

培养孩子的价值观 请这样做

进入小学后,孩子们在校园里可能会遇到“友谊脑”的困扰。这种“友谊脑”现象可能会让孩子们为了取悦朋友而做出一些不理智的行为。我们应该及时给孩子补上一堂关于“友谊”的课程,教会他们如何正确处理友谊和自我价值的关系。

为友情犯错的背后

湘潭县第一中学 刘雅文

涛涛是一名初一学生,来到心理咨询室并非出于自愿,而是因为他在期末考试中因给同学传纸条,导致成绩被记作零分。因为这事,涛涛的父母被请到了学校,自认为家教很严格的他们对儿子的行为感到愤怒和不解,而面对焦急的父母,涛涛只是低着头,一言不发。

在咨询室中,涛涛说出了自己的心里话。原来,升入初中后,他虽然成绩优异,却一直交不到好朋友,他觉得自己是个“异类”,而父母总是告诉他“只要成绩好就行了”。一天,宿舍的几个同学对涛涛说:“只要你在英语考试时‘帮个忙’,我们就和你一起玩。”为了融入他们,涛涛做出了错误的决定,于是就有了后面的故事。

涛涛的故事不是个例。发展心理学研究表明,父母在

孩子小时候的心目中是不可代替的,而进入青春期后,第一的位置会逐渐被同伴所代替,也就是说,孩子对父母的情感依赖日益减少,他们会花更多的时间与朋友待在一起,渴望与同伴建立良好的人际关系。而涛涛如此看重同伴关系的背后,正是因为对友情的渴望,更确切地说是对归属感的需要。

当孩子进入新环境后,会渴望融入集体,希望被新同学接纳,他们会通过寻找一些共同的爱好、经历等,找到同伴,融入群体,获得归属感。你会发现,当孩子在班上有三五个好友时,会感觉很心安;但如果一直交不到朋友,就容易产生自我怀疑,从而无心学习。此外,青春期的孩子大脑发育尚未完全成熟,负责理性思考的前额叶并没有完全发育好,做事容易冲动。所以,一些孩

友情不是讨好

湘潭县云龙中学 李奕汝

小萱曾是我的学生,那时我在农村学校担任班主任。她刚上初中,家长就告知我,小萱偷了家里1000元钱。在我的耐心引导下,她坦白了原因:小学时,她和倩倩是好朋友,但升入初中后,倩倩开始结交新朋友,让小萱感到被冷落。倩倩因不适应寄宿生活,想买手机和母亲通话,但家人拒绝。为了挽回这段友情,小萱偷钱为倩倩买了手机和零食。

小萱对倩倩几乎言听计从,甚至违背自己的原则。这种情况在孩子的友情中并不少见,心理学上称为“友谊脑”,指孩子在交友时,过分追求被接纳,忽略自身感受和界

限,甚至做出不理智的行为。我没有直接惩罚小萱,而是与她进行了深入交谈,让她理解偷窃的严重性,并引导她认识到真正的友情不是建立在物质上,还与她分享了几个小技巧,帮助她摆脱对友情的过度依赖,培养健康的人际关系。

关注自身感受。在友谊中,如果遇到让自己不开心或为难的事情,要勇于表达,学会保护自己的情绪。

树立正确的友谊观。两个人的友谊能长久、健康地维持下去靠的不是卑微讨好,而是有共同爱好、相互吸引,要懂得互相尊重。

扩大社交面。多结交能与自己共同成长、相互支持的朋友。小萱从小眼睑下垂,长相特殊,内心自卑,但她很热心,喜欢帮助别人。为了帮助她融入班集体,我给孩子们上了一堂《美在心灵》的心理班

子为了不被群体抛弃或者显得不合群,愿意忽略自己的感受去做一些自己不喜欢的事情,甚至是一些不符合规定的事情,如考试作弊、为同伴撒谎等。

当孩子为友情犯错时,我们除了在道德层面去审视这个问题,更要去探索问题背后孩子的心灵需求,这样才能打开孩子的心门,从而提供更有帮助的帮助。



会课,鼓励孩子们不以貌取人,学会发现身边人内心的美。这次班会活动不仅营造了和谐的班级氛围,也让小萱结交了新朋友。

提升自我。朋友是人生路上不可或缺的部分,但是只有让自己越来越好,才能吸引与自己同频共振的人。我努力帮助小萱拓展特长,建立自信,比如她喜欢跑步,我鼓励她多练习,在校运会的3000米项目上,她夺得桂冠。这次比赛不仅让她获得了信心,还让她和几位志愿者同学建立了深厚的友谊。

深入交谈。我邀请小萱和倩倩坐下来进行了一次深入对话,引导她们认识到相互尊重和理解的重要性。我告诉她们:真正的友谊应该是平等和健康的,每个人都有权利表达自己的意见,同时也需要学会倾听和关心对方的感受。

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:湘潭县教育局
主持人:李军 蔡子辉 刘惠

用非暴力沟通重塑友谊

湘潭县第五中学 苏钰燕

小宇和小良是同班同学,更是形影不离的好朋友,他们的日常互动总是充满了欢声笑语。然而,小宇一次不经意的玩笑却让小良倍感愤怒,并对小宇大打出手。这一突发事件让两人的友情瞬间降至冰点。

面对这样的状况,作为班主任的我深知及时介入、妥善处理是关键。

首先我引导小宇换位思考,让他意识到开玩笑时需要注意分寸。“小宇,平时你和小良虽然也爱开玩笑,但他并未像这次一样生气。”小宇低头沉默了一会儿,说道:“可能是因为我今天给他取绰号,那个绰号听起来像是在嘲笑他不像个男孩。”

我接着询问:“那你换位思考一下,如果你是小良,听到要好的朋友给自己取这样的绰号时,你会有什么感受呢?”小宇低下头,意识到了自己的错误。他说道:“我应该也会感到很生气、难过。”听完小宇的话,我说道:“再要好的朋友,开玩笑如果失了分寸,玩笑就会变成刺痛对方的刀。”

听到这里,小宇抬起了头,诚恳地向小良道歉。

我转而看向小良,他仍旧生气,见状我对他说:“小良,当你听到小宇给你取绰号时,你感到难过和愤怒是正常的,我有一个更好的方式,叫做非暴力沟通,你想不想试一试?”

小良点了点头,表示同意。

“第一步,陈述事实,当我听到或者看到……”

小良深吸了一口气,说:“当我听到小宇笑着给我取绰号时。”

“很好,接下来第二步,表达感受,我感到……”我鼓励道。

小良接着说:“我感到很生气,也很难过。”

“第三步,说出需求,我想要……”我继续引导。

“我希望他能尊重我,以后别开这种玩笑。”小良回答。

“最后一步,提出请求,请你……可以吗?”我说道。

小良看向小宇,认真地说:“小宇,以后请不要再说类似这样的话了。”小宇听后,再次向小良表达了歉意,并郑重承诺以后会更加注意自己的言行。



扫码看详情

