

“我不管,我就要”,任性娃怎么教?

编者按:学生时期,“自我”的轮廓正猛烈生长,渴望被看见、被认可。这背后的动机是什么?又该如何引导?三位心理老师的故事,为我们展现了破局的智慧。

从被孤立变成人气王

攸县交通路小学 刘坤

“老师,同学们都不和我玩,说我太霸道……”课间,小明红着眼眶推开咨询室的门。我轻轻拉他坐在沙发上:“别急,慢慢说,老师听着呢。”

原来,在小组讨论时,小明总觉得自己的想法最好,会直接打断别人发言;玩游戏时也让别人必须按他定的规则来;比赛时还总是批评队友,要求大家都听他的。“我就是想让大家听我的,怎么就错了?”小明声音哽咽,拳头攥得紧紧的。

我拍了拍他的肩,拿出两颗糖果:“你看,你觉得草

莓味最甜,可有些同学喜欢吃橙子味。如果非要所有人都吃草莓味,大家会不会不开心?其实,每个人心里都住着一个‘小太阳’,都希望自己的想法被看见。但如果只顾着自己发光,挡住了别人的光芒,就容易让大家离得远远的。”

为了帮他改变,我和小明玩起了“情景模拟”。我扮成小组同学发言,刚说两句,他就想插话。我摇摇头:“你看,被打断时我都不敢继续说了,心里有点委屈呢。”多练了几次,他慢慢学会先点头倾听,

学会了说“我觉得你的想法很棒,我还有个补充”。

临走前,我塞给他一个小本子:“这是你的‘暖心日记’,每天记录一件‘猜猜同学在想什么’的小事。比如同桌突然不说话了,猜猜他是不是遇到烦心事了?”

三周后,小明走进咨询室,开心地说道:“老师,我主动帮小林讲解数学题,他说我像小老师。现在大家都愿意和我组队了。”看着他眼里亮起的光,我知道,那个强势的孩子,终于学会用柔软的心拥抱世界了。

给任性的情绪降降温

攸县震林中学 贺曼娥

“陈歆翊!请保持安静!”英语课上,刘老师重重地拍了一下讲台。

“我是在朗读课文!”陈歆翊刷地站起来,声音里充满了对抗,“你凭什么只批评我?”

“其他同学都在认真听讲,只有你在……”

“放屁!”陈歆翊尖叫,“你眼瞎!”教室里瞬间安静下来。班主任赵老师闻声赶过来时,正看见陈歆翊用手指着英语老师,哭喊道:“你们都欺负我!”

办公室里,赵老师没有立刻批评,而是递过纸巾:“能告诉我,刚才为什么生气吗?”“她总是针对我!”陈歆翊抽噎着,长期压抑的委屈喷涌而出:爸爸妈妈分开了,都不要我了,被遗弃的孤

独感让她觉得“所有人都欺负我”。

这一刻,赵老师明白,她的愤怒与攻击,是内心巨大痛苦和“世界围绕我旋转”的自我中心视角共同酿成的风暴。

赵老师意识到,帮助陈歆翊的关键在于引导她自我觉醒和调试。第二天,她设计了三个实验:

“情绪温度计”测试(认识自我)。戴上心率手环,回放冲突场景。当争吵画面重现时,心率手环显示,陈歆翊的心率高达132次/分钟。“生气时你的心脏是超负荷工作的。”赵老师告诉她,强烈的情绪首先伤害的是自己。陈歆翊第一次直观地看见愤怒对自己的伤害。

“语言显微镜”游戏(认知情绪)。赵老师让陈歆翊将当时辱骂老师的话写在纸上,然后逐字放大。“‘眼瞎’——你觉得这个词像什么?”赵老师问。“像针?”陈歆翊迟疑道。“更像刀子,”赵老师指着字,“每说一次,就在自己和

别人心里划一刀。想想,这真的是你想达到的效果吗?”陈歆翊低头看着那些尖锐的字眼,沉默了。

换位VR体验(挑战自我中心视角)。戴上VR眼镜,陈歆翊“成为”了讲台上的刘老师。她“看到”台下那个愤怒尖叫、指着自已骂“眼瞎”的学生。这次体验,第一次让她跳出了自己的立场。

第三天,赵老师与陈歆翊制定了“情绪管理三步走”:每天记录三次成功控制情绪的时刻(重建自信);设立“冷静角”,生气时可以静坐5分钟,进行深呼吸练习(行为干预);每周“心灵对话”。定期与赵老师交流,复盘一周的情绪管理情况(反思)。

毕业典礼上,陈歆翊送给王老师一张贺卡:“谢谢您没有放弃那个满身是刺的女孩。”

与『斗勇』的孩子『斗智』

攸县文化路小学 张敏艺

放学后,7岁的小明看到小华的新玩具枪,眼睛都亮了,直接说:“给我玩玩。”小华犹豫着,在爸爸的劝说下才勉强同意。然而,小明玩着玩着就不肯给小华了,当小华想要拿回玩具时,两人扭打起来……结果,玩具枪坏了,小华的头也被打出血来。

爸爸批评小明,小家伙竟理直气壮地说:“谁让他不给我玩!你不是说‘不听话就要打’吗?”这话像一记闷棍,让爸爸愣住了。

为什么小明会出现遇事只站在自己角度的表现呢?原因主要有两点:8岁前的儿童过于以自我为中心,这可能是身心发展常态下的正常现象;二是父母教养方式不当。

因此,帮助孩子走出自我中心主义状态,需要父母用恰当的养育方式智慧引导,可以从以下三方面着手。

一、反思并调整家庭教养方式

家庭需要反思:是否过于以孩子为中心?或者是否养育者过度控制?比如:小明的爷爷奶奶过度溺爱,事事以“小明为中心”,导致他形成“小华的玩具就要给我玩,不给我就是他不对”的观念;而爸爸则可能“以自我为中心”,对小明过于控制,导致小明要么对抗他人,要么模仿爸爸用“打到别人听话”为止解决问题。

因此,小明的养育者需要调整教养方式:不再过度以小明为中心,爸爸也要避免以自我为中心;要把小明当成一个独立自主的人,遇事尊重他的想法,共同商量,寻求平衡。

二、引导多角度看待事件,换位思考

对于8岁前的孩子,单纯讲道理效果有限,可以在实际玩耍中引导他们感受体验。

明确物品所有权,划分界限,懂得尊重他人的权利。如果想要玩别人的玩具,要征得对方的同意,可以通过交换或轮流的方式,但要约定规则。学会换位思考,体会他人的感受。

三、增强责任感,承担行为自然后果

对于这次抢玩具打人事件,小明爸爸要做榜样示范:主动承担责任和处理后果,并让小明全程参与,道歉、赔偿玩具枪、带小华看医生并支付药费。小明也要承担责任——从他的零花钱里扣除赔偿费用,或让小明做力所能及的事情来赚钱补偿。只有当小明真切地感受到自己行为带来的后果、意识到需要为自己的行为负责时,他才会逐渐学会约束自己。



扫码看详情