

浅析小学高年级学生情绪管理的心理健康教育

覃秋琴

清远市清城区龙塘镇中心小学

摘要：高年级学生处于青春期，高年级学生的情绪多变，敏感细腻，波动大。面对自己不良的情绪时，高年级学生过激的处理方法，可能给自身或者他人带来伤害。在对学生进行心理教育时，学会管理和调控自己的情绪显得非常重要。为了能够增强小学高年级学生的情绪管理能力，文中对高年级学生常见的情绪问题进行了分析，并就这些常见情绪问题产生的原因进行了探讨。在此基础上，针对高年级学生的实际情况提出了几点情绪管理心理健康教育建议。希望通过良好的心理健康教育可以帮助学生形成良好的情绪管理能力。

关键词：心理健康教育；情绪管理；青春期

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.223

引言

五、六年级的学生正处于青春期的起点，高年级学生的身体和心理处于高速运转和发展的模式上。在日常的学习和生活中，高年级学生经常难以控制自己的情绪。学生不良和负面的情绪经常带来教育的阻力，让教师和家长苦恼不已，高年级学生常见的情绪问题如下。

一、高年级学生常见的情绪问题

（一）内心追求自主，标新立异

青春期的学生自我独立意识逐步增强，想摆脱家长和老师的管控和依赖，高年级学生内心住着一个渴望长大，自己能够随心所欲的小人儿。高年级学生追求“自己的世界自己做主，自己的情绪自己做主”，放大了自主情感的主观感受。因此，很多的家长会发现：自己的孩子并不像一、二年级时，家长说什么就听什么就做什么。也很多家长反馈，自己的孩子低年级很乖巧听话，和自己无话不说。现在孩子叛逆起来，一言不发，情绪一上来，“砰”一声关门，家长一脸无奈。甚至，也有个别学生在穿着、发型上也是标新立异，男学生的刘海故意挡住眼睛、女同学的头发也挡住整张脸蛋。高年级学生在拍照时也会挡住自己的脸蛋，或者不愿意拍照，或者喜欢宅在家里。这些行为背后是内心追求与众不同的个性化情感起着推波助澜。

（二）情绪变化莫测，阴晴不定

这一阶段的学生的情绪发展会更加复杂，也变得丰富，这就使得高年级学生的情绪会更加多变。有时学习上的不如人意、生活中别人的一句话，都可能引发这个多变的情绪炸弹，一点就着。原本两个很好的朋友，上一秒在课间玩耍还很愉快，但是因为对方的一句骂人的玩笑话，马上变了脸，两人面红耳赤地吵起来，甚至会发肢体冲突。这也是此时学生不稳定的情绪，让双方在人际交往中产生了障碍。

（三）情感细腻敏感，焦虑不安

青春期的孩子主观感受非常强烈，在情绪上，容易敏感而焦虑不安。高年级学生可能会因为其他同伴的一个眼神，或者一句话，就以为在说自己，因此会进行臆想猜测，认为他人是不是讨厌自己，情绪变得消沉低落，严重的会有抑郁的倾向。曾有一个女同学因听到旁边同学说了“她怎么这么丑的？”就误以为说自己，独自在位置上落泪。也有些学生关闭自己的内心，对生活和学习都没有兴趣，产生厌学的心理。性格内向、沉默的学生更加容易从这样外部的刺激中加入自己的主观感受，激发内心的敏感不安。

（四）情绪反应强烈，波动很大

这一时期的孩子处于情绪风暴的中心，易冲动，当与他人发生冲突时，往往难以调控自身的情绪，容易做出一些无法自控的行为，可能闷不吭声，可能大发脾气殃及池鱼，更有可能攻击他人，从而造成不良的后果。高年级学生可能遇到很小的一件事，也会有很大的情绪反应，容易欣喜若狂、暴跳如雷、焦虑不安或者沉浸悲伤等不良的情绪中，有时会喜怒形于色，有时也会压抑自己的情绪。

行为背后一定有原因，那么学生这些常见情绪问题背后也必定有原因，是什么导致高年级学生这些常见的情绪问题呢？

二、学生常见情绪问题产生的原因

（一）青春期唤醒自主意识

青春期是一个充满“成长烦恼”的特殊时期，在学生自主探索的过程中，自身的情感被无限放大，其情绪也到了最为膨胀的时候。高年级学生体内的生长激素不断发酵，学习和生活中的各种冲突事件也激发了高年级学生的不良情绪。

（二）家庭氛围埋下不良情绪的种子

原生家庭对孩子的成长起着举足轻重的作用，家庭的氛围影响着孩子的情绪形成和发展。比如家庭专制

式、溺爱式的管教方式也会导致孩子的情绪不稳定。再者，家庭的离异、父母经常吵架、父母情绪容易暴躁等会更加容易潜移默化影响孩子的情绪。尤其有些父母会无视孩子的感情需求，孩子在多次表达无果后，会升级情绪，加剧了不良情绪的“变身”，孩子以“顶嘴”、哭闹、叛逆等方式对抗父母，亲子之间的矛盾也不断增多。孩子在家庭内长期缺少关爱的情况下，其情绪得不到关注，无法释放不良的情绪，有些会压抑自己、有些会放飞自己。有一个家庭离异的学生，他的母亲经常很晚才回家，日常生活都是他自理，缺乏关爱。这样家庭下，他彰显自己的情绪，一有不顺心的，对一切事物拳脚相加，肆意发泄自己内心的情绪。可见，青春期学生的对于父母情感缺失，极大地影响情绪的发展。

（三）学校心理教育对情绪管理方法指导的缺失

学校对于学生心理教育这一方面缺乏对其情绪管理方法的指导。小学阶段，学校也缺乏专业的心理教师进行教学，心理教师一般是班主任兼职，不能很专业对学生出现的情绪问题进行精准教学。当学生出现不良的情绪，教师对学生部分是进行常规的品德教育，而没有去深究其中的心理问题。班主任教师平时也是开展有关品德方面的主题教育，忽略了心理健康主题教育活动的开展。

虽说喜怒哀乐是人之常情，但是处于青春期的孩子，这些情绪问题如果长期得不到管理和疏导，那么也会对高年级学生的身心健康、人际交往和学习效果产生不良的影响。在日常的教育教学中，如何做好高年级学生情绪管理的心理健康教育呢？

三、情绪管理心理健康教育的一些建议

（一）榜样示范，用爱肯定

家庭的家风、学校的校风、教师的教风悄无声息地影响着学生的一言一行。教育学生时，家长和教师的言传身教、稳定的情绪状态也会影响着学生的情绪。班上的一个男同学，他学习成绩优异，做事很主动动作快，一到五年级都是家长和老师眼里的优秀学生。一上六年级，他的脾气变得很容易被点燃。如：去研学的路上，在排队参加制陶活动时，因为他插队，让他回去原位，他猛地一生气，直接抓起旁边同学就是一顿猛打。当了解到他的家里情况时，发现他爸爸对他非常严格，脾气也很暴躁。每当他儿子没有达到要求或者犯了错误时，不仅会大声呵斥，甚至会动手打他，这也无形中对其儿子产生了不良的影响。由此可见，对孩子进行心理教育时，自己应当管控好自身的情绪，生气时能压下来，多用鼓励的话语，正面的引导，积极向上的情绪教导学生。以柔制刚，千斤拨三两的柔情最适合教导脾气刚

烈、暴躁的学生。

由于学生不良情绪的产生，源于生活中的冲突事件。这些事件往往直接触发学生的不良情绪，这就需要在进行心理教育时要帮助学生去分析和寻找解决的方法。像抽丝剥茧地去找到学生负面情绪的触发点，平时与学生建立好情感联结，获取信任感与好感。曾经接手一个新班级，当中有一个学生的情绪非常不稳定，他接受不了自己错了，或者同学的议论，每当他没有完成作业，或者因为上课说话被老师批评了，他就会趴在书桌上哭，经常一哭就上午，也会找地方躲起来哭。由于是新的老师，一开始的各种劝说，都不管用，但是每次班上的英语老师与他沟通，他能较快控制好自己的情绪。经过多次突发事件发酵，触发他的不良情绪。老师在他情绪稳定的时候，与其亲切聊天，关心他的学习情况，争取其对老师的信任。慢慢地，他也放下了戒心，在他产生负面情绪时也能听得进老师的话语。就这样，老师的关爱对他产生了一种情感的连接，也更加有利于开展对他的心理健康教育。

（二）同理信任，表达情绪

当学生的情绪很不稳定之时，教师应等待学生冷静下来，创造轻松、安全的谈话环境，心平气和询问学生，耐心倾听，并观察其脸部表情和心理变化，引导学生表达情绪。当学生产生负面的情绪，往往是当局者迷，被其掌控。首当其冲的是如何让负面的情绪冷却下来，教师才能适时进行心理健康的教育。高年级的学生往往因为一些口角之争，容易激起对方的冲动和偏激的情绪。在双方发生冲突之时，如何表达自己的情绪呢？在表达情绪时有三部曲：首先描述事实，接着表达感受，最后提出期望。课间，班上的两个同学大打出手，两人各不相让，最后教师勉强拉开两人。经过调查，发现因为一个同学拿粉笔画了另一个同学的桌子，使得另一个同学大动肝火，出手打人。事后，等两人冷静下来，告诉另一个同学处理不良情绪的方法。当自己很生气时，可以用上这样表达情绪的方法：“同学，你刚刚拿粉笔画了我的桌子，我很生气，我希望你能擦干净并向我道歉”。事后，再次找两个学生来，请高年级学生用这样的表达方式，说出自己的感受，最后高年级学生握手言和，也学会了表达自己的情绪。在开展心理教育的时候，让学生认知自己的情绪，并用正确的方式诉说自己的情感和期望，对管理和调控自身的情绪取得很好的效果。教师也要善于针对学生常出现的情绪问题，有意识地展开对全部学生教育。

（三）疏导情绪，用对法宝

当学生的情绪出现了波动，可能遇到不顺心的事

情。如：遭到同学的取笑、考试失利、老师的批评、家长的责骂等突发事件。学生的冲动、难过、垂头丧气这些负面的情绪，教师可提供一些疏导的法宝。当产生负面消极的情绪时，可以通过以下的法宝疏导情绪，如深呼吸、找人倾诉、转移注意力、合理宣泄。在班上，课室设有“情绪”墙，墙上挂着树洞信箱，学生可以写上自己的烦心事和感受，投递进去，成为班上的知心老师，及时拆开，看到后也回信指导学生如何疏导内心的不良情绪。信箱上记录着学生的不同烦恼，如：“我今天真难过，因为他说了我的绰号。”“欺人太甚了，把我书包藏起来，害我找了这么久。”他这一封封的树洞信，让班上的学生有了宣泄情绪的地方，也能及时了解高年级学生的心理情况，因材施教。当学生掌握了合理宣泄不良情绪的法宝，不知不觉间，高年级学生的心理会更加强大，不再轻易受到情绪的掌控。当学生出现不良的情绪时，教师也要给予学生足够的心理空间，创造彼此沟通交流的机会，等其情绪稳定了，指导高年级学生处理负面情绪的方法，这样能有效地转移情绪，提高情绪的自控力。

（四）多方合作，建构环境

学校创建了心育空间的学生心理咨询的驿站，教师会带领学生到那里参加有关情绪管理的心理健康的团体活动，向专业的心理人士学习。学生的心理健康的教育不仅仅在学校，还在家庭和社区。家校社为一体的心理健康教育更能为学生的良好身心发展保驾护航。心育空间温暖而舒适的环境不仅适合个体学生心理健康的指导，还适合班级团体心理活动的开展。开学之初，班级就在那里开展了《男生》和《女生》的主题心理活动，男女分开认识青春期的身体和心理变化。当学生清楚自己所在的年龄阶段的心理状况，能够更加顺利地克服此阶段带来的困难和挑战。在课室设立的心理知识文化角，也将提供学生一个认识自身心理的区域，用温暖的色彩绘图，摆放适合图文并茂的心理书籍，学生也将通过阅读或者休息，让自己的心灵得到放松。学校定期邀请家长参加亲子心理主题活动。在这些活动中，拉近亲子的关系，为孩子表达情绪创造机会，也让家长倾听孩子的情绪，还让更多的家长重视孩子的情绪管理，重视孩子的心理健康教育。

（五）用心理主题班会，点亮积极情绪

作为班主任，可利用心理主题班会，在情境创设和活动中，提升学生积极的幸福感，培养积极乐观的心理素质，营造积极的群体环境，建构积极向上的班集体。主题班会可针对班级大部分学生出现的不良情绪行为而开展，更好地帮助学生认识和管理自身的情绪。在创

设的课堂或者课外的心理活动中，也会更好地让学生身临其境感受到生活情境，更容易接受普遍存在的情绪问题，也更深刻学习处理这些情绪问题的方法。也曾遇到一个学生对于周围的一切事物都感到无趣，提不起半点对学习和生活的兴趣，心情经常低落，也时常暗自神伤。在多次的交流和引导下，发现该学生是因为家庭有重大的变故导致的。于是，特别针对该学生的情况，在班级上开展《寻找生活的快乐，激发积极的情绪》^[1]活动。以班集体的活动让其感受到温暖和快乐，走出悲伤的雾霾。在绘制“快乐充电宝”和“分享快乐充电宝”的探究活动中，发现这位学生也开始参与其中，并露出难得一见的笑容。学生动手绘图，分享快乐，加强其对积极情绪的体验和感知。在每一次的心理主题班会开始前，学生会围成一个圆圈，大家能够面对面，看到每一个人的脸上的神情，首先会对身边的人进行致谢。如：“小宇同学，谢谢你经常帮助我值日。”在致谢完毕之后，再开始这次的心理健康主题活动。学生在这样充满爱的班集体，容易感受到爱，彼此间互相交流、倾听、分享出现的情绪问题，教师引导下，掌握管理情绪的有效方法。

在平时的教育中，应该了解学生的个性和心理情况，观察高年级学生的言行举止，留意情绪的变化，与其在平时的交流中疏导和管理情绪。在实行心理教育的同时，也要顾及个别学生的家庭氛围，帮助高年级学生找到不良情绪的负面影响并且把它们逐一击破，提高调控情绪的能力。相信学生在接受心理教育的过程中，找到应对负面情绪的方法，管理不良情绪，树立对学习生活的自信心。

参考文献

- [1] 林洁. 中小学生学习心理健康主题班会40例[M]. 福建教育出版社. 2020: 9-10.
- [2] 刘俊升, 周颖, 李丹等. 儿童中期和青春期早期独处偏好与心理适应之关系: 有调节的中介效应[J]. 心理学报, 2015, 47(08): 1004-1012.
- [3] 黄家芳, 曹兴琼, 黄家凤等. 中小学留守儿童心理健康状况调查及对策研究[C]//北京中教智创信息技术研究院. 新课改背景下课堂教学方法与手段的有效性研究科研成果集(第二卷). 贵州省兴仁县第十中学; 贵州省兴仁县第一小学; 贵州省兴仁县第十一中学, 2016: 10.

作者简介: 覃秋琴(1988.10—), 女, 汉族, 广东清远人, 本科学历, 教师, 小学语文一级教师, 研究方向为小学高年级情绪管理。