

家和靠大家

(人际交往篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**通过投射活动和讨论交流，帮助学生认识自己的亲子关系状况。
- ❖ **2.**引导学生反思与父母相处时不适当的态度、情绪和行为方式。
- ❖ **3.**通过探讨解决亲子冲突的有效方式，增强学生对和谐家庭生活的责任感。



活动准备

- ❖ **1.**确定“情景再现”栏目参与表演的学生。
- ❖ **2.**印制课堂记录卡，有条件可以为“涂鸦”作业准备彩色笔。
- ❖ **3.**学生分组**6~8**人一组，可采用字母或数字分组法，每组坐下后报数，指定某数字为组长。



活动过程

活动一：“火柴人之家”游戏

- ❖ 指导语**1**：我们每一个人，都有自己的父母，无论是从未离开，还是不在身边。这里有两个火柴人，左边的是爸爸，右边的是妈妈，想想看你的位置在哪里呢？请你在活动记录卡第一项的栏目里画出来吧！可以用简单的火柴，也可以加工成可爱的火柴人。给同学们**2**分钟的时间完成，所以速度要快啊！

提示：教师要快速看一下学生绘制的情况，发现与众不同的可以请他解释或者邀请其在反馈活动中展示。发现特殊的家庭结构图要予以关注。



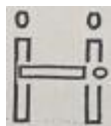
❖ **指导语2：**大家都画出了自己的火柴人。这是一种投射测验游戏，这个活动主要目的是让同学们通过一种特殊的方式表明与父母的关系。同学们可以将自己的结构图在小组内分享一下，并解释一下你的火柴家庭的寓意。谁愿意与全班同学分享？也可以小组推选。

提示：教师要事先了解班内特殊家庭结构的孩子，对于并不愿意分享的孩子不要强求。发现特殊图形，又愿意跟同学分享的优先发言。

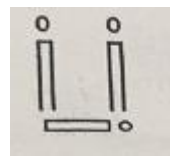
❖ **指导语3：**我们要感谢这几位同学跟大家分享他们的火柴之家！其实投射类型的活动需要静下心来仔细分析，课堂时间有限只是粗略的解释。课后老师还可以帮助一些同学继续分析。下面老师将有代表性的几种基本结构图成大家呈现以下！



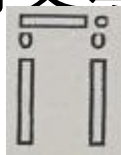
NO.1 “调节剂”——
你是沟通家庭成员关系的桥梁，可以获得融洽的亲子关系。



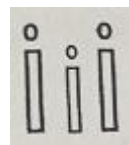
NO.1 “受气包”——
与父母沟通比较困难，需要听指挥，不太容易按照自己的意愿做事。在亲子关系中比较消极和被动



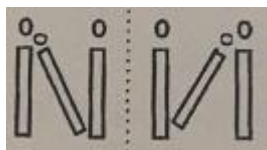
NO.3 “指挥官”—— 喜欢支配家庭成员，希望父母可以听自己的指挥。自我中心，容易因对父母不满意，出现冲突。



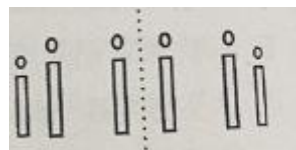
NO.4 “开心果”—— 对父母比较依赖，乐于参与家庭事务，强调平等互动的关系。



NO.5 “中间派”—— 平和的亲子关系，家庭矛盾较少。自觉按照父母要求做事，坦诚，有礼貌，略显拘谨。



NO.6 “旁观者”—— 对父母的事情不大关心，或者难以介入，比较独立。与父母或其中之一关系相对疏远。



活动二：“追根究底”讨论会

- ❖ 指导语**4**：其实不难看出来，没有完美的火柴之家，任何一种家庭结构，都免不了会有矛盾和冲突。那么接下来，我们在小组中说一说：在家中常常因为什么原因容易与父母出现冲突？时间**3**三种。
- ❖ 指导语**5**：请组长代表小组发言。
- ❖ 指导语**6**：集合大家讨论的结果，我们简要总结一下。

提示：一定要结合学生的发言内容进行总结。



❖ 总结四个基本方向：

❖ **（1）** 学习问题（时间安排、学习状态、方法策略）；

❖ **（2）** 生活习惯（个人卫生、喜好的形象、作息安排）；

❖ **（3）** 日常活动（课外活动、社会活动、消费、嗜好、朋友）；

❖ **（4）** 文明礼貌（父母、长辈、客人、公众场所）。



- ❖ 活动三：家庭冲突情景再现
- ❖ 指导语**7**：家庭中冲突比比皆是，不过俗话说“当局者迷”，今天我们就作为旁观者来品评一下吧！
- ❖ 指导语**8**：我们先请**4**组同学为我们表演一下几种家庭冲突，同学们认真看看，是不是有很熟悉的感觉。表演完后我们要评个最佳表演奖，看看哪位同学最具表演潜质。
- ❖ 提示：素材如下，可以酌情替换。
- ❖ . **A**“迟归”
- ❖ 妈妈：你这孩子越来越不像话，放学不赶紧回家，跑哪里去了？竟然晚回来一小时！
- ❖ 小明：胡说！我晚回来**50**分钟！



- ❖ 妈妈：啊？！混小子……
- ❖ **·B“我就不”**
- ❖ （小琳刚要站起来回房间写作业）
- ❖ 爸爸（边翻看报纸边说）：小琳，还看电视，几点了还不去写作业？
- ❖ 小琳（坐回沙发，瞪着爸爸）：我就不写！你让我写我就写啊。我就磨蹭！我厌学！
- ❖ **·C“您了不起！”**
- ❖ 爸爸：看看你的成绩单！整天跟那些不学习没出息的小子胡混！不干点正事儿！
- ❖ 小强：是啊是啊，我们学习不好，没法跟您比，您了不起！您会得多，抽烟喝酒打麻将，全是正事儿。



❖ ·D“连环爆炸”

- ❖ 妈妈：不就看个电影吗，头梳个没完！电影院里黑乎乎的谁看你啊！再折腾甬去了啊！
- ❖ 小馨（气氛，停顿，故意减慢速度梳头）：（小声）讨厌！
- ❖ 爸爸（推门进来，高兴）：小馨，又磨蹭，快点儿，时间快到了啊！
- ❖ 小馨：催催催，就知道催！不看了行吗！（扔掉梳子回房间）
- ❖ 爸爸（莫名其妙）：怎么了？不去？这不是你一直要看的吗？（问妈妈）她怎么了？
- ❖ 妈妈：怎么了？还不是你惯的！



- ❖ 指导语**9**：小品都表演完了。我们要感谢参加表演的同学！演技如何并不是最重要的，关键是要请大家结合同学们表演的案例，分组讨论两个问题：第一：生活中难免跟父母有矛盾和冲突，如何避免？第二：避免不了的时候该怎样化解呢？
- ❖ 请组长做好笔记，给大家**3**分钟的时间，看看哪个小组的办法又多又好！
- ❖ 提示：可以小组分工，快速分析。
- ❖ 指导语**10**：大家讨论得很热烈，下面我们就集思广益一下，说说如何避免和化解亲子冲突。
- ❖ 总结要点：（屏幕显示或事先总结在稿纸上）。



- ❖ **（1）公平地争论**
- ❖ 不要纠缠细节（**50**分钟不是一小时），减少攻击性，少翻旧账，听清、听完对方说什么，再表达自己的意见。
- ❖ **（2）尊敬的态度**
- ❖ 再平等的亲子关系尊敬也是必需的，口不择言是引发亲子冲突最常见的原因。
- ❖ **（3）合理宣泄消极情绪**
- ❖ 攻击性的宣泄最伤害人际关系，找“替罪羊”容易引发连环事件，尽量忍耐。
- ❖ **（4）选择场合和时机**
- ❖ 不要在父母心情差、忙、累的时候表示不满，有外人在时，或者公共场所不要与父母争论。



活动四：家是一棵树

- ❖ 指导语**11**：请同学们在记录卡最后的方框里，用树的造型描述一下自己的家。按照自己的意愿，快速完成。要求注明土壤和果实，可以直接在树上表明，也可以用“画外音”的方式注解。

提示：这个环节可以根据场地和条件变换不同的完成方法。如果能够提供彩色笔和大画纸，可以让学生小组合作完成，专题展示，即成一次很好的主题活动。

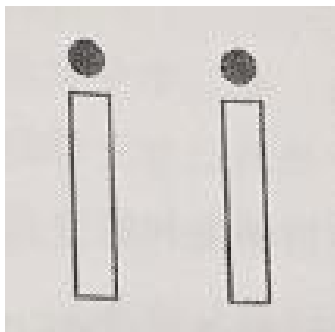


第四单元 人际交往篇

○ “家和靠大家”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

1. 火柴人之家



2. 追根究底

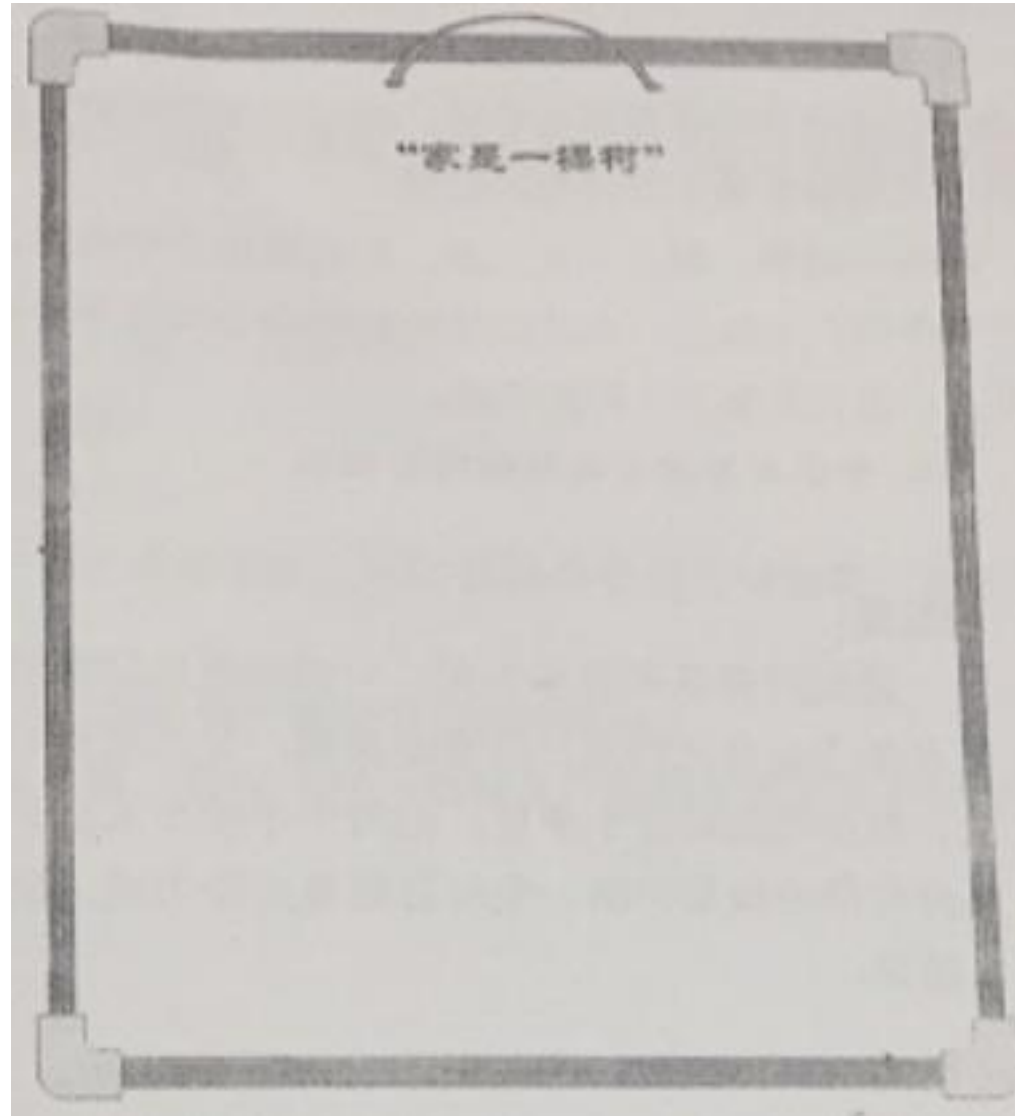
讨论记录：

3. 情景再现

讨论记录：



❖ 4. 涂鸦作业



活动素材库

1. 本课设计理念：

- ❖ 学校心理辅导课程中，亲子关系是比较重要的内容。初中生处在青春期身心变化速度最快的时期，内心冲突最为激烈。在初中生所面对的人际冲突中，亲子关系问题的比重较大。亲子矛盾很多源自于父母的教育理念与方式，孩子的自我中心、逆反心理以及冲动任性也是重要诱因。根据不同学情，从不同的点切入，引导学生不一味地怨责父母，形成主动从自身寻找原因的意识非常重要。此外，还要帮助学生分析掌握合理解决亲子矛盾的要点，学习如何化解冲突。



❖ 本节课为初中二年级学生设计。初二学生大多处在情绪波动最为明显的时期，也是亲子冲突的高发期。以帮助学生审视自己与父母的关系为切入，主旨在于引导学生客观分析亲子冲突，从自身找原因，探讨避免和解决亲子冲突的要点，体会自身对和谐家庭生活所承担的责任。

2. 相关心理学常识

- ❖ **（1）** 青少年与父母关系的发展一般分为三个进程
- ❖ ① 依赖父母。对父母依然保持着一种依赖的心理状态，父母对孩子的影响很大，随着知识水平不断提高，眼界逐渐开阔，他们已经开始向往家庭以外的世界，向往成人式的生活。



- ❖ ②争取独立。青少年经常以摆脱对父母的依附标志着自己已经成熟。摆脱的方式可能是自我表白或是主动承担某些任务，当活动受阻时则可能采取激烈的方式与父母发生冲突。这是亲子之间最容易出现问题的时期。
- ❖ ③走向成熟。到了十七八岁，即将踏出中学的校门走向更广阔的天地，在家庭和社会上逐步取得成人的地位。不过父母的影响仍继续起着作用，由于思维方式、观念看法等方面的差异，还会引发亲子之间的矛盾。
- ❖ **（2）中学生与父母关系的四种类型**



❖ 顺从型：

- ❖ 遇到问题从不自作主张，一切都听从父母的，很少违抗父母之命，明明父母的意见主张不合自己的意，也未必正确，但还是违心照父母的意见办。这种绝对听话的学生，很少与父母发生矛盾，但对中学生个人成长不一定有利，他们往往依赖性强，离不开父母的指导帮助，生活自理自主能力差，缺少必要的锻炼和考验，性格懦弱，胆小怕事。

❖ 亲密型：

- ❖ 与父母的关系融洽自热，感情亲密深厚，一般来说，这类同学大多具有较强的交际能力，一旦与父母交往中出现矛盾也善于灵活处理，但应该注意的是，交往应有度，对父母过去随便，不拘小节，就会失去对父母应有的尊重和礼貌。



❖ 疏远型：

- ❖ 这类的同学在现代中学生中并不少见，他们不太看重与父母的感情上的联系，不注意与父母交流思想，遇到问题也不注意向父母倾诉，对家中发生的事情，几乎持一种局外人的冷漠态度。成长中的中学生持这种态度很不利于自己的进步。因此，培养和发展与父母的正常关系，对这些同学就显得格外重要。

❖ 独立型：

- ❖ 在众多类型的同学中，要属独立型的同学最能反映青少年固有的心理特点，对人对事有主见，既听从父母的教诲，又不对父母的意见盲从。一方面他们遇到问题敢于独立处理，独立负责，独立做主，渴望自己的意见得到父母的尊重 and 了解，另一方面对于父母过多的干涉由于方案而更加坚持自己的意见，与父母相处的过程中最容易发生矛盾冲突。



3.可替代活动资料:

- ❖ 教师可根据不同学情，选择符合学生实际生活的“情景再现”内容。也可以请学生编素材，表演，效果会更好些。
- ❖ 如：嫌妈妈唠叨怎么办？
- ❖ 分组：“嫌妈妈唠叨”的同学自成一组。（**A组**）
- ❖ 其他同学为观察员、评论者。（**B组**）
- ❖ 也可以请几位母亲一起参加活动。（**C组**）
- ❖ 倾诉：**A组**同学倾诉自己家庭中的“矛盾要点”——妈妈唠叨的具体情景，自己如何应对这样的矛盾。
- ❖ 支招**B**：**B组**同学针对**A组**同学或某一同学情况提出自己的好建议。
- ❖ 沟通：**C组**母亲与同学沟通、谈希望，最终达成一致意见，互敬互谅，各自做应有的努力或改正。

