

心理
周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:湘潭市岳塘区教育局
主持单位:岳塘区思政名师工作室
主持人:朱海军 潘婷 宾国恒 刘家好
文雯

看见孩子的情绪

生气、悲伤、害怕……在孩子的成长过程中,往往会与各种各样的情绪相遇,如何与这些情绪相处呢?心理学上说,“看见即疗愈”。能够看见孩子的情绪,才能理解并接纳他们的情绪,才能读懂他们的语言,进而感知到他们的心理。看心理老师是如何“看见”并处理情绪的。



扫码看详情

『接住』
岳塘区火炬学校
胡照洁 孙瑶

我有一幅很珍贵的画,画的作者叫翔翔。他曾经是一个让我焦头烂额的学生,今天打架,明天逃学。

为了找到背后的原因,我去家访。当我踏入他家时,我震惊了,偌大的房间里堆满了废弃瓶,让我无从下脚,翔翔爸爸边清理边解释:自己工伤,身上打了好几个钢钉,孩子妈妈是环卫工人,对孩子我们疏于照顾。

我明白了,翔翔缺少爱 and 安全感。看着眼前的一切,我默默地对自己说:要给予他更多的爱。

一天下课,我看到他在画画,“哇!原来你画画这么棒,老师可喜欢了!你以后可以每天给我画一幅画吗?”

接下来的每天,我都会收到他的画,每天我们都会花几分钟,一起讨论他的“大作”。

之后,翔翔的名字开始不断地出现在表扬栏里:班上的前门老是打不开,翔翔从家里带来润滑油,轻松地解决了这个问题;运动会前,翔翔努力练习铅球项目,最终获得第四名……

儿童节这天,翔翔拿着我奖励的一张“免除卡”跑到办公室,希望用这张卡为全班免除一次家庭作业。当我宣布当天免作业时,在孩子们的欢呼雀跃里,我恍惚看见翔翔的眼睛里闪烁着光芒。

就在我欣喜于他的改变时,某天他竟然和一个高年级的孩子打架,他坚决不肯道歉,我生气极了。待我平复好心情和他沟通时,他突然嚎啕大哭起来,“是他先欺负我们班的女孩子,我没错!”这是我第一次看到倔强的他满脸委屈。原来他只是单纯地想保护同学,只是用错了方法。我向他道了歉并告诉他正确的解决办法,后来他主动承认了错误。

第二天,我收到了他专门给我画的一幅画。

马斯洛需求告诉我们,孩子需要被看见才会茁壮成长。这个一路成长的小男孩,他是那么坚强、勇敢、无畏,他让我深深懂得——“接住”孩子的情绪,让教育更美好!

2021年春季开学时,我们班转来了一位名叫小西的女孩。

有一天,我正在办公室批改作业,班长急匆匆地进来告诉我,小西和数学老师闹起来了。我赶忙跑去教室,只见小西僵站在讲台边,两眼怒视着老师,不停地叫喊着:“凭什么,凭什么……”

我询问她发生了什么事。

“我答得明明好好的,数学老师还要喊其他人来回答。”她攥紧的小手、脖子上的青筋似乎都在替她表达着愤怒和不满。

一件小事,就在那一瞬间点爆了她的脾气,我心想:“这可真是一只容易愤怒的小鸟”。

这种情况不是第一次了。

在和小西妈妈的交流中得知:小西从小寄养在乡下奶奶家,隔代溺爱导致她以自我为中心;

情绪,适当地表达

岳塘区滴水湖学校 吴珊

爸爸工作繁忙,很少陪伴,一有问题就用简单、粗暴的方式来解决。在这种家庭氛围中,小西动不动就言辞激烈,喜欢用极端的情绪表达自己的需求。

多次沟通后,爸爸妈妈意识到:要想让孩子有所改善,一定要给予孩子有效的陪伴,同时也要改变自己的教养方式,无论何时,自己都应该有稳定的情绪。

在学校里,我时刻关注小西的行为和感受,不断鼓励她的点滴进步。通过班会活动、团辅活动,她正确认识到了自己的情绪。在心理社团课中,她还会通过撕纸、画画等方式宣泄情绪。小西的爸爸妈妈在

我的建议下,为她报了羽毛球兴趣班。慢慢地,她的情绪趋于稳定,还交到了很多好朋友。现在,她是我们班的“植物管理员”,也是同学们的“好书推荐官”。

我们常用“哄”或“吼”来解决孩子的情绪问题,前者是回避,后者是压制,这都是不合适的。

身为教育工作者,我们要看见孩子的情绪,接纳孩子的情绪,以方法赋能、家校合力、持续温暖的途径,用足够的爱心和耐心,让他们从情绪的漩涡中脱离出来,让每一个孩子与健康同行、和快乐做伴。

心怀“小满”心态

岳塘区滴水湖学校 李佳璘

5月20日这天,遇上二十四节气中的“小满”。这么有意思的一天,作为班主任的我当然不能放过,语文作业就让孩子写小练笔:“当小满遇上520”。

下午批改作文时,大多数孩子都在文字中表达着对生活的爱,学生小方写得格外不同:

“小满也好,520也罢,于我没有任何意义。我仿佛是困在水缸中的一条鱼。”这样的文字让人格外心疼。

其实,小方的父母十分爱他,家里条件也非常优越,自从有了弟弟,小方就有了一种爱被夺走的感觉,再加上升学的压力,小方内心十分迷茫,他困在自己的情绪里,走不出来。怎么办?

和他谈话效果不好,我决定让班上的“小哲学家”们来帮助他。我走进教室,照常开始

点评作业:“同学们,今天小满遇上520,会擦出怎样的火花呢?来听听同学们是怎样写的吧!”

我先读了几篇内容比较正面的文章:

“小树同学说,‘小’是不贪心,一点点即可。而‘满’则是完美,没有遗憾,‘小满小满’看似不完美,但它告诉你,人生永远有空间,永远有期待。”

“小马同学从正反两面,阐述了他在‘小满’这天对‘爱’的看法:小满未满,是刚刚好。那么什么是刚刚好的爱呢?爱过了火,是溺爱,容易让人沉浸其中无法呼吸;爱得不够,是缺爱,如同在荒漠之中没有水的滋养。所以最好的爱就是不浓不淡、不急不恼、不紧不慢……”

读完,我话锋一转:“当然,同样的日子,也有人有不同的

感受。”于是我拿起小方的文章读了起来,我接着点评:“小方同学说出了很多人的心声,人生哪有那么多幸福,小孩忙着读书,大人忙着赚钱。冬冬在文章中写得好,日复一日的平淡生活中,我们都仿佛活成了‘提线木偶’。那活着的意义是什么?”见我并没有否定他的文字,小方抬起头来,和同学一起思索。

“我们到俊子的文章中去寻找答案吧!”最后我拿出小俊的作文:“小小的满足就是大大的幸福:本来要听写,结果老师忘记,逃过一劫了;刚走到公交车站,车就开来了……”

孩子们哈哈大笑起来,小方眼中也仿佛有什么在闪耀。

亲爱的孩子们,人生哪有真圆满,自在心宽便自由。接下来的日子,让我们立足当下,学会在平淡的生活中去感受幸福,人生终归——小满胜万全!