

能尝出味道的心理书签

□嵊州市马寅初小学 郭伶俐

“老师,真的谢谢您。”梦梦奶奶激动地拉着我的手,给我看手机上梦梦洗碗的视频,我的思绪不禁回到刚开学时……

“苦味”书签:诉说内心需求

入学一周后,经常可以听到梦梦的哭声;进校与奶奶分别时,她号啕大哭;铅笔、橡皮找不着,她泪如雨下;午饭没有爱吃的菜,她呜呜咽咽……同学们从不知所措到避之唯恐不及,让她变得越来越孤单。

那天课间,梦梦在座位上用铅笔画着什么,我轻轻地走过去看——哦,是一张书签。

之前我就听梦梦奶奶说过,小家伙特别爱收集小卡片、书签。只见梦梦正在给书签上的小人儿画大大的眼泪。

看着这张“苦味”书签,我俯下身问:“梦梦,这个小人为什么这么伤心呀?”

“因为她想回家找妈妈!”那滴满泪水的模样让我有些心疼。

我从与梦梦家长、幼儿园教师的交流中了解到,梦梦从小由爷爷奶奶抚养,父母常年在外。爷爷奶奶的包办和宠溺,导致了她的习得性无助,遇到困难时总以哭泣来逃避问题和表达情绪。

“甜味”书签:给予鼓励关怀

清华大学附属小学校长龚桂梅说:“最好的家庭教育,是先放糖,再放盐,再补钙。糖,是给孩子关爱与鼓励;盐,是教会孩子直面挫折;钙,是让孩子学会自强自立。”这“三味”也正是梦梦目前最需要的成长配方。

又是一天课间,梦梦又在低头画小人儿,而且把眼泪画成了两股喷泉。我赞道:“梦梦,你画得真不错。老师也很喜欢画画,能跟你一起画吗?”

她怯生生地点点头。

我在她的书签上添了一个大人儿,让大手牵着小手。

“现在,这小人儿还那么伤心吗?”

她摇摇头,拿起橡皮擦掉小人儿的眼泪。

“以后,小人儿想哭的时候,记得拉住大人儿的手哦。”我把她的小手放在我暖暖的手掌里。

接下来的几天,我都早早地等候在校门口,从奶奶手里接过梦梦。虽然她还是“一步三回头”,但不像以前那样哭得撕心裂肺了。

我把那张书签挂在梦梦的书包上,但我知道,此时它的“糖分”还不足,我要依照计划,联合梦梦的父母、各学科教师,还有班里的其他学生,通过书签给她传递一个信息:无论遇到什么困难,都有人愿意与她同行。

“咸味”书签:学会自我调节

班里的调皮学生给梦梦起了一个绰号叫“爱哭鬼”,梦梦一听到这个绰号就哭。这可不行,不能让梦梦给自己打上这个标签。

我一边教育那个学生,让他给梦梦道歉;一边在班里分享绘本《爱哭公主》,引导学生认识哭是表达情绪的一种方式,就如开心时我们会哈哈大笑一样。因此,我们要学会和各种情绪相处,勇敢和坦然地面对包括哭在内的各种情绪。

下课后,我把精心准备的第二张书签送给梦梦,书签的正面是我拍摄的梦梦笑和哭的瞬间。

“梦梦,你看,你笑起来多好看呀。你想好怎么面对心里那只‘哭哭怪’了吗?”

“我可以用鳄鱼妈妈的‘神奇不哭咒语’。”

我让梦梦翻转书签,背面写着“深呼吸,一、二、三,怪东西看不见,哭哭脸变笑笑脸”,原来正是“神奇不哭咒语”。

“咒语”的核心是通过转移注意力自我调节情绪。一连几天,我都仔细观察着梦梦,每次她想哭的时候,我就鼓励她念出“咒语”,为自己的失控情绪按下暂停键。

“钙味”书签:困境中求自强

钙本无味,但钙在中文语境里象征着人的独立与自强。钙的味道就是成长中的抗压能力、受挫能力。

梦梦已经不再哭着进校门,但平日

里遇到困难时还是会哭。那天,只是因为鞋带散了,她不会系,又不敢找人帮忙,便大哭起来。

我带她到办公室,帮她擦干眼泪,系好鞋带。

我拿出纸和笔:“梦梦,你的眼泪告诉老师你又遇到了新的困难,你能把它画出来吗?”

没一会儿,梦梦画好了,递给我,画上有大人也有小孩。她说:“遇到困难,我可以先自己试一试,还可以找大人帮忙。”

我竖起大拇指:“你找到了两个非常棒的方法。我们把它也做成书签,遇到困难的时候用来帮助自己,好吗?”

在我俩的合作下,一张“钙味”书签出炉了。梦梦看着自己亲手绘制的书签,嘴角含笑。

我指着第二条,微笑着问她:“那你应该怎么做呢?”

她怯生生地说:“老师,我不会系鞋带,您能教教我吗?”

我鼓励她大声再说一遍,然后愉快

地答应了。

当梦梦亲手把鞋带打成漂亮的蝴蝶结时,她流露出的眼神别提有多欣喜了。

我为梦梦设计了“呜呜鸟”反向打卡记录单,记录每一次哭泣行为的应对,包括“他人帮助”“自我控制”“无法控制”3种情况。经过几周的反反复复练习,梦梦哭泣的次数和时间不断减少。

与此同时,“多味”书签还在全班得到推广,被学生运用到不同的场景中。

从幼儿园到小学,需要面对学习方式和学习环境的巨大变化。但像梦梦这样频繁地哭泣,是比较特殊的现象,它的背后是和父母陪伴一起缺失的安全感,是爷爷奶奶包办和宠溺导致的习得性无助。我经过深入分析,决定从提升梦梦的安全感和自我效能感入手,用梦梦喜欢的书签,尊重她的成长节奏,给予她爱和能量,让她直面自己的情绪,审视自己的行为,从而拥有积极应对的内在力量。

●点评:

这个案例利用“苦味”“甜味”“咸味”“钙味”等不同类型的书签作为德育载体,让学生梦梦通过倾诉需求、获得陪伴、调节情绪、自立自强4个方面促进自身的成长。首先,是从现象观察到深层剖析的转变。教师注意到梦梦频繁哭泣,并意识到这不仅仅是因为入学适应问题。通过与幼儿园教师和家长的深入沟通后,发现梦梦的安全感缺失和习得性无助。这种不满足于表面现象而深入探究根本原因的态度展现了教师的专业素养,也为后续采取针对性教育措施奠定了基础。其次,是从单一策略向多元方法的拓展。起初,教师仅利用梦梦对书签的喜爱作为教育手段;后来,则发展出一系列综合性的干预措施。例如:“甜味”书签不局限于个人层面,还联合了家庭成员、其他学科教师乃至同学的力量,共同构建了一个全方位的支持网络;“咸味”书签则结合了绘本故事教学法与“神奇不哭咒语”,帮助学生学会情绪管理技巧;而“钙味”书签则与一种名为“反向打卡”的活动相结合,旨在培养学生解决问题的能力并激发他们的竞争意识。最后,是从个体成长到班级影响的扩展。随着针对梦梦的一系列努力取得了成效,制作“多味”书签逐渐成了班上的一种流行趋势。越来越多的学生开始受到启发,学会了如何自我激励、面对挑战。这种影响从个体延伸至整个班级,体现了个体教育成果在集体环境中的良好辐射效应。

(点评者:杭州师范大学 周俊)



逛菜市 学当家

近日,湖州开发区实验幼儿园开展“菜市场计划,小鬼当家”项目式体验活动。幼儿们自己制定购物清单,走进充满烟火气的菜市场,询问菜价,采购食材,在与商贩的交流中学习社交技巧,学会规划与决策。

(本报通讯员 邹丽君 摄)

半蹲着拥抱学生

还要慌慌张张。

起初,学生们看到我感到很新奇,总是会问各种奇怪的问题,我都耐心解答,努力经营自己温柔亲切的形象。

可是不久,情况发生了变化:课堂讨论的时候,有些学生大声闲聊甚至随意走动,我只能走到他们身边一遍遍劝告;有些学生开始耍自己的小心思,上课不久就举手表示要去厕所,我担心憋着对他们的身体不好,都会允许……

不知不觉,上课成了“上刑”。课前,我会心里祈祷学生们都能乖乖的;上课时,我无时无刻不在观察着、控制着;每节课上完,我都筋疲力尽,但交上来的作业质量又给我沉重一击。

我尝试着以知心大姐姐的身份,蹲下来,敞开心扉和学生打交道,却更加无法掌控自己的课堂。入职后的第一个月,我唯一的成果就是学生们根本不怕我。他们什么都愿意跟我说,但又什么都不听我的。

终于,有一次,当班里七八个男生同时

举手要去厕所时,我爆发了。几乎在一瞬间,班级仿佛静止,学生们震惊又害怕地看着我,连平时最爱讲话的学生也闭嘴了。

那一刻,我才发现自己的嗓门居然能这么大;那一刻,我突然想起那位中年教师对我说过的话——果然,发火要比不停劝导“有用”得多。

从那以后,踏入班级我的脸上就不再有了微笑,学生一旦犯错我就会立刻批评,班里大吵我会停止上课厉声整顿。

渐渐地,每节课我都能按照自己的节奏上下去,课堂掌控权回到了我的手里,我终于找到了当教师的感受。渐渐地,我有些得意起来,却不知道眉头也多了两道淡淡的褶皱。

直到一次上课,我提问后,没人举手,我便直接叫一个女生回答问题。她慢吞吞地站起来,支支吾吾半天,憋得满脸通红,最后含着泪小声嘟囔着:“我,我真的……真的不会。”

我突然觉得好愧疚,她是那么的心惊胆战。在学生的眼里,我竟然是这么

可怕的人吗?从前课堂上活泼积极的学生们不知何时变得沉默寡言,而我居然还在沾沾自喜?

他们本来就是孩子,而我却以大人的姿态俯视他们,用冰冷的指令控制他们,使他们再也不敢抬头。他们看不见我,我也看不见他们。

我开始反思自己,却又不知如何是好。蹲着太矮,站着又太高。

正当苦恼时,我处理了一起打架事件,跟两个学生辩论是非曲直,最终让他们明白了“己所不欲,勿施于人”的道理。他们再也没有因为小事大打出手。

事后回想起来,我不禁感叹:原来学生最想要的并不是姐姐般屈尊的纵容,也不是成人世界俯视的冷漠,而是半蹲着,用平等的姿态给他们以公正的对待。

我想了想,说:“半蹲着,伸出双臂去拥抱学生,这样他们才愿意拥抱你。”



班主任之声

□杭州市余杭区良渚第一小学 莫妍喆

“教师就是教师,你要对学生凶一点。对学生太好了,以后会管不住。”我刚入职的时候,一位中年教师语重心长地对我说。从她疲惫的眼神和紧锁的眉头中,我仿佛看到曾经热情似火的一盏明灯被岁月消磨后如今只剩一截残烛。刚出发心里就多了一份莫名的担忧,我不敢去揣测她究竟经历过什么,只能不断安慰自己:这是每位教师成长的必经之路。

我担任的是三年级四班的班主任,同时还是四个班的英语任课教师。一下子面对这么多的学生,我竟比学生

□衢州市实验学校教育集团 菱湖校区 余燕

星期一一大早就收到小杨妈妈发来的短信,说孩子一上学身体就不舒服,去医院检查过,医生说没啥毛病。问小杨原因,她一直不吱声。

这个学期以来,小杨请假的次数比较多。我专门给她建了个钉钉群,把相关微课发在群里,让她在养病期间继续学习。

但后来发现,小杨没有按照要求学习微课并完成作业;据家长反映,她有时候会借着学微课用手机玩游戏。这样一来,请一次假,学业就落下一次。每次结束病假返校,小杨都会有一定的抵触情绪。

我猜想,她不愿意上学,不是因为厌学,而是担心各科教师给她补课、催交作业。

上周小杨又是病假,学业肯定又落下很多。我马上打电话和小杨妈妈沟通,让孩子来学校找我。

我见到小杨时,她整个人显得比较疲惫,时不时地打哈欠。她也意识到自己的状态不对,不好意思地说这几天睡得比较迟。

当我问及是否因为补课作业睡迟时,她摇摇头后就不再说话。

想着她本来就是不愿意来上学的,我既没有当面说出她半夜玩手机游戏的事实,也没有继续追问作业的完成情况,只是轻描淡写地说:“只要调整一下作息时间,晚上9点前睡,第二天精神就会好。落下的作业不用太担心,可以慢慢补的。”

她微微抬起头,似乎轻松了许多。

我表示想看看她各科的作业本。她显得比较抵触,只说:“都没做。”

我安慰道:“都没做也没关系,我们一起来看看,补完这些作业大概需要多长时间。”

当她看出我并不是为了责备她,才把书包拿过来。

我跟她一起检查,她负责把没有完成的作业逐一记录下来,包括作业类型和页码。在梳理中发现,她不仅请假期间有作业没完成,一些课堂作业也没有完成,还有很多的错题没有订正。

面对满满一页清单,她的表情很复杂。

我提议组建一个“好友帮扶团”,为她答疑,成员由小杨自己从同学中选择。经过这样的安排,我明显感觉到她的神情轻松了不少。

每天放学后,我都跟小杨对照计划表,盘点一天下来补上的作业。作业中出现的问题,我就顺便讲解给她听。

我教的是语文学科,每当我给小杨讲解数学、英语和科学时,她都会表现得很惊讶。

我说:“为了更好地帮你完成作业,我复习了其他学科的内容。不过,我讲的肯定不如其他老师清楚,你不懂可以再去请教其他老师。”

经我这么一说,她在听我讲解其他学科时,听得更认真了,而且也都能听懂。更重要的是,在此期间,小杨每天都是高高兴兴地来上学。

每当周五放学时间,我就把小杨的家长请到学校旁听,学习怎样关注孩子的作业完成情况。

3个星期后的一天下午,小杨开心地来到办公室,告诉我她把所有的作业都补完了。

看着她如释重负后露出的笑容,我真替她高兴。我不仅表扬了她,还把帮助过她的学生请来,让他们说说小杨在补作业过程中有哪些优点。

“她学得很主动。”“她很有礼貌,我很乐意帮她。”“她听得很认真,有不懂的地方马上就问。”……小杨听着同学们的当面肯定,腼腆地笑着。

我问她能否对这3个星期的经历尝试着写一点自己的感受,她竟然爽快地答应了。

更令我意想不到的,第二天她的家校练习本里就夹着一张作文纸,上面有一篇700字的文章《遇见我的人生导师》,篇幅超出她之前写过的所有作文。

作文中,小杨表达了几个“想不到”:想不到我能及时地发现她精神状态异常,想不到我会跟她一起制定补作业的计划,想不到我会把同学找来一起帮她,想不到同学们讲解时会那么耐心,想不到我能够解决不同学科的问题。最后,她写道:每次请假结束回学校最怕老师催交作业,常常因为担心补不完作业不敢来上学,没想到余老师却说作业可以慢慢补。

每当遇到学生欠作业时,教师最直接的反应就是催学生尽快补完,但这种急于求成的心态或许会吓到学生。适当放慢速度、降低要求,并提供帮扶,我们看到的就不会是学生和家长的愁容,而是轻松释然的笑容。

落下的作业可以慢慢补