



故事、情境模拟

游戏、手工练习

小组讨论、冥想

电影点评、团队比赛

与父母一起帮助孩子
渡过升学准备期

1. 适应小学作息时间和上课模式
2. 学习与新同伴交往沟通的能力
3. 运用专业训练工具，培养专注力
4. 培养学习自我管理，加强自律
5. 适应不同老师的风格，学习自信沟通
6. 了解自己的情绪，练习使用情绪管理的工具
7. 培养坚韧的品质，学习如何应对批评与建设性反馈
8. 树立理想的“小学生”形象，让孩子学习自我承担责任



幼小衔接心理预备班

IDG
INTEGRATED DEVELOPMENT GROUP
一迪际管理咨询有限公司

www.idg-asia.com

【报名热线】：010-85306908 【报名邮件】：info@idg-asia.com

【上课地点】：北京朝阳区日坛路新族大厦308室





幼小衔接心理预备班课程表

年龄段：学前(5-7岁)

时间：每周三下午3-6点 3月26日至6月26日

主题 节次	第一课时	第二课时	第三课时	第四课时	第五课时	第六课时	第七课时	第八课时	第九课时	第十课时
	适应新环境	责任感	坚韧	自信/沟通	情绪管理	自律	团队合作	爱学习	培养好习惯	毕业典礼
第一节 3:00—3:45	◆ 让我们互相认识：热身恰恰 ◆ 能量游戏：我的旗帜	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：朵朵怎么啦	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：我最灵活	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：击鼓传花	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：如果我	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：再坚持一分钟	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：我们的相同和不同	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：未来的我	◆ 情绪地图：一周情绪回顾 ◆ 能量游戏：团队PK	◆ 我的成长地图：制作和准备
	五分钟冥想									
课间休息 15分钟 										
第二节 4:00—4:45	◆ 情景模拟体验：如何结交新朋友	◆ 情景模拟体验：小学生的一天	◆ 情景模拟体验：学习中遇到困难和问题怎么办？	◆ 情景模拟练习：我和老师	◆ 情景模拟练习：被批评了怎么办？	◆ 情景模拟练习：上课管不住自己怎么办？	◆ 情景模拟练习：怎么加入小朋友的游戏？收了委屈被误解了怎么办？	◆ 情景模拟练习：内容都会了怎么办？学得比别人慢怎么办？如何学会听讲？	◆ 情景模拟练习：小学生好习惯集锦 ◆ 电影点评	◆ 父母时光 ◆ 成长分享
	故事时光									
课间休息 15分钟 										
第三节 5:00—5:45	1 专注力练习			2 感恩圈			3 我的收获			