

感恩，让爱流动——中职生亲子交往团体辅导活动设计

宜兴高等职业技术学校 骆毅

【关键词】团体辅导；心理健康教育活动；中职生；亲子交往；家庭

【活动目标】感恩父母；合理解决亲子间冲突

【活动分析】

亲子关系、同伴关系、师生关系是对中职生影响最大的三大人际关系，我校学生大部分住宿，小部分走读。很多人母虽然和父有牢固的血缘纽带，但由于求学在外，和父母之间沟通交往的时间甚少，加之社会环境、同伴之间和中职生自身叛逆、要求独立等心理特征的影响，她们和父母之间的代沟日益加大，亲子交往中往往会出现各种不和谐的现象，令许多学生感到苦恼、困惑。

亲子关系虽是所有关系中最牢固、最亲密的一种关系，但亲子间的伤害、误解以及无效的沟通方式等会导致冲突，引发不可预料的后果，因此，我校心理团体辅导课程“幸福成长”的老师们一致认为开设亲子交往的主题活是十分迫切和必要的。本主题活动中，我着重让学生体验家庭的温暖，感恩父母的付出，并用问题分析、情景表演等形式，让学生学会换位思考，理解父母，学会沟通，主动化解亲子间的冲突和矛盾，以自己的实际行动来守护家庭中永恒的爱和温馨。

【活动对象】中职一年级学生

【活动准备】

1. 视频《光之塔》《妈妈，对不起》，以唤起学生对父母无私奉献的感恩和爱。
2. 歌曲 MV《时间都去哪了》和《相亲相爱一家人》（手语版）。
3. 情景表演评估卡、沟通原则 20 条纸质文本、信纸。

【活动时间】共 2 次，每周三 1 次，每次两课时，90 分钟。

My family——亲子交往主题第一次活动

【活动目标】

1. 促进对家庭的认识和了解，增进对家的感情
2. 体验父母对子女深沉的爱，感恩父母

【活动过程】

一. 热身活动：松鼠搬家

活动规则：

1. 3-4 人自由分组。其中两人是樵夫，双手举起建搭小木屋，另一人为松鼠，蹲在小木屋里。

2. 主持人不断变化口令，其余人根据口令变化：

松鼠搬家——松鼠调到其他小木屋，小木屋不变化

樵夫砍柴——原先搭建小木屋的两个樵夫分开，寻找新的樵夫搭建，可招呼松鼠进屋，松鼠也可自由选择

森林大火——所有同学需要重新组成树和松鼠的组合

活动过程中，大家频繁互动，很多“松鼠”经历的搬家的紧张不安，也有很多“樵夫”温暖慈爱、自始至终为松鼠守护着。场面热烈。

师总结，引出主题。

师：如果你就是那样的一只频繁搬家的小松鼠，体会一下是怎样的感觉？

师：大家说得都很棒。的确，我们都会和小松鼠一样，期望有个属于自己的家，而不希望流离失所。家里有爱我们和我们爱着的亲人。家是我们心灵的港湾，她对我们的成长十分重要。今天我们将进行亲子交往的第一次活动——my family。首先，大家一起来画棵家庭树，向大家介绍一下你的家人。

二. 我的家庭树

活动要求：

1. 每位同学完成家庭树，要求涵盖三代人。
2. 介绍家庭树中对我影响最大、最重要(最爱我)的 1 个成员。请用 3 个词概括此人的特点。
3. 举例说明 TA 对我的影响或 TA 的重要性。
4. 学生讨论以上 3 个问题后大组分享。

师总结：从大家的描述中，我看到了父母、爷爷奶奶对我们的无私的爱，我能想象出这些年他们为大家不辞辛苦，忙碌、操心的画面。可我们却忙着学习，交友，忙着追逐自己的梦想，享受自己的青春年华，忽略了他们。或许只有照片能清楚地记录他们的改变，我们一起来看看大萌子和她爸爸的合影。

三. 找变化：

活动要求：（看完视频提问学生）

MV 内容：31 年来，大萌子生日时都会和爸爸合影一张，爸爸从小鲜肉变成老腊肉，年轻时身姿挺拔，英俊潇洒。大萌子长成大姑娘了，爸爸也老了，鬓角出现白发，背也不再挺拔，但依旧觉得和女儿合影是雷打不动，是很幸福的一件事。

1. 请大家讨论大萌子和她爸爸有哪些变化？哪些是没变的？

2. 按幸福成长分组。小组思考这些年来，我们和爸妈分别有哪些变化？有哪些是没变的，为什么父母会出现这样的变化？派代表分享。

师总结：是啊，容颜易老，爱不变。虽然岁月在父母的脸上留下了印记，但父母对我们的爱不变，他们是这个世界上最爱我们，最值得我们依赖的人，可能他们不善言辞，但大爱无声，他们用行动向我们传达着爱，你感受到了吗？

四. 给……的一封信

活动要求：

1. 欣赏视频

《光之塔》内容：爸爸始终是我们生命的灯塔，从小到大，“我”离家越来越远，爸爸，永远在“我”离开的地方等我归来。“我”长大了，远离家乡去闯荡，爸爸，依旧牵挂着我，而“我”却被生活所困，慢慢疏远了和爸爸的联络，直到回乡时，看见家里的信箱爆满却没人打开，才知道太久没有关怀过爸爸了。回到家，猛然看到爸爸躺在病榻，苍老无力……这时我们回想起童年时，爸爸对我的陪伴和教导，泪流满面。“我”邀请爸爸和我弹一曲童年的钢琴曲，爸爸很欣慰，带着一丝安详，离开了人世……岁月轮回，“我”也成为了爸爸，像小时候一样，关怀着我的孩子，爱护和照料着他……

《妈妈，对不起》内容：从“我”出生那一刻起，妈妈就是最操劳，最爱我的那个人，她为我洗衣做饭，给我讲故事，给我准备学习之余的小点心，可我越

来越大，却越来越嫌她啰嗦，我的心事不愿让她看见，我和别人的书信往来也不愿让她知道，离开家时我满心欢喜，妈妈却特别失落。在外面谈恋爱受到伤害，打电话回来，妈妈却早已坐在桌前盼我的消息，为我的受伤而难过。结婚时，也是妈妈舍不得女儿出嫁，女儿生了孩子，妈妈依旧像照顾我一样，照顾我的宝宝。我这一辈子那么叛逆，那么骄傲，却不知道妈妈一直在牵挂我，为我担心。这一辈子，我对不起妈妈！

2. 把你对视频的理解、体会或想对爸妈说的话写在信中，找个合适的时间交给父母。

师总结：通过以上的活动，相信大家感受到了父母的伟大。希望大家能多去关注、陪伴亲人，用行动来回馈最爱我们的人。

五. 总结：

每位同学分享一句话感受，在齐呼口号中结束活动。

沟通有方法——亲子交往主题第二次活动

【活动目标】

1. 通过朋辈互助，从他人身上学习与父母交往的方法
2. 通过学习沟通原则和冲突解决方法，学会理解父母和亲子沟通之道，并以问题分析和情景表演的方式，尝试用合理有效的方法解决亲子交往中的冲突。

【活动过程】

一. 热身活动：相亲相爱一家人手语歌学习

活动规则：学习手语歌《相亲相爱一家人》第1遍可以边看边学

本活动旨在让学生通过手语操体验家的意义和温暖，并通过动作集中注意力，迅速投入到活动中去。

二. 清扫扫亲情垃圾

活动规则：

1. 学生分享近期和父母间出现的冲突，以及自己采用的解决方法：是如何说，如何做的？谈谈处理冲突后的收获

（大家分享完后，还可询问其他人是否遇到类似的冲突？如何处理的？集思广益）

2. 请大家思考发生冲突是否正常？我们应该怎么看待亲子间的冲突？

生：冲突不可避免，是正常现象

师：冲突的原因是什么？

生：和父母意见不合，有不同意见？如果仅仅有意见不同就一定会出现冲突吗？

师：不是的，是沟通方法出现了问题，沟通时的情绪激动，言语不当，导致了冲突，一些不恰当的沟通方式是导致冲突的罪魁祸首。我们一起来想想哪些技巧可以减少冲突或避免出现冲突？

三. 沟通有方法

活动要求：

1. 按照幸福成长分成四组，头脑风暴，总结出沟通交往的技巧
2. 派代表总结书写，有效方法最多的小组获胜

在分享过后，老师给出沟通原则 20 条，发给大家，作为指导。

师总结：今天我们在已知的沟通方法的基础上，又了解了沟通的 20 条技巧，可谓收获不小。在以后的生活中，请大家试着用学到的方法与父母沟通，化解生活中不必要的摩擦。

四. 冲突演播室

师：刚才，大家开动脑筋，给出了沟通的有效方法和处理冲突的建议，但反馈中还存在一些未解决的冲突，让大家困扰，下面老师再教大家几招，希望对大家有所帮助。大家一起来看看“冲突处理六步骤”

冲突处理六步骤：

- (1) 明确是哪里发生了冲突
- (2) 进一步明确矛盾分歧何在
- (3) 可能解决问题的方法有哪些
- (4) 哪些解决方法是冲突一方所不能接受的
- (5) 哪些解决方法是双方都能接受的？试着实行
- (6) 检验解决方法是否有效

下面我们大家一起试试带着六步骤进入“冲突演播室”

活动要求：

1. 回到四人小组，随机选择一个冲突，按处理步骤进行分析，把分析的步骤简要地写下来，和组员分享
2. 小组内，请 2 位同学扮演角色，演绎如何处理冲突。
3. 每个小组派 2 代表，展现冲突过后的处理过程。
4. 大组分享表演，其他同学可以评估解决方法是否有效。如觉得无效，可以给出建议（设计评估卡）活动最后一起分享。
5. 演员之外的所有同学担任评委，为四个情景打分，选出最佳解决奖。

师总结：我们感恩父母，遇到冲突和矛盾时，希望大家也能和情景剧中所表演的一样，主动理解父母，主动承担错误，和父母化干戈为玉帛。今天，我们还学习了有效地沟通原则和处理冲突的方法，希望大家能学以致用，相信未来，我们能和父母相处地更好更融洽。最后请大家用一句话分享今天活动的感受。

五. 一句话总结活动内容

【教学后记】

第一次活动中，以“家庭树”为导入，打开了大家的思路，爱和温馨的氛围随着事件的讲述慢慢在团体中渲染开来，团体进入相互信任，互诉衷肠的状态。有前几次活动的铺垫，大家越来越熟悉，团体凝聚力也不断提升，使得大家能在团体中毫无保留地分享自己的故事。大家都很感动也很感谢能有这么一位重要的家人为自己默默付出而不求回报。以此为基础，后续的活动开展得更为顺利，大家在“找变化”中都被大萌子和爸爸的合影感动地哭了，感慨父母慢慢变老，但爱却从来没变过。

当欣赏视频《光之塔》和《妈妈，对不起》时，很多人抽泣不已，她们相互依偎，同感着生活中父母真的就像视频中所呈现的，爱着自己，保护着自己，伟大的父爱和母爱让每位同学动容。在第一次活动中，根本不需要言语，她们的行为就已经非常明确的告诉了我：她们很感恩父母，也很感动，活动的目标实现了。

写信环节，同学们若有所思，书写流畅，大多表达感恩之情。在第二次活动开始前，她们纷纷表示已将信交给了父母，虽然有点不好意思，但是还是很感谢活动给了她们表达爱的勇气。在课后的反馈中，大部分同学说自己非常感动，觉得自己发脾气真的是对不起父母，非常期待下一次活动。

如果说第一次活动时感性的体验，那么第二次活动就是理性的升华。我们通过第一次活动深刻地感受到了父母的爱，第二次活动则教给学生们如何面对不那么美好的现实。她们积极主动地反馈生活中遇到的困扰，并结合所学认真地演绎自己和父母应对矛盾时的状态，作为团体领导者，我很感动她们能认真地准备每一次活动，表演中几乎是情景重现，自然流畅。观看的同学也能认真表达肯定并做好评选工作，活动圆满结束。

在我看来，亲子交往从来不是孩子单方面的问题，由于条件限制，未能邀请父母到现场，但我相信，当孩子能感恩父母，体会到父爱、母爱的伟大时，她们和父母的心肯定靠得更近了。动之以情，才能晓之以理。孩子懂得感恩，学会体贴，才能让父母和孩子之间的爱流动起来。亲子之间需要爱的流露和流动，不要让错误的爱阻隔了亲情。愿天下父母都能多懂得一些育儿之道，尊重孩子。也希望“幸福成长”团体中的孩子们能学以致用，在未来的日子里越走越好。