**教师团体心理辅导活动方案**

**主题:知你知我同心合作**

活动目标:

1.让教师们展现自我，感知自我，增强自信;

2.让教师们彼此信任，相互接纳，融洽相处;

3.让教师们体会合作的愉悦，感受团结的力量。

活动对象:全体教工活动

地点:三楼阶梯教室

活动过程:

开场白(音乐):

尊敬的各位老师，下午好!今天我们在这里将和大家共同开展- .次充满活力、充满趣味的活动。

首先问大家，我们学校弘扬的文化精神关键词有哪些? (主体 合作互动)(答对，以发牌数计分)

围绕学校的文化精神，今天活动的主题是:“知你知我，同心合作”。在活动时，需要大家按照我们的指示、积极配合，我们将以小组为单位予以积分评价奖励，希望今天我们能度过一个愉快而有意义的下午。

好，刚才大家的声音让我充分感受到了你们的热情与信心，让我们一-起为这份热情与信心表示一下鼓励， 好吗。(鼓掌)

一、热身活动(10 分钟)

现在我们开始正式进入活动的第一环节。请所有教师看着我，跟我做同一个动作。

1.深呼吸(音乐:《在清晨的第一-道曙光》

请伸出你的双手，十指交叉，双手紧握，放在胸前。请慢慢闭上你的双眼，暂停八秒钟的呼吸(老师从1至8，轻声数数)。.

好，非常好，现在开始深深吸一口气，感受空气的清新，感受气体从体外流向你的体内，感受胸腔的起伏，你舒服极了。好，不错。想象阳光明媚的一天，你站在花草丛中，深深吸一口气，你已经来到了一个世外桃源，静静地站在草丛中，这里很静，很美，没有烦恼，没有喧嚣，没有一切你不想要的东西。你感觉非常平静，非常放松，非常舒服。深呼-口气，你已经释放掉了所有压在你身上的担子，你很轻松，很舒服。好，现在，请大家慢慢睁开眼睛。

2.引导语(音乐)

各位老师。首先感谢大家对我们的信任，今天我将和大家一起共同参与我们的活动。我们有的活动环节将分组展开，我和老师将指导大家进行活动。

再次强调一下，我们的活动需要所有成员的积极配合，请大家在活动的时候一定要听清楚我所说的每一-句话，需要大家分享心中的感受时大家也要积极主动地参与，好吗?

大家跟我学一一个手势，这像我们面部的一一个部位，是嘴巴对吗?为了使大家在后面面的活动环节，能听清所我说的每个活动规则，当我做这个动作时，表示我们需要安静,请大家都和我-起做这个动作,闭上你们的可爱的小嘴巴。很好!

二、知你知我——传气球

[活动流程]

1.8个人一组，各自围成圈站立。

2.助教进入任一小组。

3.第一轮:快传。让老师们感受:只顾完成眼前任务，是看不到眼前人的感受。

4.第二轮:慢传。感受与确认自己与对方的人在心在。交叉，双手紧握，放在胸前。请慢慢闭上你的双眼

1. 分享：

[引导语]

**老师们，在你和学生、家长、同事的沟通过程中，或者是在你和家人的相处中，你曾经有过说话冲口而出，事后后悔的情况吗?下一次，同样情况出现，还会冲口而出，说完又后悔?你们有否有过这样的体验:心里有话想说，知道应该怎样说，但总说不出口。应该说的话，没说;应该做的事，没做。**

**爱因斯坦说:人是相当奇怪的。我们总是重复做同一样事，却希望事情会改变。**

**我们好像受到某种固定行为模式的控制，明明心里很想与身边的人接近，但说出来的话，做出来的事情，总是把距离拉远。我们希望改变吗?可以改变吗?让我们现在做-一个活动。**

**第一轮:快传。不要让气球停下来，我们要很快很快地传。....不够快，再快一....不够快，再快一- ...太慢啦，再快一...不够快， 赶快的，快快快.....**

**现在停- -停。现在我们要换一- 种方式，第二轮:慢传。请一名助教帮助示范。(很慢很小心)**

**停一停，眼睛看着对方的眼睛，双方都不说话，温柔地，尊重地，确认自己人在，确认对方人在心在，准备好传，才传，准备好接，才接一一。如果对方不看自己，不传给他，如果对方不看自己，他传过来也不接。**

(及时处理传球过程中的突发情况。宗旨是停- -停，引导他留意和确认内里可能呈现的感受、感受的感受、想法、期望或渴求等。留意到的，都请确认。)

分享感受:两轮传球带给你什么样的体验和发现呢?请大家分享一下吧。

三、同心合作----竹枝舞

[活动目标]尊重感受,培养默契，学习多-些用心去感知对方，给对方多- -些的陪伴。

[活动流程]

1.两人一组。助教示范:各伸出一根手指，顶住竹枝，跟随音乐舞蹈。竹枝落地也只能两人一起用手指找到竹枝后，顶起来，继续舞蹈。或者请助教帮忙捡起来，放到手里。

2.每人发一个眼罩，整个活动都是戴着眼罩完成。3.分享

[引导语]

老师们，我们尝试着学习如何更好的学生、家长、家人联结;努力地更好的去寻找一些沟通的途径与方法。希望自己能够与他们有更过的互动，信息交换与传递。

所以接下来我想邀请在座所有的老师-.起跳支舞。舞蹈的名称叫《竹枝舞》。这支舞蹈与我们平时跳的舞蹈不同，它是由一个小棍连接着你连接着我。你们之间的交流也是通过这根小棍传递。

规则:之前有跳过双人舞经验的伙伴，一定知道跳舞的过程中有一一个是 主动的，另一个是跟着。分成A和B角，两个人作为一小组。音乐响起时A带着B跳，当听到第一一个铃声时换成B带着A跳，当第二次铃声响起时，你们可以随意的跳，这个过程中要求带着眼罩，如果小棍掉下来，那么需要你们两个人用手指- -人一端将小棍从地上撑起来。我们来示范一下给大家看一下。

大家对于互动规则还有疑问吗?那我们就一起跳起来,体验竹枝舞带给我们的新感受。

(-起跳2遍音乐播放然后音乐停)

分享: (7 分钟)

1.这段舞蹈带给你怎样的感受? (小心、慢、有进有退等)

2.这些都是很好的体验，小心、慢、有主次等这些在我们的人际沟通中需要吗?哪些是你在未来的生活中打算尝试的?

四、与己相近(手指舞)

[活动流程]

1.延续上一个活动，或站或坐。

2.闭上眼睛，跟随老师的指导语去静思。

3.静思中去体验和感受，放松自我，享受过程。[引导语]

1.放松身心

必让自己站或坐得舒服一点，要是可以的话，让你的心，慢慢地静下来。(音乐“噓，龙猫睡着了”，或其他音乐连续播放)

1. 舞动手指

心慢慢地，用你双手的手指头，去敲敲你的头，慢慢地，很轻，很轻，慢慢地去敲..... .

用你的手指去敲敲你的脸，好像在叫:起来啦，起来啦，我在，我在，好像在和他说话- -.....

邀请你的手轻轻的去敲敲你的肩膀，好像温柔对她说，我知道你很辛苦了，你辛苦了，我知道啊.... .

邀请你的双手，去敲敲你的手背，跟他说，你替我做了很多的事，你累了，我知道了，现在我在了，我在温柔的爱护你......

轻轻地用手指敲你的大腿，他走了很多的路，轻轻地对他，我知道，谢谢你......

邀请你的双手，去敲敲你的小腿，也跟他说，谢谢你....

慢慢的， 再去看看， 身体的哪个部分， 想要你去看看他的，你的腰，还是你的肚皮?看看是哪--个部分?你就温柔--些地去爱她，轻轻的跟他打--个招.....

再停下来，慢慢地呼吸...身体里面还有哪一一个部分，跟你说，你很少看护我的。

是你的胃吗?是你的心脏吗?还是你的脑袋?每--个部分，慢慢地去看看他们。

哪一个部分你从来没有去看他的，忽略他的，现在就轻轻的敲敲这个部分,去跟他打一个招呼。

慢慢地，把你自己带回来....可以的时候慢慢地张开眼睛。

3.感谢身体

要是可以的话，每一天也用一一些时间，跟自己的身体打一一个招呼， 让她知道你跟他在一块的，也让他知道你在感谢他。

(音乐声音渐轻)不管我们任教哪个学科，不管我们是哪个年级，我们都是相亲相爱的一-家人。在这个相亲相爱的大家庭中，我们通过深呼吸这一-环节，使所有成员都得到了放松;在,我们充分展现了自己的个性;在形成的梅花小家中,.我们不会抛弃任何一个人;在同心合作这一活动中，我们学会了一起思考，克服困难，共同解决面临的问题。今天所有这一- 切活动之所以能如此顺利地展开，归根结底，原因只有一个，因为我们是相亲相爱的- - 家人。

今天很高兴和大家度过这愉快的1个多小时。今天我们的活动到此结束，谢谢，谢谢大家的参与!

，