

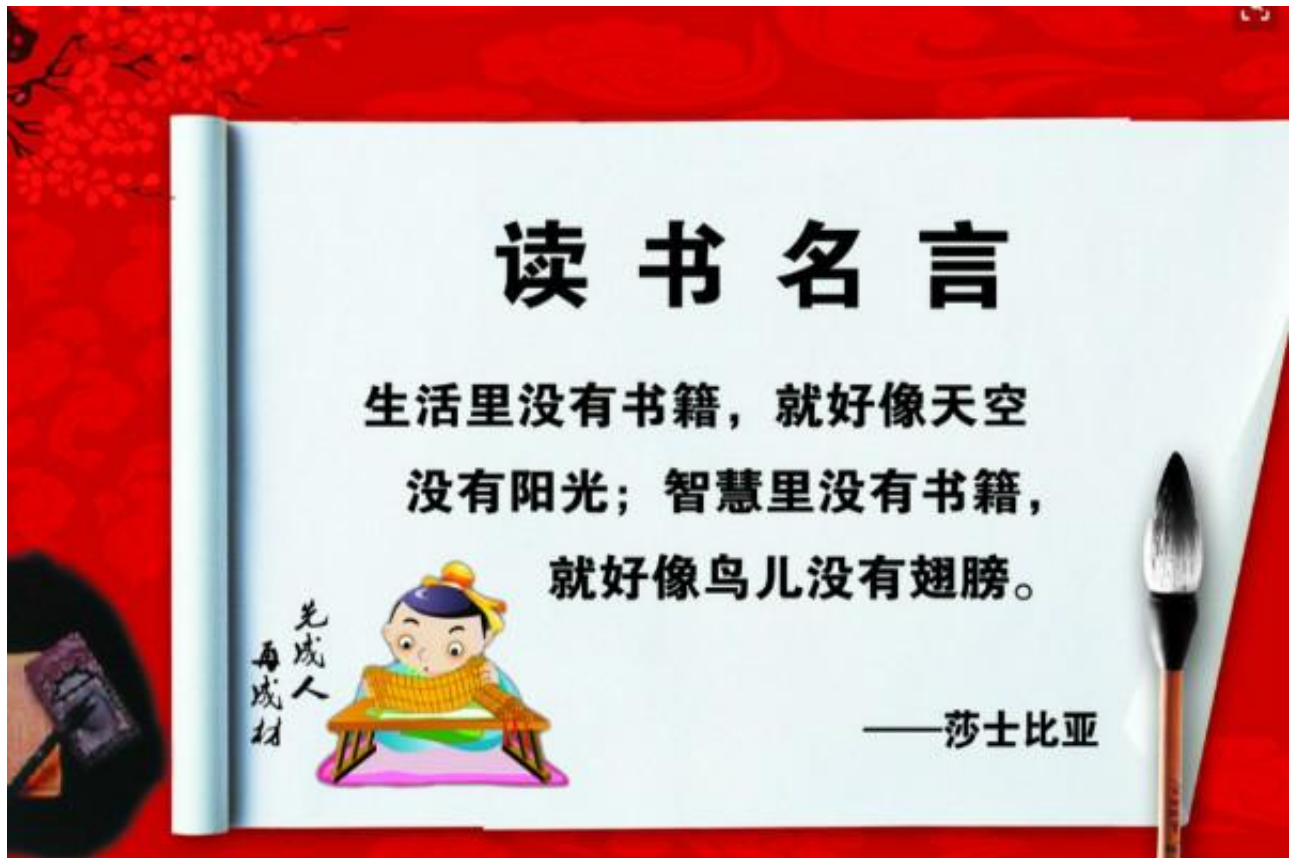
# 我好害怕

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16781713505573.html>

范文网，为你加油喝彩！

什么水果败火-幼师个人总结



2023年3月7日发(作者：吐司面包)

幼儿园小班生活与健康课 ” 我好害怕 ” 教案

设计意图

情绪管理是心理健康中不可或缺的一部分。在日常生活中，每个人都会受到一些负面情绪的困扰，如生气、难过和害怕等等。孩子由于年龄小，往往不会向大人正确地表达自己的情绪情感，也不能很好地自我化解。当孩子处于害怕这种情感状态中时，我们往往简单地告诉孩子“要勇敢”，而对于孩子为什么害怕，害怕时怎样做才可以让自己“不害怕”却少有关注。

本次活动借助于绘本《我好害怕》中的小熊，告诉孩子：每个人都会有害怕的情绪，不要担心，不要觉得难为情；鼓励幼儿讨论如何让自己远离害怕，从而帮助他们学会化解这种情绪，树立自信心。

整个活动，让孩子依据自身的经验，说出害怕的感觉，并想出办法，让自己不再害怕，最终体验到“我不害怕”的成功和快乐。

## 一、活动目标

- 1、知道害怕的感觉人人都会有。
- 2、能够想办法消除害怕的心理，学会战胜害怕。

## 二、活动准备

- 1、绘本《我好害怕》。
- 2、情景，事先让幼儿和家长合作记录下自己最害怕的事物或场景。

### 三、活动过程

#### 1、小熊的害怕

看看谁来了？小熊脸上是什么表情它有多害怕呀？猜猜小熊可能遇到了

谁？可能发生了什么事情？(猜测)

猜测：小熊来了。它很害怕。小熊可能遇到怪兽了；它可能遇到大灰狼了；

有大老虎想吃它.....

猜测：小熊遇到什么了？

（是一只大狼狗。它在汪汪汪地叫。）

提问：这是什么时候听，这是什么声音你听到这个声音有什么感觉？

（天黑了。是风的声音。很冷，很害怕。）

小结：是呀，遇到恶狠狠的狗时，小熊会害怕；天黑了，一个人在家，小熊

心里也很害怕。

#### 2、我的害怕

有的宝宝把他们的害怕都画了下来，我们一起看看。如果有你画的害怕的场

景或动物拿过来，跟旁边的伙伴说一说。(幼儿讨论。)

你害怕的是什么？为什么会害怕？害怕的时候你心里是什么感觉呢？

（我害怕大灰狼，因为大灰狼会咬我们。怕老虎、怕蛇、怕狗。）

还有谁也是害怕这种很厉害的动物的？

（怕火，怕水、电、刀.....）

你们为什么害怕这些东西呢？

（火会烧伤我们的身体，大的水会把我们冲走，房子也会冲走的；用剪刀时

不注意会剪到手。插座，有电.....）

你会害怕这种很响的声音吗？

（我怕打雷，会有轰隆隆的声音；我怕的是气球爆炸的声音。怕打针，因为

打针很疼。）

3、总结：每个人都会害怕。害怕是种冷冷的、紧紧的、不舒服的感觉。害

怕时我会哭，我会躲起来。看到狗的时候，不要害怕，也不要跑，因为狗会以为

我是坏人追赶我。

（1）我怎样才能不害怕？

（2）你害怕了怎么办？

总结：觉得害怕的时候，不要一个人承受，要找人分享，把害怕说出来，你

就不再害怕了，当你一个人害怕的时候，你可以做别的事情分散注意力。或听听

音乐、看书、看电视、玩玩具等分散注意力。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发