

# 小学低段学生情绪管理能力培养的策略研究



潘莹莹 镇海区实验小学

小学生的心智发展尚未成熟,对情绪则缺乏理性认知,在没有成人引导的情况下,大多缺乏情绪管理的基本能力。所以说,学生情绪管理能力培养是学校心理健康教育的重要内容,而小学阶段,是培养情绪管理能力极其重要的阶段。本文从单独辅导、班级教育、家校合作三个方面讲述如何帮助情绪管理能力较差的学生建立对情绪的正确认知,培养良好的情绪管理能力,为广大教师提供学生情绪管理能力培养的优化策略。

## 小学低段学生的情绪特点

### (一)情感自控性较差

在小学低段学生身上,时常可以看到学前儿童那种容易冲动、外露、可控性比较差的情感特点,他们很难能根据学校的纪律要求约束自己的情感。

### (二)情感稳定性较弱

小学生的情感带有很大情境性,容易受具体事物、具体情境的支配,他们的喜、怒、哀、乐会明显地表露出来,这在小学低段学生身上表现尤为明显。

### (三)情感内容直观性

教师的表扬与批评、同学之间的议论与评价、学校中所发生的事件等,都是小学生体验情感的内容,低段学生对人和事物的态度直接与事物的外部特点相联系,比较直观。

## 情绪管理能力培养策略

### (一)关心点对点

#### 1、心理辅导。

心理辅导是一味良药,在学校教育中也占据着一席之地。对于情绪管理能力的建构,首要任务便是从根本入手,对其进行心理辅导。心理辅导的形式多种多样,例如“沙盘游戏”、“绘本书目疗法”、“角色扮演”等心理辅导手段,经常被用于低段学生情绪问题心理辅导。

#### 2、科学制怒。

教师还应引导学生在情绪冲动时,要学会用科学的办法及时控制情绪。可以向学生介绍几种急性控制情绪的方法,例如理智制怒法、注意转移法、合理发泄法等等。

#### 3、沟通技能。

情绪管理能力较差的学生还需要学习与人沟通时如何正确表达自己的情感需求。教师可参考以下情绪表达的方法和句式对学生进行情绪表达方式的训练:我现在感觉(此时的心情如何)……因为……(发生了什么事),我真的很希望可以……(说出自己的想法和对对方的要求)。逐渐引导学生学会将自己的情绪表达得清楚而明白。

学会情绪表达技能之后,教师要多关注学生的日常交往行为,以便做出及时指正。

### (二)教育点对面

不仅仅是情绪类问题学生,对于班级心理健康教育,预防学生情绪问题的出现,教师也要学会未雨绸缪。

#### 1、情绪信箱。

低段学生对于情绪的体验仅仅停留在感性的层面,教师要引导学生有意识地尝试管理自己的情绪,感受情绪管理给自己带来的好处。实践证明,在班级中安装“情绪小信箱”,不失为一个好法子。

通过笔者亲身实践发现,自从情绪小信箱入驻班级以来,班级学生对于自身消极情绪的判断与调节能力有了显著提升,加之教师的引导、定期反馈和客观评价,班级情绪管理教育效果显著。

#### 2、情绪课程。

低段学生的人际交往常常受到直观感受和偶然性事件的影响,主观意愿强,会出现鲜明的排他性,容易导致与其他伙伴交往时由于缺乏安全感而出现消极情绪,因此教师需在班里进行合理引导,手把手教会学生为人处世、与人沟通的方法和策略,这些都要规范地课程化,融入到日常的班级管理教育中。

情绪管理课的形式可以丰富多样,可以确立主题与剧本,让学生上来角色扮演;把课桌排成圆桌形式进行头脑风暴;或者是一人一纸,用写话代替说话在情境中沟通交流。经过情绪管理课程的历练,学生对于情绪的认知和管理也会潜移默化的提升。

#### 3、情绪助手。

研究表明,小学生在遇到情绪问题时,更

喜欢向同伴倾诉。因此,教师可以在班级里设置几位心理委员,建议挑选班级里有公信力、人际关系良好的学生担任。心理委员的职责是关注班内指定片区的同学们的情绪状态,根据实际情况可进行询问、了解并记录在案,以便班主任及时掌握班内学生的心理动态。教师可以分发给心理委员班级心理状态晴雨表和一对一谈话记录表,定期上交给班主任老师审阅反馈,以进行动态改进。

### (三)家校面对面

研究表明,学生的情绪管理问题与其家庭环境密不可分,父母的情绪状态会直接影响孩子的情绪管理能力,因此,要想培养学生正向的情绪管理能力,就必须从家庭入手,讲究家校双方合力。

#### 1、亲子共读。

情绪管理莫要急,亲子阅读来做起。教师可以鼓励家长在家里开设亲子阅读角,每天花一到两个小时陪伴孩子进行亲子共读,这样不仅可以帮助孩子培养良好的情绪体验,在书本中学会情绪管理法,更有助于拉近亲子关系。阅读的书目可以是情绪管理类、亲子教育类、人际关系类等等,尤其面对低段学生应多以绘本为主。

#### 2、亲子共游。

情绪类问题学生之所以容易情绪化,一部分源于其对身边事物的偏激化认知,这也是如今大部分小学生存在的普遍问题,每天学校——培训班——家庭三点一线的枯燥生活,使其无法亲历社会体验感,何谈心胸与格局。因

此,制定节假日亲子共游社会实践计划就显得尤为重要。教师可建议学生家长,利用节假日和父母空闲的时间,亲子出游。例如领略祖国大好河山、参加各类社会组织的亲子户外拓展、野外拓展、亲子社会实践活动等等,体验人生百态、感受世界之大,培养博大心胸。

#### 3、亲子共疗。

教师可以在家校合作中加入心理治疗的元素,将之做成家校共疗的互动形式。笔者曾亲身实践,利用“理性疗法ABCDE模型”,配合“代币制疗法”,制作了一张“合理情绪疗法三方反馈表”。在治疗过程中最重要的就是通过教师和家长的共同引导,来帮助情绪类问题学生摒弃自己的不合理信念并建立合理信念,从而获得良好的情绪体验。

ABC栏由笔者通过在校内对该学生的情绪和行为的关注、询问,记录其“异常表现”,由其带回家后给父母审阅,由父母在家中引导其学会与不合理认知进行对峙、剖析、辩论,帮助其学会用理性认知代替非理性认知,形成客观理性的新认知,还要探索是否还存在与此症状无关的其它非理性信念,并与其辩论,使其学习到并逐渐养成与非理性信念进行辩论的方法,以此建立新的情绪,逐渐提高情绪管理的能力。完成了ACBDE的流程之后,根据学生的辩论表现,由教师和家长给与代币制奖励,起到激励作用(详见下图)。

实践证明,经过一段时间的记录——反馈——修通——再教育——奖励激励的治疗模式,该问题学生的情绪管理能力有了明显提高,效果甚佳。

时间	A 诱发事件	B 非理性信念	C 情绪反应	D 与不合理信念辩论	E 新的观念
2019.12.13	美术课上,刘昕航看边他的画不像,想取回画(未给画),他转头说画不像,但已经画过了。	刘昕航凭什么说我不像?我画得像不像,我说了算吗?他凭什么说我不像?他凭什么说我不像?我能不好吗?	生气,大喊大叫,还打了他一下,情绪很激动。	刘昕航说我画得不像,想取回画,这不是没有经过我同意,非要我同意,我问你为什么要拿我的画,就取的,而不是直接拿走。	其实刘昕航是个热心肠,我听说如他本人说得很清楚,不能动不动就发脾气。
父母意见:	这次遇事还是冲动了,希望下次遇到同样的情况可以有所进步。		父母奖励: 一套奥特曼卡片		
老师意见:	刘昕航冲动了,要学会冷静!		老师奖励: 5张美德贴		

情绪管理能力往往会影响到一个人对生活的态度,甚至会直接影响一个人的人生幸福。其实情绪问题并不可怕,只要我们拥有足够的耐心和爱心,就一定能引导学生回归到正常的情绪轨道中来;只要我们修好情绪管理这一节教育必修课,展现在我们面前的不一定是教育的春天。