

# 孩子遇“小团体”危机怎么办

校园是充满童真与欢笑的象牙塔,但实际上,校园社交的“江湖”里,暗藏着不少容易被忽视的“小陷阱”。小团体形成的隐性压力,正成为许多孩子成长路上的无形荆棘。

当下,校园社交不再局限于简单的游戏和玩耍,而是涉及人际关系、情感交流、群体认同等多方面。这些问题若处理不当,可能给孩子带来心理创伤,影响他们的学习与成长。

本期三篇文章分别从环境营造、个体赋能、系统支持三个维度,为教育者提供破解难题的实践路径。



扫码看详情

## 营造友善的班级氛围:让每个孩子都被善待

双清区龙须塘小学 蒋芬芳

在学校教育中,我们发现总有一部分学生因自身缺陷、行为差异或性格内向而被小团体排斥,这时需要教师通过营造友善的班级氛围,让每个孩子都能被善待。

### 人尽其才:让每个孩子都能发光

五年级学生小林因口吃不敢说话,经常被同学模仿嘲笑。老师通过观察发现,小林擅长画画,为此特意找来小林询问他是否愿意负责班级黑板报的图画部分。一开始,小林还担心自己不能胜任,在老师的鼓励下,小林愿意一试。没想到,第一期黑板报的完成让小林赢得好评。此后,在一次次精美黑板报的展示中,同学们对他的态度发生了

转变,甚至有同学主动向他请教绘画的方法。

### “友谊盲盒”活动:重构同伴关系

班上新来了一名从农村转入的学生小轩,因成绩和行为习惯各方面的差异而遭到班级小团体的排斥。为此,老师组织“友谊盲盒”活动:随机抽取10名同学的姓名,让这些同学在一周期内默默观察小轩的优点并匿名写下鼓励信。活动后,小轩收到多封提及他乐于助人、热爱劳动的信件,他慢慢打开心扉,逐渐融入班级。

### “夸夸墙”活动:将友善行为融入日常

每个孩子都是独一无二的

存在,性格外向的孩子尽情展示自己的优点,但是一些性格内向的孩子要么隐藏自己,要么在自我否定中自卑。

针对这种情况,老师可以开展“我的秘密超能力”主题班会,学生可以用图画或文字描述自己的“超能力”,并分享如何用这项能力帮助他人。内向学生可能写“我的超能力是倾听”,教师可借此引导学生关注倾听的作用。教师也可以根据学生不同的“超能力”设置多样化的班级岗位。同时在这个基础上设立一面“夸夸墙”,学生可以用便利贴在墙上写下对每个岗位的夸赞。

营造友善班级氛围的本质,让每个学生“被看见”与“被需要”。



我想表达的是……”这避免了拒绝带来的关系断裂焦虑。

### 教学现场的微观重构

我们在课堂引入“社交显微镜”活动:将常见冲突编成四格漫画,留白最后一格。比如场景A:午餐时,小佳要求小琳交换水果,小琳的草莓更大。孩子们创作出多种应对方式,从“默默交换”到“我们可以各切一半分享”。

令人惊喜的是,在后续实践中,采用温柔而坚定的方式处理冲突的孩子,三个月后友谊质量得分会提升。这印证了发展心理学家塞尔曼的观点:适度的意见摩擦能促进人际关系深度发展。

教育不是培养永远说“好的孩子,而是帮助每个生命找到说“不”的优雅姿态。

## 培养社交技能:教孩子温柔而坚定地表达

双清区东塔小学 陆容清

在一堂三年级心理课上,我曾进行了一次特殊的投票:当朋友要抄你作业时,你会怎么做?结果显示,58%的孩子选择“假装忘记带”,23%直接拒绝,还有19%表示“虽然不愿意但会”。这个数据折射出当代小学生面临的社交困境——如何在维系友谊与坚持原则间找到平衡点。

### 从妥协到表达的艺术

传统教育常将“温柔”等同于顺从,实则真正的温柔是共情能力的体现。心理学教授艾琳·肯尼迪-摩尔指出:“儿童社交焦虑往往源于对冲突的灾难化想象。”当10岁的小雨颤抖着说“如果我不脱同学裤子,他们就不理我了”时,他陷入典型的“全或无”认知误区。

我们设计了“情绪温度计”工具:当遇到社交冲突时,引导孩子先评估自己的情绪等级(1-10分)。研究发现,当情绪值超

过6分时,人的理性决策能力会下降63%。因此,教导孩子识别“我现在很生气(8分),需要先深呼吸”比直接教授话术更有效。

### 建立心理边界的四重奏

身体语言训练:通过“自信姿势工作坊”,让孩子体验挺直脊背、平视对方时,声音响度会自然提升。有趣的“影子游戏”中,孩子们发现当自己张开双臂,影子会变得强大。

句式魔法转换:将“我不要”转化为“我需要”;把“你错了”改成“我有不同想法”;用“我们可以……”替代“你必须……”

情景预演技术:借鉴戏剧治疗的“空椅子对话法”,让孩子轮流扮演要求方和拒绝方。追踪数据显示,经过数次训练,学生拒绝不当要求的自我效能感提升41%。

修复机制建设:设立“友谊修复站”,提供标准化话术模板:“刚才我说……时可能让你不舒服,其实

# 心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:邵阳市双清区教育局  
主持单位:双清区中小学心理健康教育  
颜芬工作室  
主持人:颜芬 蒋邵萍 黄艳梅

建立支持系统·让求助成为一件平常事

双清区前进小学 刘雅琴

在小学阶段构建心理支持系统,需要将求助理念渗透到教育教学的每个环节,通过多维度、趣味化的方式,帮助学生建立心理安全感。

打造可视化心理支持空间。设立“心灵小站”:在教学楼显眼位置布置温馨场所,配备毛绒玩偶、绘本、彩色画笔、沙盘等,学生可自由取用材料表达情绪;设置班级“心情角”:在教室角落设置心情墙,张贴彩虹便利贴。学生每天可用不同颜色标注心情,老师借此可快速捕捉学生的情绪动态。

开发趣味化心理健康课程。情景模拟课堂:设计“魔法求助箱”游戏,将校园常见问题写在纸条上并放入箱中,学生随机抽取后分组演绎解决方案,老师总结有效求助策略;绘本共读计划:低年级选用《我的情绪小怪兽》《小琪的完美一天》等绘本,引导学生认识情绪。高年级结合《杰瑞的冷静太空》开展讨论,学习用求助化解冲突。

组建多元支持团队。师生互助网络:培训“心理小卫士”,由性格开朗、责任感强的学生担任,发现情绪低落的伙伴及时陪伴并报告老师;家校协同机制:每月发放“家庭心理晴雨表”,家长记录孩子在家的情绪波动、行为变化。此外,定期开展家长工作坊,通过“亲子情绪卡牌游戏”等活动,指导家长掌握倾听与回应技巧。

建立快速响应机制。分级处理流程:对学生求助问题分类处理,简单矛盾由心理小卫士和班主任调解;复杂心理困扰立即转介至心理教师,必要时联系专业机构介入;定期回访制度:对曾求助的学生建立档案,每周进行一次跟进沟通,通过“心情积分卡”奖励积极调整的学生,强化正向反馈。

通过系统化、趣味化的操作,逐步构建起“处处有支持、人人愿求助”的心理健康生态。