数学测试后,小刚考到了理想的成绩,他非常兴奋,大声对周围的同学说:“我妈妈早就说了,如果这次考好了,就给我买我想要的PAD,到时候借给你们玩。”在小刚兴高采烈和同学聊天的时候他的同桌小霞一声不吭地走出教室。小霞这次没考好,看到小刚兴奋的样子,想到自己回家要挨妈妈的批评,心里感到很难过。学生思考并回答:小刚的情绪表达是否合适?你能想象当时小霞的心情吗?我们应怎样表达情绪?在教学过程中,以师生间的一问一答为主,在认知层面上学生不难回答老师的提问,但内心缺乏充分的情绪唤醒和情感体验。运用角色扮演改进后的教学流程如下:展示案例,小组讨论:假设自己是小刚或小霞头脑中的某种情绪,请以第一人称的方式,用语言和动作将其表示出来,探索情绪背后的想法和需求。例如学生甲:我是小刚头脑中的情绪——“开心”(嘴角上扬,面带笑容,双手比“耶”),我的努力得到了回报,我心仪已久的pad终于到手了!(伸出双手做握拳状)想到这里,我迫不及待想和同学分享。学生乙:我是小霞头脑中的情绪——“羞愧、自责”,(垂头丧气,用力接手,不知所措)唉,我太笨了!(叹气,摇头)怎么都学不好,又要让妈妈失望了!(声音低沉)情景剧场:请两位同学分别扮演小刚和小霞,并邀请各自的情绪代表上台,请一位同学朗读案例,当流露出哪种情绪,哪一位代表就将手搭在小刚或小霞的肩膀上,并以第一人称的方式用语言和动作将TA的感受、想法表演出来。其他同学作为观察员,仔细聆听,感受主人公的情绪状态,分享感悟。

设计意图:通过角色扮演、情绪觉察,学生能更好地感受自己,看到内心的渴望,也能聆听他人的心声,更好地理

解他人的情绪,采取更适当的行动,从而落实“恰当表达情绪,不忘关心他人”这情感态度价值观目标。

三、情绪命名,延迟表达助理解

心理学上对情绪的识别和命名的能力有个专有名词,叫“情绪颗粒”,它是一种分辨、定义情绪的能力。情绪颗粒越小的人,越能精细描述自己的感受和状态,为应对情绪、采取行动提供更多的信息和线索。在第九课第一框“生活需要法律”的导入环节笔者借助三则违反疫情防控法律法规的新闻事件见下面材料1至3,引出“法律与我们的生活息息相关,法律对生活加以规范和调整”,从而导出课题。材料一:2020年2月5日,媒体报道湖北省麻城一黑心商家卖劣质口罩,将一个口罩拆分成几个,售往全国,半天获利45万。材料二:2月29日至3月7日,河南省郑州市民郭某8天内乘6趟飞机、2趟火车,隐瞒其海外旅居史。3月8日乘地铁上班,致40余人被隔离。材料三:3月22日,泰国归来女子到达重庆机场后,拒绝接受隔离并破口大骂。

案例中,教师没有立刻提问学生:你对这些事件的看法是什么?如果没有法律,我们的生活会变得怎样?而是先让学生回答:看到这些现象,你此刻的情绪感受是什么(情绪命名),原因是什么?通过思考,延迟表达感受,帮助学生更好地识别情绪和探索问题。基于对情绪的细微描述,教师再引出法律对人们行为的规范和约束作用,学生就容易达成“法律对生活的规范和保障作用,帮助学生初步树立尊重法律、敬畏法律和遵守法律的意识”这一情感、态度和价值观目标。

四、结论

综上所述,在初中政治课中恰当运用心理辅导中的情绪情感的觉察和表达技术,不失为一种积极的尝试。它能提供课堂新的视角和方法,帮助探索学生的内心,厘清学生内在的情绪和情感体验,有效促成课堂情感态度价值观目标的达成。

参考文献:

- [1] 刘宝平. 浅谈初中政治课堂议题的问题设计[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020, (07): 199.
- [2] 周毛吉. 初中政治课堂中引入时政教学的策略探讨[J]. 中国农村教育, 2020, (18): 12-13.