

看见孩子的情绪



扫码看详情

『接住孩子的情绪』
岳塘区火炬学校 胡熙洁 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，翔翔缺少爱和安全感。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情绪，我想：“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；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

情绪，适切地表达

岳塘区滴水湖学校 吴珊

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，这都是不合适的方式。

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，人生难有真圆满，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！

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：岳塘区思政心育名师工作室
 主持人：朱海军 潘婷 宾国恒 刘家好
 文雯