

# 帮孩子做情绪的小主人

去年秋季我们新接手一个小班,班里有几个“特殊”的孩子给我们留下了深刻印象。一个小男孩总是哭闹不止,老师想抱一抱他,安抚他一下,他就会对老师拳打脚踢,然后又生气地自己打自己。若还不解气,则会突然倒地,撒泼打滚,嘴里还念念有词。还有一个小男孩,他的分离焦虑非常严重。与其他孩子用哭闹表达内心的焦虑不同,这个孩子不哭不闹、不说也不笑。在他的脸上和行为上,看不到任何表情、反应。老师与他沟通,请他参与活动,他就转身离开老师的目光。

这些表现“特殊”的孩子,让我们充分认识到学会情绪管理对于孩子成长的重要性,更让身为老师的我们意识到了肩上的责任。

## 情绪是孩子内心活动的晴雨表

心理学告诉我们,情绪对幼儿的心理活动、行为动机、认知发展、意识产生、个性形成、交往发展都起着非常重要的作用。同时,幼儿的情绪比较不稳定,带有情景性。在日常生活中,情绪直接影响着幼儿的行为。愉快的情绪往往使他们愿意参与活动,不愉快的情绪则导致他们出现各种消极行为。

小班幼儿身处从家庭转向社会的特殊时期,需要老师精心地呵护。这一点,在小班初期表现得尤为明显。作为小班老师,我们首先要做的是,引导幼儿将负面

消极情绪转化为积极情绪,使他们爱上幼儿园,爱上老师和同伴。

从某种意义上说,孩子之所以产生“问题情绪”进而出现“问题行为”,并不是孩子主动使然,而是被动影响与积累的结果,这同时也说明孩子的行为极具可塑性。只要掌握正确的方法,便可以很好地塑造与调整孩子的行为。

当面对孩子的“问题情绪”时,我们可以通过对话的形式让孩子正确认识各种情绪。

一个很简单又相当有效的方式是——说出自己心中的真实感受。我们可以在自己或他人有情绪的时候,利用契机引导孩子,比如“妈妈好高兴”“老师很伤心”,让孩子知道原来人是有那么多情绪的。我们还可以通过句式“妈妈很生气,因为……”“老师感到有点难过,是因为……”来告诉孩子自己的情绪来源。

## 教师家长需酌情适时干预

《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出,要创设温馨的人际环境,让幼儿充分感受到亲情和关爱,形成积极稳定的情绪情感。在《指南》“健康领域”的“身心状况”部分,还明确提出了幼儿“情绪安定愉快”的发展目标,并针对小、中、大班不同年龄段的幼儿细化了目标。

面对不同的幼儿,我们努力尝试了不同的方法。比如,对于上面例子中那个不知如何发泄负面情绪而又比较暴躁的孩

子,我们以讲道理为主,允许幼儿表达和发泄自己的情绪,从不做任何强硬压制。等幼儿情绪稳定后,我们再告诉他什么样的行为是可以被接受和受欢迎的。同时,我们对他的点滴进步保持关注,注意多给他爱的关怀和鼓励。针对孩子的表现,我们还及时和家长沟通。需要注意的是,此时的沟通绝不是“告状”,而是提示家长一些好方法、好建议,让家长知道该如何引导幼儿将负面情绪转化为积极情绪。

对于例子中那个分离焦虑严重的孩子,我们则给出了足够多的适应时间,表示了充分的理解和接纳。我们知道,这样的孩子表面虽然没有哭,但内心却在默默地流泪。我们及时和家长建立了联系,向家长询问孩子的喜好、感兴趣的事物,从孩子的兴趣入手,多花时间陪他聊天、玩耍,慢慢地建立感情,帮助他消除恐惧感,逐渐信任老师,抒发情绪。

## 成人首先要管理好自己的情绪

心理学研究表明,对事情的理解与可控感可以降低人们对事情的消极情绪。面对孩子的“问题情绪”,我们一方面要增强对孩子的理解与共情,另一方面要提高自己的把控孩子行为方向的自信心。这样一来,在面对问题时,大人自身的愤怒、烦躁等消极情绪就会得到明显减弱。换句话说,不管是老师还是家长,首先要学会管理自己的情绪。

帮孩子进行情绪管理的过程中,家长和教师都需要首先明确一点,孩子是在游戏中学习和成长的,游戏在幼儿的心理发展中起着举足轻重的作用。在丰富多彩的游戏活动中,孩子体验自己的情绪,感受别人的情绪,知道自己和他人的需要。

我们可以透过说故事编故事、角色扮演,与孩子之间互相讨论故事中人物的感觉和前因后果,以及利用周围的人、事物,来引导孩子设想他人的情绪和想法。从他人的情绪反应中,孩子会逐渐领悟到积极情绪能让自己和对方快乐,消极情绪会给自己和对方造成痛苦,不利于事情的解决。

除此之外,绘本也是一个很好的媒介。例如“生气”,每一个人都有这样的情绪。在语言区的图书角,我们推出了绘本故事《罗伯生气了》,这是一个生气的爸爸和生气的儿子之间发生的故事。这本书可以让幼儿了解到,面对爸爸妈妈的批评指责时,小朋友可以怎样化解心里的负面情绪。另一个绘本故事《生气汤》,讲的是一位聪明的妈妈教会幼儿学会自我疏导的故事。我们没有必要抑制幼儿的情绪,通过阅读绘本,孩子自己会明白游戏可以化解负面情绪。

当幼儿在表达情绪与控制情绪之间取得平衡,便能以建设性的态度表达强烈的情感,并控制对自己、对他人有伤害的情绪表达方式。所以,情绪管理能够帮我们的孩子更好地与世界、与身边的人事物接触和相处。(据《中国教育报》)

# 爱要大声“说”出来

前不久,笔者听闻这样一件事情,浙江省台州黄岩区某小学二年级学生小俊在去年的3月8日妇女节写下了一篇300字左右的日记,虽然日记里用了不少拼音字母,但直戳笔者心的是一个孩子受到伤害时的那种无辜的情绪。

小俊在妇女节这天想感谢妈妈一直以来的默默付出,他决定为妈妈做些事情来表示感谢。他先给妈妈讲了一个故事,后又送了祝福,然后给妈妈捶背,最后给妈妈洗脚,在整个过程中,妈妈一直很冷淡,自己玩自己的手机,甚至于在小俊洗完脚后严肃地说“今天洗得不错,再重一点就好了”;在孩子要出门的时候,妈妈还不忘对孩子说“快写日记”。小俊最后在日记结尾写道:“我的伤心的三八节,就是这么过的。”

十堰成功家长培训学校校长程梅表示,现实生活中不只小俊在向父母表达爱的时候“受伤”,还有更多的孩子都出现了类似的情况。例如:琳琳在家写作

业,看到爸爸下班回来了,琳琳倒了一杯水递到爸爸面前:“爸爸,请喝茶。”谁知爸爸冷冰冰地说:“去,去,去,写作业去!别趁机跑出来玩儿!谁用你倒茶,多考个100分比什么都强!”还有壮壮小朋友看到妈妈生病了还要做饭很辛苦,便走进厨房说:“妈妈,我帮你吧!”妈妈马上挥挥手说:“不用你,你把书念好了,就是关心妈妈了。我可不希望你长大后当厨师,你以后是做大事的!”这些都是我们现实生活中出现的真实案例,每当孩子想要表达爱的时候,家长们就会无情地将他们爱的火焰扑灭。渐渐的,孩子们就觉得考高分、上重点才是父母的愿望,别的什么也不需要!当孩子努力后也很难满足父母的期待时,他们就会自我放弃,表现出玩世不恭,不爱学习,打架闹事,不关心他人,没有爱的能力。就这样,孩子慢慢的沦落到社会的最底层,甚至去触碰法律的底线。

那么,家长们如何培养孩子爱的能力呢?

程梅分析,孩子是父母爱的延续,没有哪一位父母是不爱自己孩子的,可是往往父母们表达的爱孩子不一定会收到,只有当孩子收到爱时,他才会用正确的方式去爱他人和社会,这就是爱的轮回。心理学家约翰·贝曼说:“幸福的婚姻是留给孩子的最大遗产”。当父母夫妻关系和谐时孩子才会有安全感,有安全感的孩子才会有爱的能力和被爱的能力。

当孩子在成长的过程中学会表达爱的时候,

父母一定要接纳孩子的爱、欣赏孩子的爱,认可孩子爱的表达。

首先,父母与孩子约定每周或者是每天的亲子陪伴交流时间。社会生活节奏快,父母身上的压力也越来越大,为了生活和家庭他们不得不披星戴月,难免就忽视了孩子内心的感受,而父母一味强调孩子的学习成绩,会让家庭关系变得紧张,孩子会变得焦虑。所以,父母要定期与孩子交流沟通,表达自己对孩子的认可、欣赏和关爱,同时也能让孩子表达自己的感受与情绪。

其次,对于孩子的付出,父母要针对事情赞扬与认可孩子。孩子帮忙做家务、给你端茶、帮你刷鞋子、帮忙做饭等等都是孩子爱的表达,他们在得到父母的爱后也想将爱反馈给父母,他们也希望自己是值得的,因此,父母们在孩子承担责任的时候,要接受孩子的爱并且对于孩子的表现适时的进行赞扬与认可,在增强孩子自信心与成就感的同时也能让家庭更加和睦、温馨。

最后,父母要引导孩子传递爱。爱是一种感受,一个人在被他人需要的时候,才会感觉到生命的价值,而孩子只有在被大人或者他人需要的时候,才会感受到自己幼小的生命是伟大的。孩子感受爱、分享爱、传递爱是一个成长的过程,父母要多鼓励孩子主动的去分享和传递爱,在他人需要帮助的时候尽己所能的帮助他们,这样孩子将在快乐中获得满满的成就感,这对于孩子的成长是一个不可或缺的助力。

对于父母来说,接受孩子的爱应该是幸福、快乐的;对于孩子来说,给予父母爱、传递爱,比父母给自己爱更让自己快乐、开心。所以,接受爱、表达爱就是人类最自然的情感,也是情商教育中不可或缺的重要环节。

今年的4月16日至17日,香港卓越父母研究院的亲子导师王维将在十堰亲自给大家传授如何培养孩子爱的能力,以及如何让孩子正确的表达爱和传递爱,只有父母首先成长、改变,学会表达自己的情绪和感受,给孩子最适合的爱,孩子才有可能真正成为一个高情商的人。

- 您是否渴望孩子成为自己?
- 您是否渴望拥有幸福的婚姻?
- 您是否了解认识您的孩子?
- 您是否有能力满足孩子的渴望?
- 您是否渴望孩子拥有幸福的人生?

请来十堰成功家长培训学校,我们将协助您解决孩子成长中遇到的各种问题,和您一起培养快乐成功的孩子。



## 儿童情商教育



大拇指儿童情商乐园特约刊登  
咨询电话:8107321

15727196991

地址:十堰市北京北路82号京华新天地7号楼4楼