



# 读懂孩子的“朋友圈”

如何交朋友,是每个孩子成长的必修课题。本期,长沙市向芳家庭教育名师工作室的教师教你如何读懂孩子的“朋友圈”,用智慧陪伴孩子在人际关系中成长为更好的自己。

## 帮孩子成为社交小达人

最近,小丽妈妈向我求助,女儿小丽性格开朗,活泼好动,可在学校却经常与同学发生矛盾。

其实,这并非孩子性格问题,而是她需要学习如何更好地与人相处。以下三步,帮您引导孩子成为社交小达人。

### 第一步:重新认识孩子的行为特点

小丽就像个充满能量的小太阳。她本意是表达热情和真诚,只是还没掌握好分寸。

家长切记不要给孩子贴负面标签。与其批评孩子“太霸道”,不如换个说法:“咱们一起来学几个让游戏更好玩的‘超级魔法’好吗?”这样,把“纠正错误”变成“学习新技能”,孩子会更愿意配合。

### 第二步:家庭社交小游戏

游戏化学习“身体尺度”。“能量开关”游戏:假设孩子身上有“能量开关”,和家人拥抱时,可以开“高档位”(用力抱);和同学玩耍时,就用“中档位”(轻轻拍)。让她在游戏中体会不同情境下该用的力量。

“身体泡泡”概念:每个人周围都有一个看不见的“礼貌泡泡”,和别人交往时,不能随便戳破。

角色扮演学习“语言的艺术”。情景重现:当孩子讲述和同学的矛盾时,不要说教。可以通过换位表演,让她直观地感受到,当时那句话或那个动作,在对方看来可能是什么意思。

“三思而后言”小口诀:“舌头转三转,好话暖人心。”话出口前,先在脑子里想三秒:这是真的

吗?这样说好听吗?说出来会让对方开心还是难过?

故事共读,滋养同理心:选择关于友谊、情绪管理和换位思考的书本,和孩子一起阅读讨论,这比直接讲道理有效得多。

### 第三步:与老师建立合作

老师是家长在学校最好的帮手。可以主动与老师联系,态度诚恳,每两周与老师简单交流一次,了解孩子的进步和不足。同时,也让老师看到家长的努力。如果老师转达了其他家长的意见,要说明正在积极引导孩子。避免直接与其他家长发生冲突,相信老师会专业处理。

每个孩子都在成长。只要方法得当、耐心引导,那个曾经莽撞的“小太阳”,终将学会如何温暖

### 共绘同心圆

## 冲突的背后是成长

长沙市实验小学 邹璐

得知孩子在学校与同伴发生了冲突,家长总是担心、焦虑。其实,每一次冲突都可能是孩子成长的契机。请看下面两个案例——

**案例一:**老师向欣欣妈妈反映,欣欣在排队时掐了茜茜。

得知这件事后,欣欣妈妈首先教育欣欣不能掐人,建议她“告诉老师就行,没必要自己动手。”并要求孩子“绝对不可以掐人或打人。”看似在“教育”,实则是“指令”。欣欣虽然口头答应,内心却不理解,还感到委屈。她并没有学会“下次该怎么办”。

**案例二:**班级拍照需要拉横幅,老师规定由第二排小朋友负责拉横幅。安安在第一排,也想拉横幅,甜甜在制止时踩了安安的手。

甜甜妈妈耐心询问孩子事情原委,并引导甜甜思考“你觉得安安为什么要拉横幅呢?”“有没有别的解决方法?”在甜甜给出“推开她”“大声告诉老师”等其他解决方案后,她继续追问“来看看采用这些方法会发生什么”,帮孩子梳理行为后果。

这一段对话,家长没有评判、没有命令,而是通过提问,引导孩子理解自己与他人的情绪、思考行为背后的动机、发现多种解决方法。在这个过程中,孩子不仅学会了“解决问题”,更学会了“思考问题”。

这样的对话是一种思维训练,它帮助孩子在人际冲突中避免“不出错”,更将每一次冲突与矛盾转化成孩子社会能力发展的好契机。

进入初中,许多家长发现,孩子的社交圈悄悄发生了变化:朋友间的悄悄话变多了,异性的名字频繁出现……如何帮助青春期孩子建立健康的社交关系?让我们从理解开始。

### 青春期的社交世界:从同伴关系到自我认同

青少年对同伴的评价格外在意,对群体的归属感需求强烈。当孩子开始关注异性同学,或对某个小群体特别向往时,往往不只是单纯的“喜欢”,更是对认同感和自我价值的寻求。

### 智慧引导:从“担心”到“赋能”

读懂社交信号,成为孩子的“安全基地”。当孩子主动分享社交琐事时,请珍惜这份信任。避免立即评判“该和谁玩”或“不该和谁玩”,而是用“我注意到你最近和小林相处得很愉快”这样的观察开启对话,让孩子愿意继续分享。

教授社交技能,而不仅仅是设定规则。通过角色扮演,练习如何加入群体讨论、恰当表达意见;通过情境讨论,引导孩子思考“被误解时怎么办”,掌握“表达感受、倾听对方、寻求共识”的沟通模式。

# 家教周刊

主持单位:长沙市向芳家庭教育名师工作室

主持人:向芳 吴嘉丽 刘德华 李艳

### 名师来支招



彭华姣 湘潭县教育工会女工主任,长沙市向芳家庭教育名师工作室成员,湘潭市家庭教育指导讲师,湘潭县家庭教育协会理事

而不灼伤他人,成为受欢迎的社交小达人。

## 当好青春期孩子的社交“教练”

长沙市雨花区枫树山中航城小学 薛莉

### 拓展社交圈,提供多元交往场景

鼓励孩子参与体育运动、志愿服务等集体活动。在这些场合,孩子能自然学习合作、妥协与领导。

### 特殊情境应对:遭遇社交挑战这样破解

被小团体排斥时,帮助孩子理解“不是所有人都必须喜欢你”,培养一两项突出特长增强自信;陷入情感漩涡时,引导孩子思考“吸引你的是什么”,将对他人的欣赏转化为自我成长的动力;面临同伴压力时,可以提前演练,教会孩子得体地说“不”。

## 从“监督者”到“护航者”

长沙市南雅中学 刘新颖

“你们班最近有什么好玩的事吗?”当家长放下评判,表现出真诚的兴趣时,孩子才愿意打开心扉。关键在于,让孩子感觉家是一个可以畅所欲言而不会被嘲笑或指责的港湾。

### 授之以“渔”,而非简单干预

当孩子与朋友发生矛盾时,除了“灭火”,更重要的是引导他们学会自己解决冲突。可以通过提问,启发孩子思考,培养他们解决问题的能力和责任感。经历摩擦并修复关系,本身就是社交能力成

长的宝贵一课。

### 做孩子坚实的后盾,而非人生的导演

当孩子在社交中受挫时,家人的拥抱和接纳比任何说教都更有力量。家长无法为他们扫平所有障碍,但可以培养他们内心的坚韧与乐观。

社交世界如同一片崭新的海域,孩子驾驶着自己的小船去探索。家长无法代替他们航行,但可以用理解、信任和智慧去引导,让他们在风浪中成长为独立、自信、善良的舵手。



扫码看详情