

情绪易失控? 别慌!



青少年时期是一个充满变化和挑战的阶段,孩子可能会反复经历负面情绪。作为家长和心育工作者,需要持续关注孩子的情感状态,表达关心和支持,帮助他们建立积极的情感态度,培养他们的情绪认知能力、情绪调节能力以及解决问题的能力,将有助于他们积极应对负面情绪,克服成长中的烦恼,自信、健康长大。



心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:洪江市教育局
主持人:段天根 易长海 刘蓉

作为洪江市的心育工作者,我曾遇到过一个名叫小安的男孩,他常常被消极情绪困扰。下面通过小安的故事,分享一下我们如何运用多种方式帮助他有效处理负面情绪的。

首先,营造一个温馨和谐的校园环境。

学校是孩子生活的重要部分,我们大力提倡“管理育心”,通过开设心理咨询室、开展心理健康讲座以及各类团队合作活动,让孩子感受到安全、接纳和支持,从而减轻他们因学业压力带来的紧张和恐惧感。同时,我们也常常鼓励教师们积极发现并赞扬每个孩子的优点,以此提升他们的自信,从源头上降低负面情绪产生的可能性。

让孩子积极面对挑战

洪江市教师发展中心 蒋文峰

其次,在班级层面,着重构建一个友好互助的班级管理氛围。

“养心”在于培养孩子们之间的友谊和相互理解,为此,我们组织开展了“交朋友日”“班级共享时刻”“心语交流”等活动,让他们有机会表达自己的感受。此外,“走心”谈话也是重要的手段。班主任与小安进行了多次深度交谈,引导他正视问题,学会自我调节情绪,从而达到“舒心”的效果。

再者,对小安的父母提供智慧陪伴的指导。“护心”需要家庭的力量,我们建议家长多倾听、少评判,帮助小安学会面对困难、解决问题,养成积极应对挑战的心态。

最后,我们倡导“以德育

心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的全方位育人理念。例如,引导小安参与体育锻炼以释放压力,通过艺术欣赏和创作激发他的内在美感,通过劳动实践培养他的耐心和责任感。这些活动不仅有助于转移他的注意力,更能够通过实际行动提高他的心理韧性和自我效能感,进一步增强他对生活的控制感和幸福感。

点评

负面情绪的累积,既有环境因素的影响,也有个人认知因素的影响,学校多方面、多渠道、系统性地开展心理健康教育工作,有利于改善孩子的负面情绪。

“走心”更“入心”

洪江市芙蓉中学 林伟

的失误发生。”

小龙听得很认真,他点点头:“那我应该怎么做呢?”

我想了想,说:“你可以先从学习基本的篮球技巧开始,每天和队友一起练习,提高自己的水平,也培养同伴间的默契。还有,当比赛中出现困难时,记得保持冷静,不要慌张,相信自己可以处理好。”

小龙听后说:“我明白了,我要接受自己的情绪,找出原因,然后努力去改变。”

我拍了拍小龙的肩膀:“我相信你可以的!”

之后的日子里,小龙开始按照我的建议去做。他每天和队友一起练习篮球,学习新的技巧,同时也学会了在遇到困难时要保持冷静,和队友一起商量。每当他感到沮丧或焦虑

时,他都会接受自己的情绪,然后寻找解决问题的方法。

时间一天天过去,小龙的篮球技术不断提高,他的自信心也越来越强。在下一场篮球比赛中,他发挥出色,与队友共同赢得了比赛。

点评

班主任是发现学生心理问题的“前哨站”,能及时发现问题,并通过有针对性的指导,帮助学生减轻负面情绪的干扰。



扫码见详情



一个午后,小龙坐在校园的秋千上,眉头紧锁。我注意到了这一点,决定去看看。

“小龙,你看起来不太高兴。”我轻声说。

小龙叹了口气:“是的,我很难过。我在昨天的篮球比赛中失误了,导致我们队输了。”

我坐在小龙旁边,对他说:“我明白你的感受,输掉比赛会让人难过。但每个人都会有失败,重要的是如何面对它。”

小龙抬起头,疑惑地看着我:“怎么面对?”

我微笑着说:“首先,我们要接受自己的情绪。其次,我们可以试着找出难过的原因,就像你刚才说的,是因为篮球比赛中的失误。然后,我们可以想一想,下次遇到类似的情况,怎么做才能避免同样

一个午后,我和往常一样来到学校心理咨询室值班,小丽走了进来。

我微笑着迎接小丽,引导她坐到舒适的沙发上。我告诉她,这里是一个安全的空间,她可以尽情倾诉自己的心声。

小丽先是沉默了一会儿,然后开始向我述说她的困扰。她担心学业、担心未来的生活、担心害怕爸爸妈妈总是吵架,种种担忧压得她喘不过气来。

我安静地听着,时而点头表示理解,时而用温暖的话语安慰她。我告诉她,每个人都会面临压力和困难,这是生活的一部分,重要的是学会面对和处理这些情绪。

我开始引导她进行深呼吸和放松训练,帮助她缓解焦虑。我教她如何观察自己的呼吸,感受气息在鼻腔中流动的感觉,将注意力集中在呼吸上,从而逐渐放松身心。小丽跟着我的指引,慢慢地深呼吸,她的眉头逐渐舒展开来。

接下来,我帮助小丽梳理她的担忧,和她商量并制定应对计划。我鼓励她设定小目标,一步步地去实现,并且用情绪ABC理论教她如何解决碰到的这些问题。

在几次咨询后,我们共同探索,找到问题的“卡”点以及解决方法。

点评

在与学生交流时,如果运用点头、眼神交流等肢体语言,可以传递“我正在用心听”“我愿意听你说”的态度,我们合理的反应能够让学生感受到肯定与鼓舞。