

内向的孩子  
怎样走进集体

内向从来不是缺点,只是孩子看待世界、与人相处的节奏不一样。本期心理教育团队集合心理教师、一线班主任与家长的真实实践,借助绘画、日常小细节搭建温和的社交台阶。放下改造性格的期待,从微小行动打开社交缺口,给予接纳与鼓励,让安静的孩子也能自在融入同伴群体,守住本心,从容发光。

## 藏在画笔里的温柔

开学前,小辰的妈妈找我求助:“老师,孩子总说他融不进班级,不敢和同学说话,也怕参加集体活动。”她反复督促孩子主动社交,却丝毫没有效果,反而让孩子愈发沉默胆怯。

我观察到,小辰平时喜欢独自趴在座位上画画,小组讨论时一言不发,被点名了满脸窘迫。可他的速写本里,满是精致的校园插画,藏着细腻的内心世界。小辰妈妈的困扰,本质是陷入“只有外向开朗才算合群”的僵化认知,她无法接纳孩子内向的特质,

被必须主动多说、必须交友的执念困住。而小辰,不能带着真实自我做出贴合本心的社交选择,最终形成回避退缩。

我引导小辰妈妈放下“孩子必须活泼合群”的执念,停止指责和催促,日常多看见孩子的细腻与专注,肯定他的绘画特长,包容他安静的相处节奏,不再逼迫他刻意社交,帮孩子重建内心安全感。

同时,我顺着小辰的特长开展辅导。我和他一起画出他的舒适圈,圈出画画、倾听、细心、整理

等他擅长的事,告诉他如何用热爱的事物搭建社交桥梁。我们共同制定了三步小计划,先以画着点赞的便签,无声回应同学;再和同桌分享画作,交流绘画爱好;最后鼓励他主动承担班级黑板报插画。全程不强迫,只引导他用特长慢慢打开心扉,灵活调整社交方式。

没多久,小辰欣喜地告诉我,同桌主动和他交流绘画技巧,同学也约他一起出黑板报。小辰妈妈也逐渐放下了心里的包袱。

帮内向少年融入集体,从来不是改变性格,而是接纳他们的安静,用优势赋能,让每个内向的

## 名师来支招



吴佳 邵阳市陶冬梅心理健康教育名师工作室核心成员、隆回县第九中学心理健康教育一级教师

孩子,都能以自己的方式,从容融入集体、绽放光芒。

## 共绘同心圆

课间,同学们扎堆游戏,小俊总一个人蹲在操场边,用树枝在地上画画。班长悄悄告诉我:“老师,小俊从来不和别人玩。”

我观察了两周,发现小俊不是不想靠近同学,每次他走近人群,手就不自觉地攥紧衣角,站一会儿又默默退开。我和小俊妈妈沟通后才知道,小俊在幼儿园时曾被当众取笑过,从那以后,他就不敢在人多时开口。

我布置了观察班级植物角的实践作业,安排小俊负责小

组的观察记录。他不用上台汇报,只需要每天记录植物的生长情况,写在小组共用的小本子上。第一周,他只写了日期和高度;第二周,他在记录本上画了一朵小花;第三周,我第一次看见他和三名同学交流,脸上带着不好意思的笑。

我趁热打铁,给小俊的妈妈支招:每天晚饭时聊天,问孩子今天有没有同学帮助他,或者他帮了谁。第一天小俊摇摇头,第二天他说帮同桌捡了橡

## 推开那扇门

隆回县荷香桥镇桐木桥九年义务制学校教师 李晓阳

皮,第三天小俊主动分享有人和他一起观察植物。小俊妈妈默默记录,一周后复盘,他惊讶地发现自己原来也被别人需要。

一个月后,课间操的时候,我看见小俊被两个男生拉着袖子往操场跑。他一边跑一边笑,那神情,和一个月前蹲在角落画树枝的孩子判若两人。

帮内向的孩子融入集体,其实不需要惊天动地的改变。孩子缺的不是交友的意愿,而是一扇足够小的、推得动的门。

## 勇气,可以来得慢一点

邵阳市第七中学班主任 王春艳

班级开展课前3分钟演讲,按学号轮流来。1号便是倩倩,她在座位上几番想要起身,却始终不敢离开椅子。我和同学们不停鼓掌,等待了快3分钟,她涨红了脸轻声说:“老师,我没准备好,我不敢。”课后,我收到倩倩的纸条:“老师,我可以弃权吗?”

倩倩父母离异,跟随奶奶生活,平日里沉默寡言,但学习自律,成绩良好。我没料到她这么怯场,叫她来办公室谈话,还是同桌陪着。同桌替她解围,说她早已写好了演讲稿,就是不敢上台,还说:“她让我陪

着来,她不敢跟您说。她在班上只跟我一个人交往。”

我意识到倩倩藏在胆怯背后的不安,当即肯定地说:“你虽然不敢上台,但勇敢地表达了自己的情绪,说出了‘我不敢’,还通过写纸条的方式主动跟老师沟通。这说明你是有勇气的。不要弃权,你需要的只是练习,老师愿意等你。”

我对倩倩采取一系列“帮扶”措施。一是搭台阶:锻炼倩倩上课发言。我和她协商好,提问由简到繁,从我点名到她主动举手。每一次发言,全班都送上掌声。二是牵“红线”:请

同桌带动她参与课余集体活动。三是筑根基:提醒倩倩的父母多给予情感回应,看见她的点滴进步及时肯定,用家庭的关爱帮她建立自我价值感。畏惧社交的内核往往是自卑,家人的托举,是孩子对抗恐惧最坚实的力量。

倩倩的演讲被调整到最后,在全班热烈的掌声中,她顺利完成演讲,脸上绽开自信的笑容。不知不觉间,她慢慢走进了集体之中。



扫码查看详情

“妈妈,下课没人跟我玩,好无聊。”女儿小雨刚上一年级时,放学路上忽然说了这样一句话,声音充满委屈。我蹲下来轻声询问:“那下课你都做什么呀?”她回答课间只能坐着发呆,同学们追逐嬉戏,她不敢参与,而其他同学早已有了玩伴。

晚饭后的游戏时间,我扮演同学邀请她:“我可以跟你一起玩吗?”让她主动开口询问:“你们在玩什么?”第一遍练习时,她的声音像蚊子,反复几遍后,她终于敢直视我的眼睛,还笑着感慨:“好像也没那么难。”我们将两句话写在卡片上放进笔袋,她大声地说:“这是我的秘密武器。”

我主动和班主任沟通了小雨的情况。老师十分贴心,安排了性格温和的小彤做同桌。小雨爱画画,她每天带着小画本和彩笔。一周后,我接她放学,她飞奔过来,兴奋地说:“小彤问我借彩笔了,她还说我画的小兔子像真的。”看着她亮晶晶的眼睛,我心里那块石头终于落了地。她的画本里多出一幅画,是两个小人手拉手,标注着拼音“我和小彤”。

如今,女儿偶尔还是一个人独处,但再也没听到她说无聊了。帮孩子融入集体,不妨把空洞的“你主动点”,变成陪伴练习,以孩子的热爱为桥梁,携手老师搭好台阶,用温柔与耐心慢慢积攒拥抱集体的勇气。

## 画本搭起的友谊

绥宁县长铺第一小学学生家长 颜明子