

本报小记者体验“七彩夏日”主题活动

争做“向上吧,阳光少年”

□记者 洪为亮/文 顾善济/图

7月22日上午,位于盐城市解放南路的盐城市未成年人成长指导中心三楼的活动教室内气氛热烈,笑声连连,来自盐城市解放路实验学校的盐城晚报小记者,正在参加由盐阜大众报业集团与盐城市未成年人成长指导中心联合举办的“七彩夏日”之“润心凉夏 积极成长”暑期夏令营活动。“1+1=2”“2+1=3”……“8+1=9”,跟着心理健康教育志愿者葛秀琴老师的手指不断变动,小记者们也认真地做着热身活动的“手指操”,在一旁的孙海燕老师告诉记者,这样的操作,一下子就能把孩子们的注意力引导到活动中来。



小记者认真听讲。

沙中童趣,心心相印 感受沙游体验

团体沙盘游戏,对于许多本报小记者来说,还是第一次参加这样的活动。在市未成年人成长指导中心的团体沙盘活动室内,许多小记者都瞪大眼睛仔细地看、竖起耳朵认真地听吴红权老师的现场示范,随后自己动手操作起来。

据悉,游戏旨在通过切入不同主题,激发孩子们的内心,让孩子们

在沙盘内摆放自己的“心声”。孩子们依次进行摸沙冥想、与沙子建立“连接”,然后凭自己在冥想中产生的意象、回忆等,逐渐完成心理与身体的整合。辅导老师通过观察和引导,激发孩子们通过沙游表达内心的想法、困惑或渴望等等。

“沙盘游戏有助于促进互动,让孩子们学会从别人的角度看问

题、感悟他人心理、创造心理归属、增强责任感。”吴老师表示:“依托中心专业人员和设备,让小记者体验沙盘游戏,能提高其自我展示意识的水平,帮助他们在同伴的反馈中实现自我成长和自我探索。游戏中我能感受到孩子们在慢慢打开心扉,初步学会站在别人的角度看问题。”



工作人员为小记者介绍活动安排。

表达情绪,赋能成长 学会情绪管理

在中心的宣泄活动室内,摆放着一个很大的智能布娃娃。指导老师告诉小记者,只要抱着这个娃娃,耳朵紧贴着,就能听到布娃娃发出的很温馨的话语。解放路实验学校四(1)班的小记者季倾城尝试着抱住,果真听到了关心的话语,让她开心不已,而随后的动感单车体验,则把她吓得可不轻。该动感单车是连着VR视频,参与者蹬着车轮,后面被一只“老虎”紧紧追着,在一个体验时间段内,如果蹬车的速度

不能持续超过“老虎”追赶的速度,就会被“老虎”扑倒,体验失败。季倾城开始速度还不错,可蹬着蹬着,腿就没劲了,结果被追上的“老虎”扑倒,这把她吓得可不轻。

盐城市中小学素质教育实践中心的郭玉祥告诉记者,这种VR心理动感单车系统是采用虚拟现实技术,结合智能语音引导系统、生物反馈技术运用于运动宣泄训练,让孩子们在危险的环境中,或在旖旎的风光中,骑着动感单车尽情地释放心中不良

情绪,消除焦虑、紧张、冲动、抑郁等负面情绪,达到减缓压力、疏解情绪的目的。他认为,运动能带来的好处可绝不仅仅是身体上的健康,也是宣泄情绪的一剂良方,但是仅仅是运动,难以满足未成年孩子的宣泄需求,盐城市未成年人成长指导中心宣泄室配备动感单车这类设施,让孩子在模拟骑行的基础上加入了场景反馈、心理测量等功能,让运动宣泄更加专业化、智能化,有益于其学会宣泄释放,学会情绪管理。



小记者们在宣泄仪上亲身体验。

极速60秒,发散思维 懂得团队合作

最后一项极速60秒的拓展项目,让小记者们感受到团队合作的重要性。参与体验的小记者被分成三组,每组选一位代表。游戏规则是在另一个活动室中放一到三十张的数字信息卡片,每一个小组有三次进入收集数字信息卡片的机会,每一组按老师吩咐进入另一活动室,每次活动的时间以60秒为一个活动环节,在一个活动环节结束时该组所有的队员必须离开现场,只允许一个小组在活动室内活动,可以随时换人,其他人只可以语言帮助,在60秒的时间里采集的数字按顺序交给培训师确认,准确无误则胜出。

现场的付庆华老师讲清楚游戏规则后,第一组进入另一间游戏活动室。小记者们围坐一圈后,面对地上的纸牌,大家七嘴八舌,第一个数字1就让他们费了许多周折,最后才明

白一个碗的图形因与数字1的英文“one”读音接近,代表1,等按顺序找到3时,60秒的时间已到,第一次游戏失败,随后第二、三组依次进来,第一组回原活动室集体商讨应对方法。

小记者们通过拓展项目“极速60秒”的三轮比赛,最终,第二组由于不断调整方法,不断修正改进,终于在三个小组的比拼中获胜。这也让他们明白明确目标、不轻易放弃、不断修正改进方法及团队合作是取得成功的重要途径。短短的60秒,是一个既考验注意力、发散思维能力,又增进团队合作和凝聚力的拓展训练项目。

据悉,盐城市未成年人成长指导中心创建于2008年,由盐城市文明办、盐城市教育局牵头主办。建筑面积1600平方米,现有心理视听、心理剧场、艺术放松、心理训练等20个功能室,有专、兼职心理健康教育志愿

者38人。多年来,中心以“健康身心、健全人格、健行修德”为目标,践行“预防为先、关爱为本、尊重为要”的理念,依托“智能云宣教”“小伙伴心灵驿站”“康乐校园大篷车”“家长加油站”“教工心家园”和“颜老师工作室”等6个服务平台,配合学校、社区、家庭,积极开展有助于未成年人健康成长的心育活动。仅今年1到5月份,该中心共接听96111心理咨询热线312次,接待当面咨询服务156次,组织专题心理健康教育18场次,有近万名学生、家长受益。该中心负责人殷志琴说,他们将努力做好关爱中小学生心理健康教育工作,引导家长投入更多时间进行亲子陪伴和沟通,更加关注孩子的兴趣爱好、学习动力和学习习惯,促进学生全面发展、健康成长,通过各种活动,引导未成年人争做“向上吧,阳光少年”。



工作人员指导小记者使用迷宫实验仪。



大家围成圈,一起做游戏。



席地而坐,在稿纸上任意涂鸦。