

洛江区第五实验小学小记者开展心理拓展活动

玩转团队游戏 锤炼心理素质

日前,洛江区第五实验小学小记者们走进洛江区校外未成年人心理健康辅导站,开展了一场趣味十足的心理拓展活动。活动在吴清芳、黄海川两位老师的带领下有序进行。

活动现场,“桃花朵朵开”让小记者们快速破冰、默契组队;“坐地起立”考验大家的协作配合,在整齐的口号声中齐心起身;“搭建高楼”游戏要求全员步调一致,在专注中合力搭建积木;经典的“滚铁环”游戏则让大家在欢笑中感受团队互动的乐趣。一个个趣味游戏轮番上演,小记者们全身心投入,现场欢声笑语不断,大家在游戏中学会沟通、懂得配合,也在一次次尝试中锤炼心理素质。

融媒体记者 刘静梅 文图



“搭建高楼”游戏

滚铁环游戏

小记者参加心理拓展活动

当我们小组的积木越搭越高,最后稳稳立在桌上时,大家都激动地欢呼起来。这次活动不仅让我收获了快乐,更让我明白了一个道理:面对困难时要积极乐观,学会团队合作,保持阳光的心态就能战胜一切挑战。这真是一次有意义的体验,让我久久难忘。

(指导老师:林喜红)

★阳光成长,从心出发

□小记者 杨锦汝

(洛江区第五实验小学五年级)

活动在“桃花朵朵开”的游戏中拉开序幕。我们围着老师站成一圈,跟着喊口令抱团,落单的同学还要做自我介绍。我和投缘的小伙伴凑到一起,组成了可爱的“奶茶小组”。最精彩的要数“搭建高楼”游戏,我们每人握着两条绳子的末端,一起操控挂钩吊起积木。大家互相配合,小心调整力度和方向,看着积木越堆越高,现场的欢呼声也越来越响亮。最后的滚铁环游戏也特别有意思,铁环总是不听话地东倒西歪,我练了好几次,终于让它稳稳地向前滚动了。

这些看似简单的小游戏,背后却藏着大大的道理。它们让我明白,遇到困难时,团结就是最强大的力量;面对挑战时,保持积极的心态才是制胜法宝。

这次心理拓展活动,就像一缕温暖的阳光照进我们的心田。未来的日子里,我会带着这份收获,以更阳光、更勇敢的姿态,去勇敢迎接学习和生活中的每一次挑战。

(指导老师:庄丽梅)

★有趣的口号

□小记者 彭凯龙

(洛江区第五实验小学五年级)

活动一开始,老师让我们给自己的小队起名字、想口号。我和小伙伴围在一起,你一言我一语地讨论,最后我们一拍即合,给小队取名“食”人组,还定下了超有趣的口号,大家喊着口号,都笑得前仰后合。

最有意思的环节是团队搭积木,这可不是普通的搭积木,而是要大家一起用绳子操控搭建积木。一开始,我们总是配合不好,积木要么歪歪扭扭倒下来,要么根本放不到指定位置,试了好多次都失败了。但没有人放弃,我们互相鼓励,慢慢寻找技巧,有人指挥方向,有人轻轻拉绳子,心往一处想,劲往一处使。

功夫不负有心人,在我们的共同努力下,终于成功搭好了积木。虽然最后只拿到了第二名,但我们每个人都特别开心。这次活动让我深深明白,失败乃成功之母,只要团队齐心协力、坚持不放弃,就一定能克服困难。这真是一次难忘而有意义的活动!

★难忘的“搭高楼”游戏

□小记者 张翎滋

(洛江区第五实验小学三年级)

游戏开始,我们小组化身为“小小工程师”。我攥紧绳子,和队友小心翼翼地调整钩子,可第一块积木刚到半空就掉了下来,队友们忍不住叹了口气。“别灰心,我们调整一下节奏!”组长的声音让大家重新振作起来。这次有人控制高度,有人调整方向,有人紧盯平衡。当最后一块积木稳稳放好时,我们欢呼雀跃,望着那座虽有些歪斜却稳稳立住的“高楼”,自豪感油然而生。

活动结束后,老师笑着说:“你们看,只要团结一心,再难的事也能做成。”成长路上总会遇到“倒塌的高楼”,但只要和伙伴们坚持协作,就一定能搭起属于自己的成功之楼。这真是一次难忘的小记者活动!

★搭出精彩

□小记者 江黄涵

(洛江区第五实验小学五年级)

比赛开始,队友们抓紧绳子慢慢移动,积木很快叠到了第六块。突然有人乱了节奏,我的心一下子提到了嗓子眼,手心直冒冷汗。我们小心翼翼地调整,像走钢丝一般大气都不敢喘,可积木还是咚的一声全倒了。

不放弃的我们,试了一次又一次,终于成功了!大家激动地欢呼

起来,声音都带着颤抖。游戏结束后,心理老师告诉我们,要以阳光心态面对挑战,勇敢克服负面情绪。

这次游戏让我收获满满,不仅懂得了团队合作需要耐心和信任,更明白了面对挫折不能轻言放弃,只要稳住心态、坚持尝试,终会迎来成功。

★团结就是力量

□小记者 林锦坤

(洛江区第五实验小学五年级)

老师把我们分成十人一组,并为每组发放了游戏道具——一个绑着十条绳子的圆盘,我们需要每人拉一条绳子控制钩子,把积木一块块叠起来,最先完成的小组获胜。游戏开始,我们干劲十足,很快就叠好了两块积木,正当我们以为稳操胜券时,一位同学没听指挥,积木全倒了,之前的努力全白费了。

之后几轮,我们总是因为类似的问题失败。大家赶紧商量,决定统一听从一位同学的指令,同心协力完成游戏。最终,在彼此的配合下,我们成功搭好了积木。

这次游戏让我懂得,团队合作时一定要团结一心、听从指挥,只有这样,才能攻坚克难,顺利完成任务。(指导老师:康玉娟)

★我的第一次小记者活动

□小记者 叶宸滢

(洛江区第五实验小学二年级)

我第一次参加小记者活动,既

开心又紧张。我们来到洛江区校外未成年人心理健康辅导站,玩了好多超有趣的的游戏,从开始的“桃花朵朵开”“坐地起立”到最后的“滚铁环”,都让人乐在其中。

“搭建高楼”游戏开始时,我和“智慧小组”的小伙伴们每人拉一条绳子,绳子的中间有个钩子,通过拉绳子控制钩子钩起积木,再一块块叠高。一开始我总是拉不好,积木老是掉下来。大家赶紧一起商量,喊着口令慢慢移动,终于把积木搭好了,我们都开心地欢呼起来。

这是我第一次当小记者,真的太有趣了!我不仅玩得特别开心,还学会了和小伙伴合作。以后我要带着阳光的心情,勇敢面对困难。真期待下次的小记者活动快点到来呀!

(指导老师:何美杏)

★有意义的体验

□小记者 林钰涵

(洛江区第五实验小学五年级)

辅导站里有许多有趣的的游戏,最让我难忘的是“搭建高楼”。我们分成多个小组,每组领到一堆积木。刚开始,大家手忙脚乱,对着积木不知道从何下手。慢慢地,我们学会了分工合作,有的同学负责搬积木,有的同学指挥搭建方向,大家配合得越来越默契。搭建过程中,我们遇到了不少麻烦,搭好的积木总是容易倒塌,心里既着急又懊恼。但没有人轻言放弃,大家互相鼓励,一次次调整方法,重新搭建。