

2023年3月3日 星期五 责编:万建刚 俞素梅 美编:许明 审读:邱立波

给坏情绪“翻个面” “哭鼻子大王”成了男子汉

孩子的故事

“学霸”一把推翻自己的课桌椅

小天(化名)是我们班的“双面学霸”。他个子不高,但人很机灵,热爱学习,上课认真听讲,几乎每问必答,各科成绩名列前茅。但是,他特别爱哭鼻子,同学们都觉得他是水做的,鸡毛蒜皮的事,都能引起“山洪暴发”。

一天快放学了,小天想把座位换到后面去,而同学认为他个子矮不适合坐后面,于是发生了争执。他心里觉得憋屈,开始有情绪了。

课间,他看到几个同学在窃窃私语,越想越气愤,情绪一时无处宣泄,就一把推翻自己的课桌椅,背着书包哭着冲出了教室……

得知此事,我一边追出去安抚小天,让他冷静下来,一边拨通孩子妈妈的手机,跟她说明情况。陪着孩子等家长的时候,小天一直低着头哭,情绪非常激动。

我的探究

了解孩子闹情绪背后的诉求

俗话说“男儿有泪不轻弹”,但小天很不一样,已经上小学四年级了,还是很爱哭。小学生身心变化快,加之文化知识及社会经验不足,容易产生各种心理问题,且隐蔽性强。若是老师、家长放任不管,孩子无法认清自己行为带来的弊端,情绪化行为出现频率可能越来越高。

扫清成长路上的障碍有利于孩子更好地成长。虽然我与小天朝夕相处,对他的学习状况非常了解,但孩子在家的表现情况,我知之甚少。

为此,我提前了解了一下,小天的爸爸妈妈性格强势,非常严厉,孩子学习稍微退步了就会狠狠批评,以至于孩子在家基本上就是低头学习,不敢跟父母过多交流,生怕挨骂。于是,我尝试“精准家访”。小天妈妈工作很忙,家访约在了晚上9点多。

小天妈妈了解到事情原委后,坦言平时和孩子聊天的时候,重点都在学业上,其他话题很少会聊,也没有时间聊。“在家里,经常我上班时,孩子还没起床;我回家时,孩子已经在睡梦中了。”小天妈妈补充道,小天在家表现还算乖,做事情都很自觉,很少抱怨“作业多”“不想做”,就是一遇到不顺心的事会闷头哭。

“我告诉过他,不能动不动哭鼻子,如果心里抑郁,直接跟妈妈说。但好像孩子越大越脆弱,也不直接说出内心的想法。”小天妈妈困惑地说。

换句话说,小天妈妈看到的,永远是孩子乖巧懂事、学习上进的一面,却忽视了脆弱、敏感、情绪化的另一面。家长都是被动了解孩子的实际情况,很容易错过引导教育的最佳时机。

我的介入

与家长建立信任关系

“孩子有各种情绪很正常,我们不能简单地把问题归到‘抑郁’,容易加大孩子的心理负担。”听她讲完,我委婉地建议。

一般来说,孩子情绪来得快,去得也快,但有部分孩子可能因为个体、家庭等影响,学校里有不良情绪一时无法排解,那就需要家长留心找出孩子情绪行为背后的真正原因,用简单粗暴的方式来回应,结果只会适得其反。

“就像这次的座位事件,如此小的摩擦,为什么小天会情绪大变、哭闹不止?家长不能觉得相比学习,人际交往只占用一点儿时间,所以从不帮助孩子改正不善于交往的缺点,反而输入错误观念。”我强调,一定要让孩子学会表达自己的情绪。

小天妈妈认可我的建议,那天我们还交流了如何引导孩子控制和调整不良情绪的积极做法。这之后,我定期同小天家长反映孩子在校情况,并针对性地给予指导。

“空椅子”效应 引导学生自我排解

在学校,趁着中午休息时间,我找小天谈心。

刚开始,小天见到我有些紧张,见我一直没有批评他,悬着的心放下大半,相处时不再防备。

一天,我把小天领到图书馆,当时里面空无一人,只有一把空椅子。

“人有情绪是很正常的反应,但是情绪反应不宜过度,而且也不能过分压抑。不要把情绪当坏事,坏事也可能成为好事。”我拉着小天的手语重心长地说,“关于座位的事情,老师也在班里了解了一下,其实老师理解你为什么闹情绪,一是后排有关系好的同学,二是想结交更多的朋友,结果被人阻拦了,心里肯定不舒服。”

“坏情绪要怎么排解?老师告诉你好方法,既不伤同学和气,又可以很快平复。你可以随时来找我倾诉,或者到图书馆找它倾诉。”我边说边用手指了指椅子。

小天顺着我指的方向看去,随后又转头看向我,一脸疑惑。我接着说:“你把椅子当作你最信赖的人,倾诉完后会觉得格外轻松,心情马上舒畅了。”

小天是个聪明的孩子,听了“空椅子技术疗法”,郑重地点了点头。

当然,对于小天这样比较敏感、容易激动的孩子,我也会格外留意。比如调整座位的事,后来我找了个合适的时机满足了他的小心愿。

从那以后,小天的情绪稳定许多,在校园里遇到烦心事会第一时间来找我。若是发现我正在埋头批改作业时,就转身跑到图书馆里,那把普通的椅子发挥了神奇的作用。每次,他涨红着脸跑进去,几分钟后他换了个人似的走了出来。我看在眼里,喜在心里。

班主任说

处理情绪问题引发的突发事件相对容易,但要帮助孩子真正走出不良情绪却并不轻松。

作为班主任,多留意这些孩子的日常生活和学习状态,不动声色地引导,多找机会表扬他们。如果发现他们有坏情绪的“苗头”,可以适当干预一下,比如给学生布置力所能及的班级工作,既能分散他们的注意力,也防止他们掉入消极情绪的漩涡里,帮助他们建立积极健康的心理状态。



漫画·严勇杰

小学生由于正处在生长发育的重要阶段,他们的心智还没有成熟,看问题容易偏激、片面,情绪管控能力较差。余姚市双河小学的孙文宜老师,作为一位从教23年的资深班主任,因势利导,帮助孩子正视自己的坏情绪。这不,曾经的“爱哭鬼”成了小男子汉!



栏目主持人

现代金报|甬上教育
记者 樊莹

特邀班主任

孙文宜
余姚市双河小学

班主任,一个平凡的岗位,却是孩子和班级的核心,更是连接家庭和学校的纽带。班主任的态度,一定意义上决定了孩子和家长的的态度。在这个版块,请看班主任怎么诠释他们的“权力”。