

38名孩子体验华夏城拓展训练

本报关注农民工子女暑期活动同时举行,21名农民工子女参与

本报8月28日讯 “信任背摔”是心理素质拓展训练中的经典项目之一,它是使同伴之间从一般了解到产生信任,从而发展为人格信任的一个过程。信任背摔正是通过挑战自我、提高团队凝聚力和分享感悟等措施来实施人与人之间沟通与信任的心理拓展项目。”26日上午,威海华夏城拓展训练营的帅教练给孩子们认真讲解了“信

任背摔”的好处,随后所有孩子成功地完成了这一训练项目。当天,本报体验活动来到了华夏城拓展训练营,共有38名小朋友参加,其中21名为农民工子女。

当天早上8点30分,所有孩子准时在华夏城拓展训练营大厅集合。听教练员讲解完拓展训练的注意事项后,孩子们换上了训练营的专门服装参与活动。小朋友们首

先做起了“鸡蛋进化”游戏,两两分组,通过石头剪刀布的方式进行PK,然后由鸡蛋进化成小鸡,由小鸡进化成凤凰,最终由凤凰进化成人。活动现场十分热闹,最终有三名小朋友没能进化成人。教练员给予三名小朋友小小的惩罚,分别要求他们唱歌、讲笑话、背诵诗歌等。孙屹舒小朋友的妈妈殷女士说,这个游戏寓意非常好,通过最

简单的方式让孩子们了解了什么是进化,从而懂得了优胜劣汰的自然法则。

随后,38名小朋友平均分成两组,由两名教练员带队,分别做起了“信任背摔”和“木履训练”。“信任背摔”现场,尽管一开始有的小朋友比较害怕,但在教练和其他小朋友的鼓励下,所有孩子都成功完成了背摔训练。与“信任背摔”比起来,“木履

训练”的参与程度和比赛默契要求更高。木履训练有两个平整木板,木板上绑满了绳子,训练时小朋友将两只脚分别放在两个木板上,并没有供脚稳定的插孔,只能用绳子来稳定身体。尽管教练员详细讲解了木履训练的注意事项和技巧,但一开始孩子们默契不够,没能完成这一训练项目,然后小朋友分析原因,最终两组小朋

友都顺利完成了这一训练项目。

“今天真开心”、“这是暑假里最有意义的一天”、“以后还能来吗?”活动过程中,小朋友对此次体验活动的喜爱时时流露。11岁的农民工子女王玉辉老家在河南,暑假时父母工作忙,他只能在附近市场玩,当天参加完拓展训练,他告诉记者,“从没玩过这么刺激的游戏。”

活动花絮



38名孩子在华夏城玩得很开心。

从“哭着逃跑”到“勇敢参加”

在项目开始之前,吕教练给全体学员打气鼓劲,“谁是孬种?”他大声说道,“既然没有人是孬种,那咱们都应该克服困难,完成任务。”38个人分成了两组,分别选出了队长、副队长及卫生员,并合议取队名、队呼。“我要当队长!”新都中学的刘宇航大喊。队长定好后孩子们又琢磨起队伍名,经过19位

队员激烈的争议,刘宇航宣布队名叫“野狼”,队呼为“野狼、野狼,我最棒!”另一队也确定为“飞鹰”队,队呼“飞鹰、飞鹰,勇往直前!”

上午10时,两队分开进行训练。“野狼队”进行“木履行走”训练,而“飞鹰队”进行“信任背摔”训练。“信任背摔”是个人与团队互动项目,学员站在1.7米高的

跳台上,向后倒下,由其他队员胳膊搭成的手网在下面接住。这个游戏目标在于让学员体会换位思考及公平,并克服心理恐惧,相信伙伴。虽然大家都知道没什么危险,但绑住手放心地往后倒,还是难倒不少孩子。在这个挑战前,戚家庄小学

的何威东哭出来,临阵逃跑。何威东妈妈张女士见状

重新回到团队里。

“我叫何威东,大家准备好了吗?”何威东终于主动站到1.7米的跳台上。张女士介绍,儿子平时很内向,不喜欢参加团体活动,逢团体活动常“玩隐身”,希望他通过这次活动改变一下弱点。勇敢倒下的何威东事后说,“没有人是孬种,每个人都能克服困难。”

农民工子女更自信了!

在26日的拓展训练中,21名农民工子女和本报小记者一起参加了各项活动。和同龄孩子一起互动,很多内向的孩子也敞开心扉,表现得更加自信。

11岁的王若因来自河南,一到假期,王若因就成了“小候鸟”,来威海和打工的父母团聚。刚开始和伙伴们集合在一起,王若因有点

羞涩。而在第一轮

的木履行走游戏中,她被伙伴们推选为副队长,文静的她表现出了极大的责任心。

“木履行走”需要大家一起穿在一个大木板上,开始时大家没经验,总也走不动,炎热的天气很多人都想放弃。身负重任的王若因一直在队伍外鼓励大伙,看到有人的动作不标准,她会立

即跑去纠正。“大家加油,很快就能走出一大步!”

第二轮的“信任背摔”,王若因第一个走上跳台。她告诉记者,走上跳台时很害怕,可是身为队长要给大家带好头。被队友们稳稳地接住后,胆小的小姑娘和大家抱成一团,兴奋地大喊着口号“野狼野狼,我最棒!”

“阿姨,我现在感觉信心满满的!”和大家配合着成功完成“木履行走”任务,11岁的朱克林激动地跳起来。虽然个子小小的,朱克林在队伍里却很能出主意。“脚往前用力,这样才能往前走!”他满脸兴奋地对记者说,“要是再来一次比赛,我肯定能带大伙得第一!”

“我相信我的队友!”

威海经区海埠小学 三年级 丛胜仁

小选手日记



周五,在齐鲁晚报的叔叔阿姨的组织下,我和很多小伙伴们去了华夏城。这不是简单地玩,而是在玩的过程中有所收获。大家想知道我的收获是什么吗?听我慢慢给大家道来。

我们一进华夏城,就被分成了两组,整个活动就是做游戏。让我收获最大的就是一项叫做信任背摔的游戏。这个游戏是一个人背对着队友站在一个较高的地方,当这个人倒下去的时候,

站在下面的队友要接住他。一开始我很紧张,害怕他们接不住我,因为我太胖了,嘿嘿。但教练告诉我,要相信我的队友,于是我鼓起勇气,闭上眼睛倒下去了,本来觉得这次肯定得挨摔了,没想到他们竟然接住我了。通过这

次的游戏,我一点都不害怕了,因为我相信我的队友。

大家明白了吗?在一个团队中大家互相信任是很重要的。这就是我今天最大的收获。有机会大家也去体验一下吧!

“团结的力量多强大!”

威海实验小学 五年级 李慧颖

今天简直太兴奋啦!齐鲁晚报的记者一大早就带我们来了华夏野外拓展训练营。开始了我们在华夏城的一天。

一开始,我们不知道拓展训练是什么,经过教练的讲解,我们才知道训练的目的就是要提高我们的团队意识,让我们知道互相协调合作的力量到底有多大。

正式训练中,给我印象最深的游戏叫做穿大鞋,十九人共同穿一双用木板做成的鞋。

刚开始,我们走一步,停一下,感觉根本走不了路,但是我们都没有气馁,经过大家共同的努力,我们竟然一口气走了二十步,三十步,后来越走越多。这个游戏结束后,我顿时觉得我们太了不起啦!通过这个游戏,我才知道原来团结的力量是这么的强大。

这次的拓展训练实在是太有意义了。我们学到了书本上没有的知识。只有大家团结协作才能做好任何事情!

做了8年拓展训练的吕峰说:

“一边工作,一边享受!”

在这次由读者组成的临时团体中,教练吕峰和帅培军花费不少功夫。在炎炎烈日下,他们大声喊着、指导着、鼓励着……从事教育培训行业已有8个年头的吕峰很热爱这个行业,“虽然很累,但调整好

的话,工作像娱乐一样轻松。”

由于这个临时团队由读者及本报组织的农民工子女组成,因此孩子身高、年龄、家庭情况、受教育情况、经历等均有不同。吕峰坦言,“这拨孩子是迄今为止最难管理的。”

新都小学的乔鲁滨在进营时就展现出强烈的表现欲,一直在学员中很踊跃。“你,出列!做俯卧撑!”吕峰让乔鲁滨在众目注视下做俯卧撑。他极其痛苦地做了几个俯卧撑,重新归队后,他“老实”了很多。吕峰说,要训练学员的纪律性,首先要建立教官的威信。

吕峰介绍,拓展训练是教育培训行业中非常流行和有发展前途的领域,培训师需拥有很多证件,如企业培训师、人力资源管理师、心理咨询师、体验

式培训师等。该机构每周定期组织培训,包括军事训练、企业管理、心理健康等方面内容,并与同行进行交流。

在很多人误认为拓展训练是体能训练时,吕峰解释,通过攀爬、高空跳跃、相互协作等高于生活面的活动体验,去亲身体会那些早已熟悉的、看似平常的人生理念,以提升受训者个人的自信心、意志力、决断力,及团队凝聚力。他认为,除了体能训练,拓展训练更侧重培养一个人健康的心理素质。