**快乐学习，健康成长**

活动主题：快乐学习，健康成长

活动目标：①帮助团体成员更好地适应学校生活。

②协助成员树立积极主动的人际交往态度。

③检视团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。

④让成员学会敞开心扉，主动去接纳、喜欢和肯定他人。

⑤学会信任和尊重他人，在安全氛围中促进自我成长。

团体成员：以班级为单位来参加活动的小学生。

团体规模：10人左右

辅导者：心理辅导员

**活动场地**：安全开阔场地

活动时间：40分钟

活动准备：纸、笔、椅子

一、开场白（3分钟）：

各位小朋友，大家下午好，欢迎你们来到这里参观学习。我是今天的活动组织者XXX,这次活动的主题是“快乐学习，健康成长”，旨在帮助大家更好地适应学校的学习生活，同时提高大家的人际交往能力。下面我给大家简要介绍一下今天的活动流程......

二、准备活动（7分钟）（二选一）

1.跟我一起做领导者先做一个动作，要求大家不评价、不思考，也跟着老师一起做，连续模仿做3遍。（老师可选择做3～4个动作,比如扮鬼脸、握手等等。目的是消除学生的紧张心理，把学生的注意力集中起来）。

2.“坐地起身”暖身游戏先派出两名成员，背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。当领导者发出“开始”的指令时，两人合力使双方一同站起。要求在站起的过程中，手不能松开，也不能触碰地面。如果成功站起，则继续增加一人，三人一起手挽手地坐地起身。如果失败则重新再来一次，直到成功方可再增加一人。如此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身后活动结束。

**正式活动（**25分钟）

一）心有千千结

1.活动过程：

①让每组成员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人；

②大家放开手，随意走动，听领导者口令，脚步即停。找到原来左右手相握的人分别握住；

③所有参与者的手都彼此相握，形成了一个错综复杂的“手链”。紧接着，领导者要求大家在手不松开的情况下，用各种方法，如跨、钻、套、转等（但手不能放开），将交错的“手链”解成一个大圆圈。

2.主持人引导成员进行经验分享：

①面对“死结”，你们一组同学的态度有何不同？

②你们是胜利了还是失败了？如果胜利了，你们是如何解开死结的？失败的有何感想？

③在学习和生活中，有哪些“死结”？我们该如何面对？

3.主持人点评：

不管是在学习，还是在人际交往中，我们经常都会遇到一些“死结”，这个时候，大家一定要沉着冷静，齐心协力，这样子问题就会得到解决。同时，在这个过程中，我们应该学会包容和体谅他人，先尊重别人才能赢得别人的尊重，不要老是埋怨别人。

二）盲人旅行

1．活动过程：

①将咨询室椅子布置成几个障碍物。随机将同学分为两人一组，一人当盲者，一人当领路者。盲者用布遮住眼睛，领路者以话语辅导盲者前进，并绕过障碍物，但两者不可以有肢体接触。

②时间限制为三分钟，三分钟后更换盲者为领路者，领路者为盲者，再进行三分钟。回到座位，自由发言，讨论刚才的感受。

注意事项：

①“盲人”戴上眼罩后原地转3圈，失去方向感后体验盲人的无助。

②“盲人”旅行过程中，“拐杖”只能用肢体动作引导，不允许进行语言交流，最好在适当的背景音乐中进行。

2.主持人引导成员进行经验分享：

①成为盲者的那一刻你是什么感觉？害怕？担心？还是兴奋？你相信你的搭档会正确的带路吗？当领路者一路领着你安全畅通的走完障碍物时，你的感觉又是什么？

②当你领着盲人顺利的完成任务时，你的心里是怎么想的？有成就感吗？

③当你看着两个人配合默契的完成任务时，你心里是什么感觉？想想，如果是自己，会顺利完成吗？

④你从这个游戏中学到了什么？

3.主持人点评：

人与人之间的交往应当是团结合作相互信任的，你毫无条件的信任我，我才可以毫无顾忌的帮助你。就比如刚才的游戏，盲人完全信任领路者，而领路者感觉到了盲人对他的信任及尊重，为了不让盲人失望，必定会全力以赴的帮助盲人。如果，你不信任对方，迟迟不肯前行，还这里问，那里摸，领路者也肯定会不耐烦的，那样，你们的任务就很难完成了。所以说，在人际交往中信任和尊重也是不可或缺的，“盲人旅行”游戏活动让大家在活动中真实地体验和感悟信任、互助在交往中的作用，享受朋友间爱与被爱的幸福。

三）你划我猜

1.活动过程：

将小朋友两两分为一组，每组抽签决定谁来比划谁来猜测，领导者给比划组各一组词语，要求小朋友用身体动作将其表达出来，每比划一个词语，猜测组要给出答案，如果错误则继续比划，直到所有的词语都比划完为止。最后根据完成任务的先后决出第一名和最后一名。

2.主持人引导成员进行经验分享：

①请优胜组谈谈感受，是什么原因使得他们能够最快完成任务；

②请最后一组谈谈感受，是什么原因阻碍了任务的完成；

③请所有人自由发言，谈谈不被理解时的感受。

3.主持人点评：

有时我们不能清楚地将自己的意思表达给其他小朋友，这时不要着急，我们应该巧用方法，站在他人的立场考虑问题，这样才能让别人理解自己的意思，促进彼此之间的友谊。

四）卖西瓜

1.活动过程：

在本游戏中，男生代表0.5元，女生代表1元.。游戏开始，所有小朋友拉成一个圈，然后放手，在圈内随意走动，领导者喊：“西瓜大，西瓜圆，我家的西瓜圆又甜！”小朋友要接话：“你家西瓜多少钱？”领导者给出一个金额：“7块5！”这时小朋友要根据自己代表的价值和周围的小朋友组成7块5，在所有人中必定会有人落单。按照相同的形式进行若干轮游戏，连续三次输者可以小小惩罚：表演、讲笑话等。之后让小朋友坐下，各自谈谈在游戏中的感受。

2.主持人引导成员进行经验分享：

①询问哪些人在游戏中落了单，并请他们谈谈落单的感受；

②没有落单的时候又是什么感受。

3.主持人点评：

在我们和小朋友的相处中有时会出现一些小摩擦，有的小朋友或许会联合其他小朋友孤立他/她，这时我们就要想一下，假如我们是那个小朋友，心里肯定很不好受。这就要求我们在对待小朋友时伸出温暖之手，不要有意孤立其他小朋友，有了摩擦更要主动接触、主动交流。（可围绕孤立这个话题自行展开）

四、小结（5分钟）

1．领导者总结今天团体辅导的内容，并再次强调学习中要有耐心、人际交往中的相互原则。强调敞开心扉、主动交往以及尊重和信任的重要性。

2.组内所有成员相互握手示意，活动结束。

备注：1．在时间安排上，如果这些活动完整做下来，估计要一两小时，所以我们操作时可以选择其中一两个比较容易操作又能引起小朋友兴趣的活动，比如千千结和卖西瓜，而盲人旅行这样的活动对场地的要求比较高，也需要助手，可以再条件好点的地方进行。

2．因为是心理学活动，重点还是大家从活动中的体会，活动的效果也并非气氛越热烈越好，尤其对于小朋友，大家玩的高兴了比较容易让场面失控，所以一定注意控制气氛。

3．小朋友可能没有分享感受的意识，领导者要注意用他们能理解和感兴趣的语言适当引导，但因为时间比较紧凑，可以随机应变。

4．一定注意活动的安全性，这是最重要的，有的活动，如坐地起身和盲人旅行，可能存在一定的安全隐患，在操作时一定注意。