

第12堂 当心动降临

(青春期辅导)

心理班会课——孙晶



当心动降临——青春期辅导

一、活动目的

- 1.通过“口是心非”的活动，活跃课堂气氛，导入课程主题。
- 2.通过“青春故事会”活动，引导学生觉察青春期异性同学交往方式和态度的变化，积极适应成长要求。
- 3.通过“如果心动来临”活动，帮助学生了解青春期的性萌动和初恋的特点，以及自我调节的方法。



当心动降临——青春期辅导

二、活动准备

- 1.根据场地条件和班级人数分组，每组**6~8**人，确定组长。
- 2.查找《青春故事会》绘本图片，或者以故事的形式讲出。
- 3.彩色卡纸或者贴纸每人一张，彩色笔足量。
- 4.印制活动记录单（见活动素材库）。



当心动降临——青春期辅导

三，活动过程

活动1：口是心非

【辅导要点】

通过运用轻松活泼的语言鼓励学生积极参与，大胆提问，活跃课堂气氛，导入课程主题。

【活动时间】

5分钟。



当心动降临——青春期辅导

【活动内容】

(1) 随机选择两名同学，一名同学向另一名同学提出问题，对方只能用“是”“不是”来回答问题。

(2) 回答问题必须口是心非，颠倒事实。比如问一个男生“你常擦口红吗？”，男生必须回答“是”；对一个女生提问：“你喜欢穿裙子吗？”如果女生喜欢，必须回答“不是”。

(3) 被提问的同学接着随意选择一名同学进行提问，每位同学只能被选择一次，依次进行下去，问题最好新颖而有趣。

(4) 自由分享：活动中你观察到什么？



当心动降临——青春期辅导

【引导要点】

- (1) 貌似简单地提问，回答规则改变后就会变难。
- (2) 提问时会考虑到性别差异。
- (3) 即使是小活动也能发现很多同学懂得尊重别人，关注到个体的差异。
- (4) 长大的过程中有很多细节需要大家关注，成长在不经意间发生。



当心动降临——青春期辅导

活动2：青春故事会

【辅导要点】

通过青春期成长故事，引导学生观察和分析异性交往过程中的身体和心理变化，以接纳的心态面对变化，进行积极的调整 and 改变。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：长大即意味着变化，感觉到变化并积极调整，对你的健康成长才有利，青春成长期会出现哪些变化呢？我们先来听一个小故事。）



当心动降临——青春期辅导

【活动内容】

(1) 呈现故事内容（能够找到主题绘本故事，或者排演成微电影，效果更好）。

好朋友的烦恼

婷婷是一个可爱的小姑娘。壮壮是一个虎头虎脑的小男孩。他们两家是邻居，住在隔壁。壮壮有好吃的，总是要送给婷婷吃；婷婷有好玩的游戏，也一定不会忘记叫上壮壮。他们成了最要好的朋友。就这样，他们一起搭积木、一起做游戏、一起上幼儿园。



当心动降临——青春期辅导

慢慢地，他们长大了。婷婷长了一个漂亮的小姑娘，壮壮长了一个可爱的小男生。这些并没有让壮壮感到有什么特别的地方。教室里，壮壮总是找婷婷讨论老师布置的作业。休息时，壮壮总是把好吃的东西给婷婷。一下课，壮壮会拉着婷婷到操场上玩。放学后，壮壮总是等着婷婷一起回家。



当心动降临——青春期辅导

不知道从什么时候开始，周围的同学开始议论了。有人说：壮壮喜欢婷婷。有人说：婷婷是壮壮的“媳妇”……婷婷最好的朋友娟娟决定把这件事告诉他们。

听到这些议论，壮壮和婷婷都惊呆了，很担心被老师和家长听到这些传言。他们再也不敢在一起玩了，即使是面对面走过，他们也不敢说一句话。可是，他们的心里很难过。



当心动降临——青春期辅导

(2) 自由讨论:

- ①如果你是壮壮（婷婷），听到同学们的议论，你会有怎样的感受呢？
- ②看到好朋友的友谊就这样断开了，你有什么想说的？

(3) 小组讨论:

- ①如果你是壮壮或者婷婷，会怎么办？
- ②长大后与异性同学相处应该注意什么？
- (4) 组长记录每一组同学的意见，总结归纳。
- (5) 班内分享，组长代表小组发言。
- (6) 教师总结。



当心动降临——青春期辅导

【引导要点】

(1) 坦诚相待。出现问题可以讨论如何应对对于双方都好，对于流言蜚语，逃避往往是助长，勇敢地面对会更有利。

(2) 自然相处。两小无猜终将成为记忆，随着年龄的增长，再要好的朋友也要调整相处的方式。

(3) 多交朋友。尽量不要将友谊的圈子画得太小，要尽量多交些朋友，人生也会更丰富和更快乐。

(4) 珍惜友谊。青春期的孩子对于异性交往过于敏感，越爱传闲话的孩子可能越关注这个角度，一方面尽量不要说别人闲话；另一方面也要适度调整，珍惜友谊。



当心动降临——青春期辅导

活动3：如果心动来临

【辅导要点】

讨论青春期的早恋问题，澄清合理性，引导学生正确看待，主动调整。

【活动时间】

15分钟。



当心动降临——青春期辅导

【活动内容】

(1) 诗歌赏析。

等一等，等肩膀更厚实
不，不要说
让我们依然保持沉默
我多么珍惜
这天真羞涩
你也应该保持那青春的活泼
我们的肩膀
都还稚嫩
扛不起太多的责任
也经不起一路的坎坎坷坷
等一等吧
等你的肩膀更厚实些
我也懂得了什么是成熟的思索



当心动降临——青春期辅导

(2) 自由讨论：这首诗歌在说什么？谈谈你的看法。

(3) 教师总结。

（建议指导语：这是描写青春期情感萌动的一首小诗，喜欢与爱是人类美好的情感。对于渐渐长大的你们而言是迟早都会体验到的感觉，如何看待和对待情感萌动，是一个重要的话题。）



当心动降临——青春期辅导

(4) 小组讨论：

1你如何理解早恋？

2对异性产生好感应该怎么办？

(5) 组长组织讨论并记录，参加班内分享。可以指定小组发言人。

(6) 教师总结。

根据学生的发言进行总结并引导。



当心动降临——青春期辅导

【引导要点】

- (1) 早恋是指青春期的情感萌动，是身心发展过程中的正常体验。
- (2) 年少的心动单纯美好，隐蔽、盲目、不稳定是共有的特点，常常是单方向的。
- (3) 心动来临时要仔细想想怎样面对才好，表白以及拒绝都需要思量。
- (4) 出现情感挫折也非常正常，自己调整不好要主动与老师和家长讨论。



当心动降临——青春期辅导

活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

发放彩色纸卡或者贴纸，制作“向青春致敬”主题卡，将自己对成长的感想以一段话或者一首小诗的形式表达出来，配上装饰图案，制作班级主题文化展示。



当心动降临——青春期辅导

四、活动素材库

1.设计背景

青春期初期的学生异性交往个体差异较大，既有处于异性排斥期的，又有进入异性吸引期的。在这一阶段，由于心理发展的不成熟，加上当今多元文化的冲击和媒体的一些不良导向，孩子们萌动的情感更容易出现问题，如果处理不当，会成为其成长的障碍，甚至有可能影响到身心的健康。因此，小学高年级的青春期情感教育非常必要，在关爱的基础之上，予以积极向上的，正面科学的指导，为即将而来的各种困惑和挑战做好心理准备，才能帮助孩子们顺利，安全地度过青春期。



当心动降临——青春期辅导

通过本堂心理辅导活动课，引导学生了解青春期的性萌动和初恋的特点，帮助他们树立健康的异性交往观念，形成正确的异性交往态度，学会与异性同学正常交往，减少因异性交往不当而带来的心理困扰，促进的良好伙伴关系的建立和维系。



当心动降临——青春期辅导

2.理论支持

(1) 青春期异性交往常见问题

① “一对一”引发的交往问题

在与同龄人相处的过程中，难免会出现因共同的兴趣和爱好或其他原因而关系密切的现象，甚至出现“一对一”现象的异性交往。无论这种异性交往的性质如何，都会招来周围同学、老师、家长的猜疑、议论和介入，给双方带来很大的心理压力和困扰，而且也容易引发早恋倾向，对学生自身的学习、生活和人际关系等产生不良影响。



当心动降临——青春期辅导

②不当的交往方式会引发爱情错觉。

有些学生不懂得与异性交往的正确方式，常常会因在异性同学面前的不当举止，使对方产生“爱情错觉”，进而产生情感萌动，甚至陷入单相思的痛苦境地，给学习和生活带来很大的困扰。



当心动降临——青春期辅导

③拒绝异性交往或异性交往困难。

部分学生由于缺乏与异性交往的技巧，对异性有陌生和畏惧感，不安和害羞可能使他们以拒绝的方式来表达自己对异性的关注。有些学生是由于他们以往的生活经历或严格古板的家教造成了对异性的偏见，或者是软弱回避的个性特点，才拒绝与异性交往，需要相应的心理辅导。



当心动降临——青春期辅导

④缺乏异性交往的良性环境而导致的异性交往问题。教师或家长对异性交往抱有成见，观念陈腐，会有碍于学生间正常的异性交往。因为过度干涉，可能使学生的交往活动陷入“地下”状态，行为无法规范，交往场地隐蔽，因为社会上的公共场合比较复杂，成为孩子健康成长的较大隐患。



当心动降临——青春期辅导

（2）青春期异性交往的原则

在进行异性交往辅导的过程中，需要提醒学生遵守一定的原则：

- ①坦诚相待。对交往双方的看法、感受和态度尽量坦诚相告，争取加深相互间的了解。
- ②共进互助。交往双方应将友谊看成是共同成长、相互鼓励、共同进步的动力。



当心动降临——青春期辅导

③自然大方。在与异性交往的过程中的表情动作、言谈举止都要力求自然真实，不可夸张做作、忸怩作态，这是建立正常异性关系的重要前提。

④往来适度。注意把握好异性交往的广度与深度，选择交往的适宜方式，以被大多数人所接受作为衡量交往是否适宜的尺度。



当心动降临——青春期辅导

（3）异性同学交往的注意事项

教师需要对青少年的异性交往有一个正确的认识，从学生身心发展的角度去理解他们正常的心理需要，并适当地加以指导、予以满足，帮助他们顺利度过这一特殊的时期。



当心动降临——青春期辅导

- ①提倡广泛交往。不要只与某个特定的异性同学交往，容易使友谊“变质”。争取同许多个异性同学发展友谊，才能全面促进自身的发展。
- ②避免单独行动。节假日最好不要与异性朋友单独出游，单独相处时要注意选择环境和场所，尽量不在偏僻昏暗处长谈。
- ③态度亲切友善。对待异性同学与同性同学有许多不同，注意把握谈话内容和玩笑的尺度，态度尊重友好。
- ④避免产生误解。言语、动作、表情、态度明确适当，不要令对方产生误解。如果发现误解的苗头，要及时澄清。



当心动降临——青春期辅导

（4）关于早恋

青春期的少男少女，随着性生理功能的发育成熟，性心理也开始迅速发展，初恋意识萌动是发展的标志。

初恋意识的萌生是生理因素和心理因素的结晶。进入青春发育期以后，性激素促使人体生殖器官迅速发育，并随之出现了一系列的生理变化：性腺激素开始分泌，第二性征日益显露，在性生理日益成熟的基础上，孩子们本能地对异性发生兴趣，逐渐产生与异性接近的需要。



当心动降临——青春期辅导

在对待异性的问题上，一般经历三个阶段：第一个阶段，由于生理上明显的男女差别和对两性关系的一知半解，少男少女会出现一种不安和害羞心理，对异性的陌生感和畏惧感，引起对异性的暂时疏远；第二个阶段，随着生理发育和对性有了一定的了解，就产生了彼此接近的需要，陌生感与畏惧感也逐渐消失；第三个阶段，青春发育完成，萌发对异性的好感，师生初恋的萌芽，但对恋爱还处于无知阶段，思想、物质、身体等方面都还没有具备恋爱条件。



当心动降临——青春期辅导

初恋是人类情感发展自然程序的显现，对异性的向往与眷恋是人类的高级情感之一，爱的萌动并不是偶然发生的。初恋往往具有神秘感和隐蔽性，常常在不知不觉的状态下进行。初恋也往往具有很大的盲目性和不稳定性，常常陷入“单恋”或“单相思”，而不能解脱。初恋是爱情的“感性认识”阶段，少男少女们或倾心对方的仪表，爱慕对方的才华，或为一时一事所感动，他们萌发的感情既是激励的，又是脆弱的。



当心动降临——青春期辅导

对早恋不能横加指责，也不能放任自流。要多加引导，鼓励孩子们把精力用于工作和学习上，提高辨别是非的能力。同时有针对性地进行一些生理卫生知识和社会道德教育，帮助他们健康成长。



当心动降临——青春期辅导

3.可替代活动

(1) 心动与行动（可以替代活动2）

【辅导要点】

针对成长过程中体验到的异性交往变化和青春期情感可能出现的困惑，进行朋辈交流，讨论应对的有效方法。



当心动降临——青春期辅导

【活动内容】

- ①小组讨论：青春期的“心动”体现在哪些方面？
- ②班内交流，教师总结和归纳。
- ③小组讨论：面对青春期异性交往的变化，应该如何“行动”？
- ④班内交流，教师总结和归纳。



当心动降临——青春期辅导

(2) 苹果乐园（可以替代活动3）

【辅导要点】

以苹果树的模式完成对异性交往中存在的困惑，遇到的问题问题的分析，并思考解决和应对的方法。

【活动内容】

- ①在本组的苹果树上画上青苹果的图形，讨论并写出在异性交往中存在的困惑或遇到的问题。
- ②画上红苹果的图形，写出如何面对困惑和解决问题。
- ③在班内展示小组的作品，组长进行介绍。
- ④课后继续完善本组的苹果树，在班内设计展出“苹果乐园”。



当心动降临——青春期辅导

4.活动记录单 青春故事会

①如果你是壮壮或者婷婷，会怎么办？

②长大后与异性同学相处应该注意什么？



当心动降临——青春期辅导

如果心动来临

①你如何理解早恋？

②对异性产生好感，应该怎么办？



谢 谢

如果有编者不想本平台转载您的文章，请速联系我们，我们将给予删除。

