

拨开情绪云雾，守望儿童成长

陈超

(广东东莞松山湖实验小学 广东 东莞 523808)

[摘要]每个人都有自己的情绪爆发期，起初由不安到烦躁再到平静处理，其实我也在学习如何控制情绪，教学相长，不仅仅是学习，教育也是如此。

[关键词]情绪；引导；情感沟通；包容；教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1135

自疫情发生后，几个月居家在线学习的过程中，由于生活环境的闭塞，同学交往的受限，这种学习环境的转变不仅是对学生的学习提出挑战更会引发亲子关系的变化。部分家庭中出现一定的亲子关系冲突，并且由于亲子间缺乏了空间缓冲且不良的情绪慢慢累积，会对学生的心理健康发展带来一定的影响。小逸同学就是后疫情，情绪爆发者之一，在学习和生活中出现一定的情绪化表现和负面行为。我们知道儿童的不良情绪一旦出现往往不会自行消失，需要适度关注和引领，以缓解其负面情绪的蔓延。

一、案例呈现

“老师，小逸刚刚上体育课时又打人了，而且连续打了三个。”

“陈老师，你们班的小逸刚刚又发脾气了，追着旁边女生打，那样子真恐怖！”

“老师，老师，我们申请把小逸调到其他小组，我们都不想和他一组了。”

这样的“投诉”每天都在耳边回荡，听着这些话心中又气又恼，可是看着孩子的样子，想着孩子的家庭情况，心中又有不忍，更生一份怜爱。这是一个怎样的孩子呢？

二、情况分析

个人情况：小逸，10岁，男，独生子，四年级，一个活泼好动的孩子，学习成绩中等，在校学习中呈现出活泼好动、头脑灵活、喜欢看书、课堂较活跃喜欢发表自己的见解等特点。并且小逸作业多书写潦草，与同伴关系也呈现出性格大大咧咧，从外表来看小逸整天脏兮兮，裤子膝盖部分有缝补痕迹。

家庭情况：父母是双职工，家中无老人同住。孩子每天乘坐校车往返于学校和家中，父亲一周回家一次，母亲也每天很晚回家。父母双方都奔波于生计，没有时间和精力来照顾他，所以父母把小逸送到家门口的“晚托班”。小逸每天从学校回家之后，直接前往“晚托班”吃饭，做作业，然后等母亲下班后再接小逸回家睡觉。周末，父母由于时间原因且缺少教育方法，出于想着“为孩子好”的出发点，为小逸报了三个课外兴趣班，周末时光基本上在培训班度过。在课外时间父母的陪伴少之甚少，所以造成了家庭教育缺失。在家中，如果孩子不听话或犯错误，父母一般都是选择启动“双打”模式，缺少引导和关爱意识，对小逸的心理健康和人际交往能力都造负面影响。

小逸在班级里，比较喜欢交朋友，和同学一起开展活动。但在实际的人际交往中呈现缺乏交往的技巧，常常以自我为中心的状态。所以，经常和同学发生矛盾。有时候，同学好心提醒一句，孩子会立刻变得急躁，像一只刺猬，张开尖锐的硬刺，伤害别人，保护自己。甚至从父母“双打”模

式中取得“真经”，用拳脚相对来结束心中愤怒，导致小逸和同学的关系普遍存在矛盾，难以在朋友处获得关心和良好人际体验。

在这样的环境中成长、生活，小逸心中缺少关爱和理解，更缺少如何与人相处，控制自我情绪的引导。并且由于小逸性格原因和父母教育方式问题，导致小逸出现一定的模仿和叛逆行为，对于父母和老师的管教、与朋友的相处都呈现出一定的对抗状态。可想而知小逸的迷茫，同时也能让人预想到小逸后续学习成长中可能出现的不良发展。

三、引导措施

(一) 情绪卡引导，有效识别情绪

在小学教育中，四年级的孩子正好处在从低年级向高年級的过渡期，生理和心理特点变化明显，是培养学习能力、情绪能力、意志能力和学习习惯的最佳时期。但这个年纪的孩子也普遍缺乏社会交往经验，经常会遇到很多自己难以解决的问题，会在学生心中种下不安的种子。如果经过正确的引导，孩子可以安然度过这个不安的时期，并且综合能力也能得到快速地提高。

一日，拿了几张正面管教中的“情绪卡”，递给小逸。

“其实，每个人都有自己的情绪，情绪是我们的“好朋友”，能够让我们感受生活的“真、善、美”。但，情绪有魔力，稍不注意就会被他“控制”还会给生活带来不便。所以，我们要做情绪的主人也要合理表达自己的情绪。”他低着头。

“生气是情绪中的一种，能够表达我们对事物的态度，这本身没有错。但是，过于生气，甚至用肢体语言来表达情绪，这就需要自己来控制了。”孩子点点头。

通过几次谈话，孩子认识了“什么是情绪？”以及愿意尝试接纳情绪与其和平相处。

儿童时期是发展情绪觉察与管理能力的关键时期，是培养各种情绪体验能力的基础阶段。同时这个阶段的儿童对于情绪认知敏感但比较朦胧，容易出现错误认知和错误情绪处理。并且若没有及时引导儿童正视和正确调节情绪，容易导致儿童呈现负面发展，难以有效开展人际关系和处理生活事件。这就需要家长和教师积极关注儿童情绪变化，并正确进行引导，让儿童学会读懂自己的情绪，适度、恰当地表达和调节自己的情绪，学会管理自己的情绪，为儿童成长助力。

(二) 真情感沟通，融化对抗情绪

老师和学生沟通，最重要的是什么？一定不是让学生听话、屈服。而是在理解和接纳的基础上，通过共情引导学生认识到自己思想的问题和行为的不正确性，并让学生了解和选择正确的方向。

小逸家庭的特殊性，让他有些“叛逆”。面对有老师找

他谈话，他总是怒目圆睁。如果连我（班主任）也是先“指责”，这样，实在太“可怜”了。在家中，家长缺乏沟通，缺少爱的关怀。在学校，不知如何与同学相处心中的焦虑日益凸显，这样的裹挟让孩子每天如在“刀尖”上。找不到快乐，只有“发泄”。

所以，每次把孩子叫到身边来，首先听孩子说，然后真诚地表扬、肯定他，并感谢他愿意把当时的情景，自己的感受分享给我。同时，递给孩子一颗糖，肯定他的进步。

与此同时，教会孩子如何与他人相处：第一，正确表达；用嘴巴去诉说而不是生闷气，甚至用拳头来解决。第二，控制拳头；遇到生气的事情先冷静，深呼吸，控制自己的拳头，一次比一次有进步就好。第三，转移注意力；生气时，看向其他地方或者想想老师说过的话。

小学生的学习模仿能力很强，并且容易受身边的环境所影响。所以教师要通过自己的行为和语言，来为学生树立起正确的交流模式形象。通过学生自己的感受体会，让学生直观理解何种方式能让交流双方都体验积极情感，再结合积极引导让学生了解处理负面情绪的有效方法，通过学生的良好体验带动学生的转变。

（三）营造包容氛围，科学对待情绪

小逸在班级处于“人人钉”，学生从众的心理日益凸显，老师盯，家长盯，学生也跟着盯。

一日，教室门口放着一件衣服，本是我放的。学生课间发现了，纷纷指责小逸，为什么喜欢把衣服乱放，小逸心中有气，但是那天控制得很好，没有爆发。事后，立即在班级上了一节微班会：

首先找来一张纸，然后告诉同学，这张纸假装是我们某一个同学。

师：本来就有些“伤痕”（故意撕烂一点），然后每天被同学说（把纸对着，弄皱一些），被老师批评（再次弄皱），回到家不开心（弄皱），如果是你，你怎么想？（随机采访）

生：难过（眼泪流下来）

师：你呢？（再采访）

生：沉默，不说话。

师：孩子们，这张纸就像我们班小逸同学。大家知道吗？小逸是个很了不起的孩子！他独立，懂事，理解能力强，上课积极参与。你们每天回家能够见到父母，而他不能！你们每天能够回家吃热腾腾的饭，而他不能！你们每天能够和父母在一起说说笑笑，而他不能！他每天放学要坐校车回家，接着去辅导班吃饭，做作业。他也期待能够像你们一样，可是他从没有抱怨。

生：有学生开始抽泣。

师：你们想想，他的成绩，在课堂上的表现，是不是大家的榜样！（生点头，小逸流下了眼泪）现在他有一道坎需要大家帮忙，就是控制情绪。需要大家多多包容，多多鼓励。

最后，解释衣服的事情。

之后，在班级营造氛围，让他感受到大大“爱”，联合班级学生在课堂活动和游戏、人际中给予他展示的机会，让他享受学习的成就感和良好人际带来的抚慰，消除他的“仇视感”。并与其他同学商定对小逸都积极进行鼓励和夸奖，用

爱营造包容的氛围，帮助孩子缓解情绪。

另外，寻求其他任课老师的配合，告知小逸的特殊情况以及我目前在努力的方向，尽力争取任课老师们的支持和宽容，并联合教师在其他课程中也多给小逸表现的机会，以鼓励激励的态度进行对待。

可要想帮助小逸，家庭这个“外因”也是突破口。我多次打电话和家长沟通，肯定孩子，并且真诚指出家长的不足，此外通过罗列问题、分析原因、解决办法、合作步骤对家长给予科学指导，与家长共同商定引导小逸的方法，并定期进行回访交流，同时坚定家长前行的信心。

（四）加强后续跟踪，及早介入干预

面对小逸这颗小宇宙随时爆发，循环反复的情况。永远要保持教育的耐心、定力，随时“待命”，因为这是个持久战。在遇到孩子发脾气时，要及时给予爱的关怀，爱的抱抱，让小逸感受到平等尊重和温柔关爱。在小逸出现进步时，及时联系家长和其他教师积极关注表扬，让其感受到进步的快乐，激励小逸的长期正向发展。在面对这样的孩子时，要用轻声细语化解孩子的情绪；用幽默风趣安抚孩子的情绪；用春风化雨滋润孩子的情绪……

四、教育效果

（一）学习生活方面：课堂上他基本不再发脾气，开始学着控制自己，指甲勤剪，穿着干净整洁许多，书写基本上能够控制大小，做到书写整洁。

（二）与同学交往方面：不再随便和同学闹翻脸，遵守游戏规则。发挥自己的优势，为组员加分。其他同学，懂得了维护自己同学的人格尊严和利益，有时会常做一些促进同学友谊的事情，比如组织大家参加体育锻炼，等等。

（三）家庭方面：家长对孩子不再用简单粗暴的方式，而是心平气和地面对。

五、个案总结与反思

家庭环境、学校、班集体的氛围对儿童的影响巨大。尤其是原生家庭父母的教育方式对儿童的身心发展影响最大，若出现不良的教育方法或不和谐的家庭关系将会直接造成儿童任性、自我的不良性格。

对于这样的儿童，若班级的舆论压力很大，他的抵触情绪、逆反心理就会更强烈。若在班集体中获得包容、理解，就能够积聚更多的正能量。所以良好的家庭教育、宽容的班风，对儿童的关心理解是很必要的，这种引导方法也是行之有效的。

小逸同学的改变让我有诸多思考，这样的孩子需要我们平时在工作中，更具敏锐性的观察、了解、介入才能防患于未然。不至于到爆发期才干预，这一阶段的干预难度会加大，效果也会减弱。每个人都有自己的情绪爆发期，起初由不安到烦躁再到平静处理，其实我也在学习如何控制情绪，教学相长，不仅仅是学习，教育也是如此。

每个孩子心灵花园中都有一段需要加倍关怀的时期，就让我们用爱浸润，科学引导孩子情绪平稳化。

参考文献

[1]方卫平.伦理学视域下的儿童文学[J].浙江师范大学学报(社会科学版),2015,(5).1-9.

[2]袁丽萍.成长的困惑[D].东北师范大学,2013.