

征稿启事

即日起,重庆晚报新增教育专版,长期征稿,包括但不限于教学心得、学校动态、学生作品等内容,欢迎供稿或提供线索。
投稿请留下姓名以及联系方式。
投稿邮箱:cqwbjyzb@163.com

教育闲思

青春期沟通新航标 倾听启航 共情导航 方法领航

重庆外国语学校 李乐



青春期是孩子人生中一个重要而特殊的阶段。这个阶段情绪呈现出多变、敏感、渴望独立等特点,孩子会遇到各种情绪问题,如学业迷茫、成绩焦虑、交友困惑、亲子紧张等等。能否妥善处理好情绪问题对孩子来说至关重要。本文将探讨如何通过倾听、共情并提供工具,帮助孩子更好地认识和管理情绪。

倾听启航

在带班过程中,和A同学的沟通让我印象深刻。A同学英语不好,某次英语课上,没有任何理由和预兆,他突然站起来,一边吼叫一边摔东西。我到教室找到他,他正趴在桌子上,身体不停颤抖。

青春期孩子,身体快速成长,心理上追求与大人的平等交流。此时,不带有任何评价的“倾听”显得非常重要。

逐渐冷静下来后,我和A同学展开对话。

师:你可以先跟老师讲一下,刚才发生了什么,你是怎么想的吗?(先倾听)

生:老师,我不想学了,我感觉到在学校呼吸都很压抑。

师:在老师的印象里,你一直是个做事认真,对自己负责的人。今天出现这种情况,老师也很意外。如果你不介意的话,可以跟老师具体谈谈吗?(选择权交给孩子)

生:我物理考差了,之前我的物理一直很好的,但是最近上课开始听不懂了,我很着急。

平等倾听,一定要把孩子作为有独立自主人格的“人”来对待,不宜先入为主、主观臆断地批评教育。

共情导航

在观察、倾听的基础上,我们应帮助孩子进一步认识自己的情绪。可以试着推测孩子此时可能的情绪状态,并主动将关键词表达出来,让孩子确认。

师:现在老师帮你梳理一下你的情绪,如果我说的不对,请你告诉我,好吗?

师:物理考差了,所以你感到有些沮丧,有挫败感,是吗?

生:差不多吧,但又不是这样。

师:本来英语让你受挫,但有物理可以提升你的信心,现在物理听不懂、考不好,所以你有些着急,对吗?

生:嗯……

师:有时候,你会把物理当成“救命稻草”,所以对物理特别重视,对吗?

生:是的。

师:所以我们现在可以用这几个词来表述你的情绪:挫败、沮丧、失望、焦虑、急躁,你觉得这个表述准确吗?

生:嗯……差不多。

当孩子能够感受并认识到自身情绪时,距离有效管理情绪也就不远了。

寻求共情

认识自身情绪后,我们如何赢得孩子信任?共情是非常有效、百试不爽的方法。

我继续说:

“老师非常理解你,因为我也遇到过跟你一样的情况。上高中时学物理电学,我突然听不懂了。问了老师,也没有帮助。于是物理成绩从此一落千丈,心情跌到谷底,那段时间吃饭都觉得没味道。”

听了我的话,A同学笑了。

共情是沟通技巧,目的是建立信任和依恋关系。先有关系,后有教育。

方法领航

有了信任,我们就可以着手引导孩子解决情绪问题。我准备用“ABC模型”引导A同学。

(ABC模型:A是具体事件,B是我们对事件的看法,C是情绪。我们的情绪并不来自A,而是来自B,明白了这一点,帮助孩子调整对事件的看法,可以有效调整情绪。)

师:是物理听不懂、考差了这件事,导致了你的情绪失控吗?

生:是的。

师:(讲解ABC模型)所以,引起我们情绪的,实际上是我们对事件的看法。你对“物理听不懂、考差了”这件事是如何看待的?

生:我就觉得我完了,唯一的优势学科也不存在了。

师:这是此前你的看法。现在我们冷静下来之后,你又如何看待这件事?

生:我觉得也可以把它看做一个提升对物理学科认识、查漏补缺、取得进步的机会。就像班训说的“不比分数比进步”。

师:太棒了!现在的你有了成长型思维,你还感到沮丧、焦虑、挫败吗?

生:好多了。

当我们能够给出具体有效的方法,切实帮助孩子解决情绪问题时,孩子对我们就不仅是信任、依恋,更会进一步产生钦佩、敬仰。做到这一点,我们后续再和孩子进行沟通就会顺畅许多。

聚焦情绪、平等倾听、共情,它们就像一盏盏明灯,照亮孩子们内心的世界,让孩子感受到温暖和关怀。而当我们用具体的方法引领他们时,就像给孩子插上了一双翅膀,让他们勇敢地飞翔在青春的天空中。

下笔成章

风

中央公园小学六年级5班学生 李金隆

早上起床,一推玻璃门,一阵在阳台外蹲了一夜的风,以迅雷不及掩耳之势吹了进来。我赶紧关上门。但是,来不及了!风给我的屋子来了一次全面的大扫除,一下子把我的睡意也吹飞了。

好奇心驱使我再次打开门。刚拉开了一条缝,风就“呜呜”地吹着哨声窜了进来。门微微震动,发出“咔咔”的声音,听得我心惊胆战。

来到阳台,大得可怕的风,排山倒海地向我袭来。风从我的身上刮过,脸上刮过,手上刮过,指缝间刮过。我的身体微微后仰,几乎没法保持平衡。大得可怕的风,好像胶水一样,把我包裹在里面,限制了我的行动,甚至让人有点窒息感。

这是我第一次感受到夏日的狂风!

来到楼下,头顶的树都在有节奏地摇摆着,发出“哗啦、哗啦”的巨大噪音。粗壮的香樟微微颤抖,纤细的李树摇晃得厉害。树顶,绿色的叶子摇曳,旋转,扭曲,像一个绿色的漩涡,仿佛能把一切都吸进去。

一些从树上刮下来的树叶,像在赛跑一样,以极快的速度从路的一头跑到路的那一头。它跟着风飞呀,飞呀,仿佛长出了翅膀,可以飞到任何一个地方去。

此时,小区里看不到一个人,天上看不见一只鸟,连一声鸟鸣也听不到。整个世界,都是风的舞台。

低头,地上的花草草在左右摇摆,有的在无死角地摇晃,有的在尝试九十度弯腰,还有的已经被折了腰。一些刚开的花,花瓣早已飘落。风,在不停变换着方向。时左,时右,让你辨不清方向,对它捉摸不定。但是,树枝定格了风的模样,花草知道风的脾气。

风从我的身上穿过,让我有一种向上飘的感觉。走在风中,会让人产生一种错觉:不管怎么走,都好像在逆风前行。防风衣已经被撑得鼓鼓的。如果这时候面前有一面镜子,那我此时定然是一个大胖子的状态。

来到公园,有人拿出一个风筝,迎风一举,它便飞得老高,老高。我拿着一个风车。风车“呜呜”转个不停,像涡轮机一样,高频率的震动,让我的手一抖一抖的,都有点拿不住它了。一分钟不到,风车忽然“哇”的一声停住了。仔细一看,是叶片和把手的连接处卡在了一起。一摸,还很烫!原来,风车转得太快,摩擦生热,让塑料都发白了。这,就是大自然的威力。

风到底有多强,此前没有直观的概念。如今,置身于夏日的风中,让我对风有切身的感受,对大自然有了发自内心的敬畏。

但我今天遇到的风,与山顶的风相比,只算是“冰山一角”。跟台风、龙卷风相比,更是“小巫见大巫”。之前,去万盛游玩,在山顶上曾看到过巨大的风力发电机。风呼呼地吹,叶片快速地转动,底下的涡轮加速,产生了电。那时候,我就知道,风可以发电。后来,读书时,知道超强龙卷风最高速度每秒能达到175米以上,肆虐一小时之内所释放的能量相当于8到600颗原子弹。我想,未来某一天,当人类驯服了这股强大的力量,风就可以持续为人类造福。

未来,像看不见的风,充满了温柔,更充满了狂野;充满了确定性,更充满了无限可能。

今日美术馆



星空下的梵高
启诚巴蜀小学四年级5班 李文轩
指导教师 朱智展

