



策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫轶 何宁
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院心理健康教研专家)

细说心理

本栏目与广东省教育研究院、全省心理教研员及心理健康老师共同打造

家教小课堂

东莞市第十高级中学 庞诗萍

碎碎念 从小在心中种下一颗热爱劳动的种子

父母从小在孩子心中种下一颗热爱劳动的种子,让孩子身体力行地参加劳动实践,不仅能够增强孩子的身体素质,还能够锻炼他们的意志品质。
父母可以根据孩子的兴趣和能力安排任务,并适当作出调整,避免因劳动产生负面情绪影响劳

动的积极性。对于幼儿和小学阶段的孩子,动手能力逐渐增强,可以安排一些力所能及的劳动,如帮忙摆餐具、收拾玩具、打扫卫生等。对于初中的孩子,则可以安排一些有挑战性的劳动,比如规划家庭的出游、参与家庭财务管理、照顾家人等。

练一练 举办创意收纳挑战赛

- 活动准备:**提前准备收纳工具,如收纳箱、标签、装饰物等,供孩子选择。
- 明确规则:**跟孩子说明评分的标准,包括速度、整洁度、创意性等。
- 选择任务:**让孩子选择具体的收纳任务,例如整理书架、衣服或玩具。
- 开始挑战:**宣布比赛开始,并设计计时。父母可以在孩子劳

动的过程中拍一些视频或照片,记录孩子投入的瞬间。
5. 评价打分:可以邀请多个家庭成员做评委,根据事先设定的标准对孩子的表现进行打分。
6. 颁奖分享:根据孩子的劳动成果进行颁奖,并鼓励孩子分享劳动过程的心得与收获。
温馨提示:父母千万别当“甩手掌柜”,可以和孩子组队,一起完成比赛,共享快乐的亲子时光!

2

收到孩子的求助 校、家、社在行动

小晨第一次来找心理老师后,考虑到他当时的情绪及人际状态,心理老师做了以下几方面的工作:

1. 跟班主任沟通

心理老师向班主任反馈了情况,同时与班主任一起了解了更多关于小晨与小锋之间恩怨纠葛的信息。原来,与小晨的内敛、胆小不同,小锋是个大大咧咧、嫉恶如仇、说话比较直接的人,他觉得小晨一会儿在宿舍住,一会儿回家,宿舍内务不怎么做,平时小晨也不怎么言语,就认为小晨故意偷懒。加上小晨跟老师“打小报告”说室友对他不好,这被小锋知道了,更加让小锋恼火。小晨心情低落觉得小锋针对自己,于是在朋友圈发牢骚吐槽,这件事情把小锋对小晨的不满推向了极致。
心理老师与班主任沟通后,决定由班主任跟小锋也聊一次,肯

定他作为宿舍长认真的态度,以及为人落落坦诚的特点,同时也引导他认识到每个人的性格特点不同,看到自己的优势,也要看到他人的专长,从而在人际交往中做到尊重接纳、求同存异,大家共同创造温馨、和谐的宿舍和班级环境。同时,班主任也侧面跟小晨进行了深入谈心,引导他意识到沟通出现困难时,可以求助老师的帮忙,但要避免在朋友圈等公众平台发布评价别人的信息,以免让矛盾和问题扩大。后来,班主任又巧妙设计了宿舍之间的学习、内务、纪律等PK赛,让每个宿舍成为一个自然集体,激发他们彼此互助合作的团队精神。

针对小晨的情况,心理老师和班主任、年级长共同约见了家长,反馈了小晨的情况及目前针对小晨所做的一些引导及干预工作,同时给予家长一些建议,引导家长更科学地面对孩子遭遇人际欺凌时的倾诉。
具体来说,家长可以这样做:
第一步:理解安抚孩子的情绪。当孩子跟家长诉说自己被欺负时,家长要避免简单评价和说教,比如“多大点事儿啊,同学之间相处要大度一些,要相互理解”“不要太小气了,同学只是闹着玩呢”“他们怎么不欺负别人啊,肯定是你自己有问题”等。相反,家长一定要冷静、耐心地听孩子说完,让孩子尽可能详细讲述事情的发生与经过,理解并接纳孩子的情

绪感受,使孩子感受到父母的关心与关注。比如,家长可以说“妈妈听到你说他总是阴阳怪气,还故意碰我的桌子,真让人生气”“你跟你妈说说,除了这些事情,还有吗?”“怪不得最近看你都不是很开心,是爸爸妈妈疏忽了,没有早点问你”“谢谢你信任爸爸妈妈,及时将这些事情告诉我们,咱们一起想办法看看怎么办”。
第二步:识别判断事情的性质。通过孩子的描述,家长要初步判断事情的性质,是属于孩子们之间常见的矛盾冲突,还是孩子遭受了长期被恶意针对的欺凌。如果是常见的矛盾冲突,除了理解安抚孩子的情绪外,还可以等孩子情绪平复后,引导孩子思考可以怎么面对和处理;如果是后

3. 全校范围开展“校园欺凌”主题班会

专门渠道,引导同学们,不管是“欺凌者”“被欺凌者”,还是“旁观者”,遇到问题主动沟通、积极求助,在全校范围内构建一种团结友爱、主动沟通、安全和谐的校园氛围,让每一名学生都可以安全、自由地成长。
有人的地方,就有江湖,有江湖

的地方就有恩怨。同样,在学校生活里,那么多个性各异的孩子聚在一起,冲突的发生在所难免。但是,冲突发生后如何化解,避免冲突进一步升级,成为真正的主观恶性大、危害后果重的校园欺凌,是每一位教育者要思考和面对的问题。

你并不是孤身一人,请勇敢说出来

心理老师

开展「起底式」大排查 剑指校园欺凌! 中小学

羊城晚报记者 何宁 一周热话题

“校园欺凌”再一次受到举国关注。4月26日,教育部会同公安部、国家消防救援局等部门召开全国中小学幼儿园安全工作视频会议。会议强调,要深入实施学生欺凌防治专项行动,形成长效治理机制。对所有中小学校开展一次“起底式”大排查。面向师生、家长定期开展法治教育、防治学生欺凌主题教育培训。强化教育惩戒举措,健全责任追究机制。

孩子们在学校会遇到怎样的欺凌行为?遭遇校园欺凌,第一时间该向谁求助?学校和家长该如何帮助孩子一步步走出困境?本期“细说心理·一周热话题”我们请来了东莞市万江中学专职心理教师侯瑞灵,通过一个比较典型的校园欺凌案例,看看她面对学生的求助,都做了哪些事情。



1

被同学针对和孤立,到底该怎么办?

在日常的学校心理工作中,激烈的、恶性的、以肢体攻击为主的欺凌行为较少见,也很容易被识别和处理。隐藏在同学间的那种有意无意的忽视、回避、孤立、阴阳怪气等情况则不容易被发现,却也不应轻视。

老师,我想跟你聊聊

一次主题为《我和他人的边界》心理课后,一名男生跟着侯瑞灵老师走出了教室。他犹豫了一会问:“老师,你什么时候有时间,我想跟你聊聊?”看他的状态,应该是内心有很多话想说,于是侯老师跟他约定了当晚7点的辅导时间。
原来,他叫小晨(化名),是一名高中生。他觉得同班也是同宿舍的小锋总是“针对”自己:“小锋会私下跟同学说不要跟我

来往。有时候他走到我座位旁会故意碰一下我的桌子,有一次还把我的书都碰掉了,但他竟然不道歉就径直走开。有时趁我不在,他还会对着我的座位骂脏话。回到宿舍也经常阴阳怪气地对我。清明假期后,我回宿舍拿被子,发现许久没住的床铺上竟然有一个大大的脚印,周围还散落着一些垃圾……”
小晨是独生子,平时身体不是特别好,经常请假回家,因此

跟小锋等同宿舍的同学交流比较少,这导致他们之间缺少理解。加上小晨胆子小,容易流泪等,彼此相处不是很愉快。刚开始的时候,小晨找过班主任反馈过情况,但由于没有什么直接的证据,老师口头上批评了宿舍的同学,然后告诉大家,作为同学,彼此要团结友爱、互相尊重、相互体谅。之后,相关的几个同学对小晨更加有了意见了,但这种不满也转为更加隐秘的方式。

说出来,问题才有可能得到解决

小晨在讲述他的故事时,起初很平静,还不断安慰自己说:“可能是我想太多了,毕竟他也没有指名道姓!可是我不知道这到底是怎么回事?我真的太难了!”侯老师没有急于去安抚他,而是告诉他,如果是自己遇到这些事情也会挺难受的,这并不容易。听到老师的这句话,小晨红了眼眶,眼泪立马涌了出来,肩膀也剧烈抖动了几下,但很快他又深深抽泣了一下说:“不好意思,我又哭了,我就是这么没用!我爸妈说得没错!明明不是什么大不了的事情,可我总是被这些事情困扰,总是忍不住哭!”

小晨说,他也试过跟父母说起过学校的这些事情以及自己的感受。但爸爸作为一个公司的管理者,平时很忙,对小晨的要求也比较严格。爸爸会觉得小晨没出息,没个男子汉的样子。妈妈作为家庭主妇,更多是照顾生活,而对小晨的内心想法关注较少。每次小晨说起自己很难受,妈妈总会说:“为什么要想那么多?送你去学校是去学习的,你把心思放在学习上就行了。再说了,同学之间有点小矛盾很正常,不要那么小心眼儿!”小晨觉得,既然老师和父母都这样说,那么一定是自己的问题,不要去招惹

他们就就好了。可是他却是被这些事情影响着,内心很烦躁,也很痛苦,甚至连学习都无法集中注意力。他很苦恼,可他不知道怎么办。
看到小晨那么辛苦,明明很难受,却又极力克制自己,而是很坚强,一个人长期默默承受着这些事情,而且很勇敢,在遇到困难、自己无力解决时能主动寻求家长、老师和心理老师等外界的帮助!被欺负,并不是你的错。而你,也不是一个人,老师会跟你一起看看问题出在哪里,可以怎么解决?”

其实,你也是有选择的

一下冲到了班级前十。可能是内心不服,可能是小晨的不理睬,让那些之前欺负他的同学失去了“乐趣”,或许是他们不相信小晨这个在他们眼中软弱、闷声不吭还有点小矛盾的人能考这么好,有同学在班上不紧不慢地说:“哎哟,有人考了前十呢!”“切,谁知道是不是抄的,就他那平时的水平!”大家都没有提到小晨的名字,但好像大家都知道是在说小晨。
小晨强忍了很久,最后趴在桌子上隐忍又克制地啜泣了好久。后来,小晨后桌的两个女生小雅和小兰递给他一张纸条:“我们相信你!你的努力我们是全都看在眼里,你不要太在意别人怎么看!做自己能做到的事情。”
期中考试,小晨进步了很多,

朋友,虽然目前跟部分同学的交往出现了一些问题,但在新的学校里,还是有很多不错的同学,比如小雅和小兰。后来,小晨跟其他同学的交流越来越多了,一切慢慢地变得不一样了。再后来,小晨和小雅、小兰及前排座位的小周、小辉组成了学习小组,大家一起学习,一起去打球,偶尔周末还约着一起玩。小晨现在已经很少哭了,他跟小锋的关系好像也没有那么敌对了,偶尔在宿舍做此还会聊上几句,开一开玩笑。
后续,小晨又陆陆续续来过几次找侯老师,老师肯定了他一直以来的努力,也因为他取得的进步感到开心,同时告诉他:“不管什么时候,遇到什么事情,‘心灵成长中心’的大门都是开放的。”目前,小晨已经进入到了新的班级,学习、情绪、与同学相处等方面都步入了正轨。

心理老师日志

这里,是可以打开心扉的安全岛

云浮市云城区河口中学 陈春连

这天,我坐在办公室修改着课件,抬头望向门口,看到一个女生在那里徘徊,来回走了两遍,这个学生也没有进来。我按捺不住,出去问:“同学,你在门口干嘛呀?是找我吗?”
她点了点头。
“找老师就报告进来呀,怎么站在门口那么久呢?”我一边打趣,一边带她进心理辅导室。在辅导室里,她很小声地说:“老师,我知道你是心理老师,第一节心理课上,你和我们说有事情可以和你说是吗?会不会打扰到你呀?”我恍然大悟,这个可爱的小女生是害怕打扰老师,所以不敢进来。

“你放心,老师的工作就是让你们打听的,有什么事,你和老师说,先坐下来吧。”我用引导的手势叫她坐在了我的右手边。她坐下来身体笔直的,讲话依旧局促不安。我便轻声说道:“你是一班的小慧吧?你不用紧张,来到老师这里就放松心情,有什么心里话都可以和老师聊聊。”小慧听后,慢慢放松起来,原本坐得僵硬笔直的身体也自然了许多。

“老师,我最近老是觉得肚子胀气,还对周围的人很敏感,虽然我知道别人对我没有恶意,但是我听到一点别人对我的评价,我就会受不了。”小慧吐露完心中的苦水,脸上一副郁闷的表情。
“你是听到别人的评价,肚子就会胀气吗?”我对小慧的言语进行了进一步澄清,小慧点了点头。
“那就是负面情绪影响了你的身体,你尝试过自己想办法解决吗?”我问。
“老师,我试过自己给自己暗示,不要去听别人的评价,不要管别人,但是如果融入她们,我不得不和她们交流,但她一交流,我总是很敏感,害怕她们会不喜欢我。”小慧苦恼地说。
听完小慧的回答,我大概了解到,小慧是人际交往遇到了困难,于是展开了我们之间的对话——

我:小慧,印象中,你以前大部分是一个人独处的,是吗?
小慧:是的。初一的时候,我习惯一个人做事情,初二后交到几个朋友,但是我性格很敏感,有时候会对朋友的言语反应很大。
我:嗯嗯,小慧,人际沟通其实是一门艺术,以前你没有很多和别人交往的经验,所以现在会不知所措。在交往的过程中,首先,我们要学会爱自己,注重自己的感受,如果朋友有让你感觉不舒服的地方,我们要主动沟通;其次,朋友之间要有包容的心,交往有摩擦很正常,我们相互理解,才可以顺利地解决。当然,我们要慢慢来,任何时候,你有需要就来找老师,老师都会帮助你的,好吗?
小慧认真地听着,紧锁的眉头也慢慢舒展开来。
在离开辅导室之前,小慧指了指我放在桌子上的富贵竹绿植,说道:“老师,我看这棵竹子有些叶子发黄了,要换水的。”
“要换水的吗?我以为有水就不用管了呢,谢谢你呀,你帮了老师这个养殖小白一个大忙。”我自嘲道。
小慧开心地露出了笑容:“老师,很感谢你今天听我说了那么多,我现在感觉心里的包袱放下了好多。”
我顺势说道:“老师也感谢你拯救了这棵绿植,以后你要多帮助老师照顾它呀。现在还会害怕来辅导室吗?”
“不会害怕了,老师再见。”说完,她微笑着跟我挥手道别。
在上心理课的时候,我告诉同学们,心理辅导室是非常安全的岛屿,不要有所顾虑,在这里,你可以畅所欲言,心理老师会永远做你知心的陪伴者。很欣慰孩子们把我的话听进去了。



本版图/视觉中国