

温柔引导

治愈孩子内心孤单



亲爱的“心”朋友:

提笔写下这些心里话时,我心里满是疲惫与无助,想跟您倾诉一番,排解一下压在心底许久的苦恼。

我家孩子今年刚满十岁,上小学三年级。我和孩子爸爸早年就分开了,这些年孩子一直跟着爷爷奶奶生活。当初分开是万般无奈,我总觉得亏欠孩子,可眼下他种种叛逆冲动的模样,常常让我整夜睡不着,不知道到底该怎么引导他。

孩子从小在爷爷奶奶身边长大,老人满心疼爱,慢慢变成了毫无底线的溺爱。久而久之,孩子性格有些固执、自我,凡事都只想着自己。因为长久缺少父母陪伴,他性格内向又敏感,最受不了别人批评,在家稍有不顺心就乱发脾气。我难得抽空回去看他,本想好好和他聊聊天,他总是闭口不言;但凡我提点他哪里做得不好,他立刻不说活生闷气。

在学校里,他的状况更是让我揪心。

一点小事,就能让他和同同学起争执,冲动起来直接动手打人,班里同学都不愿和他相处,集体活动他也不主动参与,经常独来独往,孤单得很。面对老师的管教,他满心抵触,课堂上只要被批评,当场就和老师争辩,闹得场面十分难堪,和任课老师的关系越来越疏远。

爷爷奶奶年纪大了,根本约束不住孩子。孩子爸爸经常忙于工作,难得陪孩子,根本顾不上管教。我日常也没能时常陪伴在孩子身边,疏于照顾,他便常常抱着手机玩到深夜,睡眠严重不足,上课根本集中不了精神,遇到不喜欢的老师就干脆不听讲课,学习成绩一路下滑。

前段时间学校发生的一件事,更是让我又愧疚又焦虑。孩子平日里比较霸道,情绪自控力很差,总欺负班里同学,班上其他孩子既害怕他,又忍不住取笑孤立他。之前他动手打了同班同学,老师批评他之后,他不仅没有丝毫悔改,反

而变本加厉,屡次找同学麻烦。有次下课后,他死死拉住对方,拿跳绳抽打同学,这件事造成了很坏的影响。事后我也领着孩子向对方道歉。事情发生之后,我反复和孩子谈心,才慢慢读懂他藏在暴躁行为下的小心思:他所有打架、恶作剧、捣乱的举动,只是迫切想要得到身边人的关注。

我也反思过,父母离异、陪伴缺失、老人过度溺爱,多重因素堆在一起,才养成了他现在冲动易怒、以自我为中心的性格。我试过沟通、说教,可收效甚微,一边心疼孩子缺爱孤单,一边又头疼他层出不穷的攻击性行为,不知道平衡的办法在哪里。想到孩子的状态,我就备受煎熬。您能不能给我一点建议,我到底该怎么做,才能慢慢打开孩子的心结,纠正他的坏习惯,让他学会好好与人相处,走出自卑孤独的困境?

家长:昕蕻(化名)

本期成长导师:

彭传旺,南平实验小学语文教师、南平市骨干教师、南平实验小学德育处主任。近年来,彭传旺指导学生参加省市级经典诵读、书法、演讲、征文比赛等,多次获奖。

昕蕻:

您好!收到您的来信,读完您心里的焦虑、愧疚与无助,我十分理解。孩子如今冲动易怒、孤僻自卑、爱与人起冲突的种种表现,根源在于离异家庭陪伴缺失、祖辈过度溺爱、长期缺少正向关注,这些多重因素叠加,让孩子找不到合适的情绪宣泄方式,才会做出冲动的行为。结合我工作中的教育经验,我和您分享一些可落地的家庭行动方案,希望能缓解您心中的苦恼。

重塑家庭教育模式,从根源修正成长环境。你们也意识到陪伴缺位、祖辈溺爱给孩子带来的伤害。您可以和孩子的父亲商量,固定专属陪伴时间,弥补情感空缺。每周至少保证2次完整陪伴,每次不少于2小时。陪伴时放下手机,不敷衍对话。可以带孩子散步、打球、逛书店,不聊成绩、不翻旧账,只聊他感兴趣的话题。减少说教式盘问,重建亲子安全感。

和爷爷奶奶统一教育底线,告别无底线溺爱。约定无无条件妥协孩子的哭闹、发脾气,撒泼耍赖玩手机时坚决拒绝。每日分配固定家务,如整理书桌、擦桌子、倒垃圾,完成后口头表扬,不给予过度物质奖励。犯错不包庇,他顶撞、发脾气时,老人不护短,交由父母温和教育。

孩子和同学冲突大多是因为被嘲

笑,却不敢主动向老师、家长倾诉,因为害怕大人不分青红皂白严厉训斥。当孩子发脾气、闹情绪时,执行“三步沟通法”。第一步:先冷静暂停。如果双方情绪激动,约定各自回房间冷静5分钟,不吼骂、不冷战闭门。第二步:共情倾听,先接纳情绪。开口先说“我知道你现在特别生气,心里很难受,你慢慢和妈妈说说发生了什么”,不打断、不急于反驳,完整听完他的委屈。第三步:分清对错,明确后果。听完诉求后,区分“情绪可以理解、打人行为绝对错误”,清晰告知行为对应的惩罚,同时和他一起商量下次遇到矛盾的替代办法,比如找大人倾诉、暂时离开现场。

如果您忍不住急躁训斥孩子,事后一定要主动和孩子道歉,平等道歉能消除孩子对长辈的畏惧感,他才愿意主动敞开心扉,遇事主动求助,而非用暴力发泄情绪。您还可以每天睡前花几分钟与孩子通电话,了解孩子一天的学习生活。只肯定他当天做得好的小事,比如“今天主动帮奶奶端碗,特别懂事”“今天和同学没有吵架,进步很大”,聚焦正向行为,减少每日纠错、批评。

在家给他分配长期专属任务,比如家庭绿植养护、饭前摆碗筷、自己清洗袜子,培养责任感。完成任务及时具象化表扬,

不说空洞的“你真棒”,而是精准夸奖行为,强化正向行为。周末主动邀请同班性格温和的同学来家里做客,主动创造社交机会。提前和孩子约定相处规则,引导友善交往。慢慢消除孩子孤僻、爱冲突的习惯。不在家人、亲友面前说孩子脾气差,长期贴负面标签会让孩子自我否定。多关注他的细微进步,及时给予肯定,消解内心的失落与自卑。

孩子现在所有尖锐、冲动的壳,都是内心缺爱、渴望被看见的保护色。养育这条路从没有一蹴而就的捷径,不必苛责自己做完美家长,也不用因孩子一时的问题陷入自我内耗。我们多一点耐心、慢一点催促,用陪伴融化他心里积攒已久的孤单与自卑,一点点教会他好好表达情绪、友善拥抱身边的人。

您的“心”朋友:彭传旺

护航学子向阳健康成长

南平一中开展心理健康宣传教育月系列活动

本报讯(记者 黄靓 通讯员 吴乐怡 杨小健)近日,南平一中以“构建积极心态,涵养青春健人生”为主题,在四个校区同步开展心理健康宣传教育月系列活动,全方位搭建校园心理健康教育体系,筑牢学生心理健康防护屏障。

本次系列活动以生态心理理论为依托,通过国旗下讲话、主题倡议、设置特色活动项目,开设科普专栏、普及情绪管理、人际交往、自我关怀等实用心理知识,引导学生悦纳自我、关注心灵成长,打造立体化校园心理科普阵地。

近期,校园内开展多种艺术疗愈活动,曼陀罗绘画、笑脸墙、人格面具、漆扇创作等作品展览亮相校园长廊。“给自己的三行情诗”创作大赛征集数百份暖心文字,传递自我接纳的正向理念。延平校区高中部打造“温暖心灵市集”,设置夸夸镜、故事换糖果等趣

味互动区域,沉浸式疏导学生负面情绪。

校园心理情景剧大赛精彩上演,各班围绕学业压力、人际相处等真实校园故事编排剧目。学校同步开设曼陀罗疗愈、青春期交往、内耗自救等精品心理课,面向初三、高三毕业班开展考前团体辅导与专题心理讲座,传授放松减压、调节焦虑的实操方法。此外,学校还推出中考祝福明信片、音乐树洞、手写感恩卡等朋辈、师生互助活动,以温情互动传递校园温暖,缓解备考学子心理压力。

此次活动融合科普宣传、艺术疗愈、课堂赋能、考前护航、危机干预等多元举措,完整覆盖心理健康教育全链条,有效提升学生心理调适能力。下一步,南平一中将持续深化心理健康教育体系建设,完善心理危机识别与干预机制,以专业、温暖的心理关怀,护航全体学子向阳健康成长。

学生习作

西塔,我想悄悄对你说

南平实验小学江南校区 五年6班 吴先睿

今年,通往西塔的天空栈道建成了。我在新闻上看到它像一条灰色丝带缠绕山间,心里痒痒的,总盼着爸爸妈妈带我去。可上学、写作业、上兴趣班……一直没能成行。“六一”儿童节这天,爸爸妈妈终于给了我一个惊喜——带我去看西塔!

走上栈道,我的心怦怦直跳。透过栏杆往下看,整个延平城都在脚下!车子像小蚂蚁,房子像积木块,远处的闽江像一条闪闪发光的绸带。爸爸念了一句诗:“双江合流处,二塔耸江头。”我想,郭沫若爷爷当年看到的,定也是这般壮观的景象吧。

拐过一个弯,西塔终于出现了。我仰起头,哇,好高啊!灰色的塔身有七层,像一位穿着铠甲的老将军,头顶戴着一个“葫芦帽”。妈妈查了资料,说它有21米多高,是明朝建的,已经四百多岁了!真是一

位精神矍铄的“老爷爷”。

我轻轻走近它,生怕惊扰了这位沉睡的老人。塔身上刻着佛像和花纹,有小鹿,有花草,有些地方已经模糊了,像是被时光磨平了棱角,却还能看出古人的巧夺天工。我伸手摸了摸青灰色的石头,凉凉的,糙糙的。风轻轻吹过,仿佛“西塔”爷爷在向我诉说它的故事。

夕阳西下,我们要回家了。临走时,我又回头看了一眼——西塔披着金色的外衣,新修的栈道闪闪发亮。它静静地站着,像一位慈祥的老人微笑着送我们离开。我在心里悄悄说:西塔爷爷,下次我带好朋友一起来,把你讲给我的故事,也讲给他们听。

这个“六一”,没有游乐场的喧嚣,也没有新玩具的热闹,却因西塔这位“老爷爷”的故事,成了我最难忘的一个儿童节。

(指导教师:李缤昕)

雨林徒步

南平实验小学江南校区 四年10班 王子晴

假期里,我和爸爸妈妈来到云南西双版纳,开启了有趣的雨林徒步之旅。

我们先来到徒步起点的热身区,换上轻便的雨衣雨鞋,一切准备妥当,便满怀期待地走进神秘的雨林深处。

顺着幽深的山谷缓缓前行,一路风光尽收眼底。山间溪水叮咚作响,曲调轻快悦耳。道路两旁古木参天,草木郁郁葱葱,层层叠叠的枝叶交错缠绕,把天空遮得严严实实。细碎的阳光穿过叶缝洒落下来,在林间小路上投下斑驳的光影,空气里满是草木清新的气息。

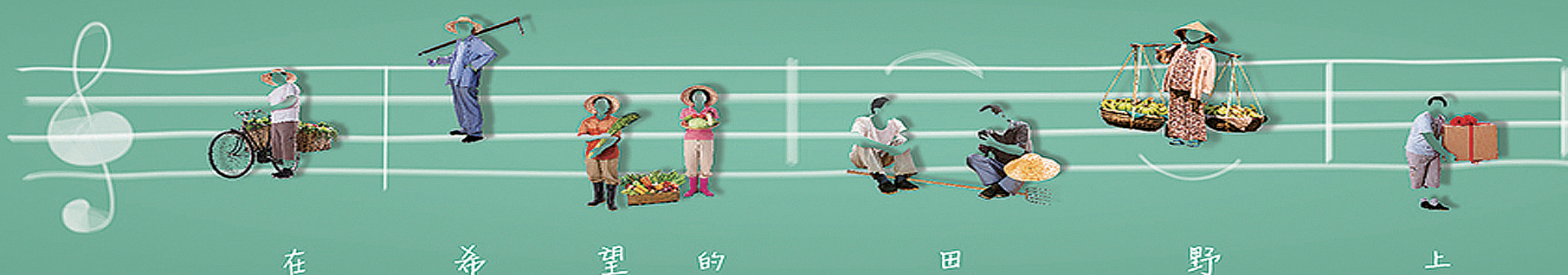
沿着小路继续向前,我们来到了惊险好玩的秋千点。我和家人坐上悬挂在林间的秋千,两根长长的绳索

牢牢固定在大树上。导游轻轻一推,秋千便高高荡起。脚下是一棵棵高大挺拔的树木,我仿佛穿梭在林海之间,微风拂过脸颊,惊险又畅快。

离开秋千点,我们走进幽深的纵深步道。越往雨林深处走,四周越是静谧。耳畔只听见溪水潺潺流淌,鸟儿清脆啼鸣,虫儿自在歌唱。各式各样的植物生机勃勃,形态万千,奇花异草随处可见。走着走着,一棵参天大树映入眼帘,树枝上盘绕着一条小蛇,安静地休憩着,为雨林增添了几分神秘。

我们沉醉在这独一无二的雨林风光里,满眼都是新奇有趣的景致。西双版纳的雨林徒步,真是一段难忘又美好的经历!(指导教师:宋小玉)

用辛勤劳动 唱响我们的时代主旋律



在 希 望 的 田 野 上