让心灵充满阳光 向美而生 逐梦未来

—五11幸运星中队心理团辅系列活动

携手共进 合作共赢

在上次学习了拥抱多彩情绪活动之后，“彩虹伞”护航青少年心理健康成长公益服务项目，于1月7日下午在薛家中心小学五11幸运星中队续航了“红伞”行动。

本次活动邀请了国家三级心理咨询师、江苏省青少年心理问题专家协作组成员，国际埃里克森催眠学院初阶催眠师周珂老师，他为队员们带来“牵手共成长”主题心理团辅。（插图1-3）

活动在充满动感和欢乐的歌声中拉开序幕，轻松有趣的“破冰之旅：一起抓乌鸦”热身打破了团体成员的拘谨，开始轻松进入活动。 面对“千千结”同学们不断的尝试和探索，利用集体的智慧来解开“千千结”。在解开“千千结”、“同舟共济”“心动电网”过程中同学们感受团队的凝聚力，激发起团队精神。（插图4-16）

每个环节带领周老师都会引导队员们一起复盘、畅谈感受：“经过这次游戏，我觉得没有什么困难是可以难倒我们的，只要我们能够齐心协力，一定能成功，我们是最棒的！”“解结并不是那么容易的事，尤其越复杂的结越难解。小结不解，大结难解，在以后的学习生活中，遇到困难就要及时解决，坚决不拖。”（插17-19）

最后一个环节“能量传递 话祝福”社工亲手写的祝福语，配上积极能量“彩虹卡”装在有爱的信封里，送给在场的每一位参与者，期待同学们在新的一年，能量满满快乐成长。 伴随着祝福和感动，团体心理辅导活动在轻松愉快的氛围中走到了尾声。（插20-22）

敞开心扉 审视自身

为促进学生对自我的认识，发掘个体自身独特性，减少成长中潜在的心理困扰，1月14日幸运星中队的队员们再次迎来了“红伞”行动系列的心理健康团辅活动。

活动从共读活动公约开始，周柯老师号召同学们要学会欣赏自己，发现自己的精彩，要向别人敞开心扉，让生命之花绽放得更加绚丽。

周老师创设了不同的情境，在游戏互动，身体律动中调动同学们的积极性，加快进入团辅状态，用特殊的方式重新介绍自己，以名字为抓手，带领同学们重新审视自身，加强自我认知。（插图23-24）

畅想未来 重塑自我

同学们用角色扮演的方式做出相应的情绪反应，感受和体验各种情绪，理解面对不同情境下，应该怎么调节情绪，思考自己的人际关系，寻找支撑与内在力量。 如何认识自我，释放消极能量，拥有积极心态呢？那就来个主题绘画减压吧！在周老师的引领下，同学们笔尖肆意的涂抹，创作自己的未来。充满趣味的绘画中，让同学们强化目标，进行人生规划，增强学习动力。（插图25-34）

团体心理辅导活动，没有桌子，没有距离，只有热情、充满活力的人，和一颗颗坦诚的心……同学们纷纷表示在今后的集体里，会加强与同学间的沟通交流，注重发挥个人特长，树立团体合作意识，增强集体荣誉感，一起为自己和同伴的心灵护航，一起逐梦未来。

撰稿：杨慧 摄影：杨慧 审核：袁明明