团体心理辅导方案

一、指导思想

团体心理辅导是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我，探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。

团体心理辅导为参加者提供了一种良好的社会活动场所，创造了一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，使成员可以以他人为镜，反省自己，深化认识，同时也成为他人的社会支持力量。团体心理辅导可以互相支持，集思广益，特别适于人际关系适应不良的人。团体心理辅导结合一定的心理训练和辅导，对于提升人的心理素质和综合能力具有特别重要的意义。

二、设计思路

1.在心理游戏活动的初期，就营造一种“家”的存在感和温情；

2.经过热身使各个成员身心舒展，以更好地进入状态；

3.肢体的接触是达到破冰的最佳方法，起到很好的过渡效果；

4.信任到不信任，再到重新信任，连续的思想变化使团队之间的信任建立得更加巩固，从而是团队的凝聚力上升；

5.接下来，便是需要通过一系列的团体辅导训练游戏，达到队伍的团队意识的目的，同时考验其默契及协作能力；

6.在轻柔的音乐中达到更好的心情释放的效果，一个整体的心使整个团队的凝聚力更加高涨，使大家感受到明显的团队归属感，升华活动的主题。

三、辅导目的

常态化疫情防控注意问题；团队的沟通力、凝聚力和执行力。

四、活动对象

全体学生

五、活动地点

以班级为单位，在各班教室或团辅活动室开展。

六、活动时间

3月5日前完成。

七、辅导老师

 各班班主任。

八、注意问题

1、根据班级实际情况积极准备，按时完成。

2、记好团体辅导记录，及时上交。

3、特殊学生辅导要加强谈心谈话的次数，注重效果。

镇东中心小学

2021年2月