

家的味道

——五年级表达性艺术团体心理辅导

◎ 顾向红（江苏省南通市海门区东洲小学，南通 226100）

关键词：食疗卡；情感联结；表达性艺术；团体心理辅导；小学生

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）24-0034-02

【活动理念】

本课融入“表达性艺术治疗”理念，以“食疗卡”作为媒介，将“家”这一抽象的概念化为某种具体的食物。“民以食为天”，食物蕴含着丰富的文化特质，它能唤起我们对生活和生命的记忆，承载着深厚的情感关系。教师借助“食疗卡”，带着学生回忆自己印象最深刻的食物，描述一家人与食物的关系，想象自己的理想大餐。学生在这一富有趣味的活动中与家进行了充分的情感联结，深切体会到家的味道就是爱的味道，它是每个人不断前行的情感动力。

【活动目标】

让学生体验家的味道，与家人加强情感联结。

【活动准备】

课件，土豆，学习单，食疗卡。

【活动对象】

小学五年级学生

【活动时长】

40分钟

【活动过程】

一、热身游戏：切土豆

教师拿出事先准备好的土豆，师生一同跟着视频《切土豆》一起做切土豆游戏。

设计意图：用游戏激发学生的活动兴趣与热情。土豆作为一种食材引入课堂，为后续的一环作铺垫。

二、活动主体阶段

（一）印象最深刻的食物

1. 教师PPT出示本活动涉及的问题：

- （1）食物的名字是什么？
- （2）是谁做给你吃的？
- （3）食物的味道、口感、颜色是怎样的？

（4）你多久吃一次这种食物？

（5）每次吃到这种食物时，你的心情如何？

2. 分发“食疗卡”，小组成员轮流挑选一张自己印象最深刻（最爱吃、最想吃或感受最深的）的食物的图片，思考上述问题并在小组内分享交流。

3. 学生分享：

生1：我印象最深刻的是爸爸做的盐焗鸡。盐焗鸡制作的过程中，满屋子都是香味，每次我都守着锅子等它出锅，一边等，一边流口水。刚出锅的盐焗鸡色泽金黄、鸡肉紧致，还有一点儿弹性。吃上一口，满嘴都是盐焗粉和鸡肉的麻辣鲜香。爸爸在外地工作，每次等他回家了我才能吃上盐焗鸡，每次吃的时候我都感觉这是世界上最幸福的事。

生2：我印象最深的食物是螺蛳粉，妈妈从菜场买回半成品，然后在家煮给我吃。煮好的螺蛳粉有一种厕所里特有的酸臭味，上面飘着一层橙色的辣油，辣油下面五颜六色的食材挤在碗里，看着就让人流口水。爸爸不允许我吃螺蛳粉，因为他觉得不健康，所以我每两三个月才有机会吃上一次，每次都是和妈妈躲在房间里偷偷吃，那种偷吃的感觉特别酸爽。

师：听着你们的描述，我仿佛闻到了盐焗鸡的香味和螺蛳粉的臭味。你们说其实这是一种什么味道？

生3：幸福的味道。

生4：爱的味道

生5：家的味道。

师：是的。每一种你印象深刻的食物里都藏着爸爸妈妈对你的深深的爱。

设计意图：通过回忆印象深刻的食物，引导学生与家进行联结，认识到食物的味道便是家的味道和爱的味道。

(二) 我们一家人

1. 教师 PPT 出示活动要求:

选一种食物代表你的家人,以“××就像……因为……”这样的句式写一句话。

例:我就像麻辣香锅,因为我料很多。

2. 学生分享:

生6:我就像冬瓜,因为我很憨厚;我爸爸就像臭豆腐,因为他说话很臭;我奶奶是“黄狼粿”(南通的一种地方糕点,类似于馒头),因为她经常生气,生气的时候就像“黄狼粿”一样气鼓鼓的。

师:我很好奇,“臭豆腐”在家里的时侯,你是怎么跟他相处的?

生6:他有时候挺香的,当他臭的时候我就溜号。

师:你能从不同角度看待爸爸,并且找到了与他的和谐相处之道。你真棒。

生7:我妈就像火锅,因为很容易沸腾。有时候我会被她烫疼,有时候又会被她的火热温暖;我爸就像果冻一样富有弹性,他每次被妈妈骂了之后都能弹回去;我就像“趣多多”,因为我很逗。

师:你们家每个人都是一道独具特色的美食,你们在一起创作了一首关于家的协奏曲。

设计意图:通过“用一种食物代表家人”的活动,将家人的特质变得可见、可闻,促使学生更好地认识家人,看到彼此间的不同,加强与家人的情感联结。

(三) 理想中的一顿大餐

1. 教师 PPT 出示活动要求:

请你想象自己正吃着期待已久的大餐,思考以下问题:

- (1) 你想在哪里吃? 餐厅还是家里?
- (2) 吃的是什么?
- (3) 如果让你选择与你共享的人,那会是谁?
- (4) 他(她)会在哪个位置? 和他们用餐时感觉如何?
- (5) 如果现在对那个与你共餐的人说一句话,你会说些什么?
- (6) 如果对坐在这吃理想大餐的自己说一句话,你会说什么?

2. 学生跟着教师的指导语进入想象,并用文字

描述自己想象的画面。

3. 学生分享:

生8:我的理想大餐是爸爸妈妈都不在家的时侯吃的,我和哥哥还有一个好朋友一起围坐在客厅沙发上,茶几上有三杯奶茶、三盒炸鸡、三盒泡面、三个披萨,我们一边吃一边看哔哩哔哩上的直播。我感觉这一刻非常自由。

生9:我的理想大餐是在家里厨房边的大木桌上吃的。在一个阳光明媚的早晨,我、爸爸妈妈、外公外婆、爷爷,还有已经去世的奶奶(我希望她也在),我们围着桌子坐。桌上有番茄炒蛋、香菜蛋汤、麻油鸭、凉拌黄瓜……我想对奶奶说:“我想你了。”我想对自己说:“我希望每天都这么过。”

设计意图:引导学生展开想象的翅膀,发现自己对某些情感的渴望,再一次带出与家人的关系。同时,将看不见、摸不着的内在期待言语化,通过言说内化为日后生活中前行的动力。

三、结束和分享

师:请每个同学用一个词描述此刻的感受,并以开火车的形式依次在班级里分享。

生10:开心。

生11:温暖。

生12:想念。

……………

设计意图:总结、提炼,升华主题。

【活动反思】

本次课上,教师借助“食疗卡”这一媒介,引导学生将“家”具象化成某一道食物,借由食物与家人发生情感联结。活动形式新颖有趣,极具体验性,活动过程注重生成性,学生热情高涨、踊跃发言,课程目标达成度高。

不足之处:在“印象最深刻的食物”这一环节,有些学生反映教师提供的“食疗卡”中没有自己想要的食物。对此,教师可事先准备几张空白的“食疗卡”,让学生画出或写出自己喜欢的食物。

参考文献

[1]吕欣姗. 艺术治疗应用于中小学心理健康教育的研究及启示[J]. 中国德育, 2021(12): 13-18.

编辑/于洪 终校/黄德聪