

# 成长周刊 Education

## 在互动游戏中体验生活的观念和技巧

“你为什么喜欢来这里?”3岁的小小歪着脑袋开心地说:“这里好玩啊!”“那你最喜欢这里的什么呢?”小小很响亮地回答:“喜欢跑牙兔!”“为什么呢?”“因为它长得漂亮,但还总是笑着”……这个小口中的跑牙兔是一家儿童情商乐园,许多像小小一样的孩子都很喜欢这里,因为这里有很多快乐的游戏,最重要的是,他们在游戏中还学到很多生活的技巧。本期的“2009新玩学计划”就将带领大家一起去探访这个快乐的乐园——

### 2009新玩学计划 之走进课堂④

→第1站:瑞思学科英语学自然科学课堂——认识季节

→第2站:伯利兹·国际少儿英语学自然科学课堂——认识水果

→第3站:哈呢宝贝生活常识课堂——今天我当家

→第4站(本站):跑牙兔情商课堂——负面情绪的处理

下一站玩学计划走进哪个课堂?欢迎学生、机构拨打 84783604 参与推荐



孩子首先学会识别根情绪



可以用情绪交通灯解决冲突



红灯舒缓情绪,如深呼吸、听音乐



黄灯是想到底发生了什么事情



绿灯是执行自己的理性想法

### 【课堂实录】

时间:3月21日 18:30

地点:常府街跑牙兔文联园

课题:EQ高手训练营(超级DJ高手,负面情绪的处理)

“我听了这段音乐,感觉很舒服”“这段音乐让我觉得很不开”……这是一堂“EQ高手训练营”的课堂。授课的是有着多年丰富教学经验的张瑾老师。在张老师的带领下,孩子们首先通过听音乐的方式,描述出“舒服”、“欢快”、“悲伤”和“害怕”等种种形容词,这时,张老师告诉大家:“这些都叫情绪。而且,每个人都拥有四种根情绪,分别是高兴、害怕、生气和悲伤。”通过这个环节,孩子们知道了:每个人都会有情绪。有情绪并不要紧,重要的是,“有情绪时,要用健康的方式表达自己的情绪。”接下来,孩子们进行抽签,每人在抽中某一个表达情绪的词语之后,都要描述一下自己什么情况下会有这种情绪,并且进行表演,张老师则不失时机

地带领大家分辨出每种情绪的表达方式是否健康,比如在自己的房间里哭10分钟、摔摔自己的枕头,或者在阳台上设置一个冷静角这些都是健康的行为;而大哭大闹、摔东西等伤害自己、伤害别人、影响别人工作和生活的种种行为都是不健康的表达方式。透过一张张“笑脸”和“哭脸”牌,孩子们很容易就学会了如何明确表达自己的负面情绪。

### 【课程特色】

“情商课程不是单一的说教,而是通过活动、游戏、讨论、多媒体、价值观澄清、角色扮演等‘互动体验式’来教授学生各种观念和技巧。这些技巧被沿用到日常生活中,会帮助孩子取得很大的成效。一个孩子在学校的各种表现,与其所具备的社会情绪能力,也就是情商技巧密切相关。”跑牙兔儿童情商乐园的卢老师表示。

跑牙兔儿童情商训练营则是专业从事3~16岁儿童情商教育,2002年引入美国SEL儿童情绪能力和社会能力发展计划,旨在通过科学系统的课程,提供孩子正确的观念和知识,进而塑造在自我形象、情绪管理、竞争力、挫折抵抗、沟通、人际关系及领导力的圆融技巧。

“例如,很多家长都有这样的烦恼:孩子做事拖拉,学习不主动,制订的计划不能完成……这就给父母传递了一个信号:孩子的自我管理能力强,其实自我管理能力强是后天形成的,7~12岁是孩子建立规则感和树立目标的关键时期,但是很多父母不知道如何增强孩子的自我管理能力强,父母只会说‘怎么还不做作业’,孩子每次都是在父母督促下做作业,效果却一点不明显。此外,现在还有孩子在面对困难时选择逃避……这些都表明孩子的挫折抵抗能力

差。”卢老师介绍说,“对于这些孩子,通过跑牙兔的情商训练,可以教给他们切实可行的方法和技巧,提高自我管理能力强;并且知道面对困难时该如何应对,面对失败,所表现的并不是沮丧,而是加倍努力。”

在多年的本土化实践中,每年都有数万名孩子走进跑牙兔,除了孩子非常喜爱的训练营队,其旗下“西点童子军”、“假日户外俱乐部”、“小贝学理财”也成为孩子们最热衷的活动。可以说,“跑牙兔”作为一种象征,其所倡导的“快乐、自信、受欢迎”的精神鼓舞着每一个孩子。

### 【玩学者说】

“虽然只有两个多星期,但小小的变化还是非常明显。原先最令头疼的就是她太粘人,一上幼儿园就哭。”为了解决孩子的“分离焦虑”,小小的妈妈决定送她到跑牙兔接受训练,“就是想培养一下她的适应力和自信心。现在看来,选择是对的。小小很喜欢这里,分离焦虑已经基本解决了。”

### 【专家建议】

#### 3~12岁儿童期情商水平关键期

“3~12岁儿童期是形成一个人情商水平的关键期。这些情商技巧包括了自信心、意志力、压力应对、自我管理的技术、情绪控制、挫折抵抗和解决问题的能力等。”跑牙兔儿童情商乐园的卢老师介绍说,“具体来讲,孩子要能够澄清价值观,建立良好的学习动机,把今天的学习与明天的升学、择业理想联系起来,面对繁重的学习任务,懂得制定目标,并能以目标为导向掌握时间管理的方法;应对考试压力,能够控制焦躁的情绪并懂得自我激励。情商高的学生,更加自信,上进心强,容易把握机会自我表现;抵抗挫折的能力也比较强。”

快报记者 袁永红

致力于提高儿童自信心、独立性、意志力、竞争力、公德心、乐观、诚实、爱心、社会交往



# 跑牙兔儿童情商乐园

春季招生中.....

我们的宗旨:在欢乐中培养未来成功者!



一个人的成功80%取决于情商!

### 跑牙兔简介:

跑牙兔儿童情商乐园,国内权威儿童情商训练机构,美国SEL社会情绪发展计划的国内实施基地。2002年将美国儿童必修课引入国内,致力于提高儿童在自信心、独立性、好奇心、规则感、专注力、情绪控制能力、适应力、同理心、合作与沟通九项情商特质。遍布于全国的40多个训练中心,每年服务于40,000个0-17岁少年儿童及家庭。

统计表明,超过90%的孩子有以下困惑:

- ★ 孩子内向、害羞、不自信;
- ★ 对一切都没有兴趣,缺乏责任感和竞争力;
- ★ 急躁、爱发脾气、攻击性强;
- ★ 对环境不适应,对家人依赖性;
- ★ 跟父母难以沟通,不服管教;
- ★ 做事磨蹭,无法专注功课
- ★ 挫折抵抗力差,无法接受失败或批评。

### 受训后的好处:

- 1 认识自身潜能,增强自信心;
- 2 克服心里惰性,磨炼战胜困难的毅力;
- 3 激发主动学习的热情和良好的生活习惯;
- 4 超强的环境适应能力和压力应付技巧;
- 5 更强的挫折抵抗力和情绪控制能力;
- 6 圆融的人际关系和沟通技巧。

### 跑牙兔课程:

0-3岁课程:

- 9M-12M 神奇新世界
- 13M-18M 小小探索者
- 19M-24M 独立小兵团
- 25M-30M 社交万人迷
- 31M-36M 当家鬼仔王

3-6岁课程:

- 情绪E乐园
- 小太阳3Q效能营
- 我的秘密花园之右脑训练
- 领袖QQ队

7-12岁课程:

- EQ高手训练营
- E时代3Q领袖效能营
- 金字塔多元思维训练营
- 魔鬼兵团领导力训练营

13-15岁课程:

- 少年动力成长团
- 特色课程:男生女生地带
- 小贝学理财

咨询0-3岁情商课程,请拨打“布丁项目组”84527926 [Http://www.pngm.com](http://www.pngm.com)

龙江园地址:江东北路301号滨江广场01幢6楼B座(龙江金润发西)

电话:(025)86371979 86511161

文联园地址:常府街四巷12号文联一楼(跑牙兔儿童情商乐园)

电话:(025)84517922 84401195

少年宫园地址:山西路青少年宫少儿活动部(广场北天文馆跑牙兔儿童情商乐园)

电话:(025)83357020