■ 陈仲伟



"孩子们在成长过程中面临着许 多困惑和烦恼。它们可大可小,但孩子 们问我,我不知道怎么来表达。"国家 二级心理咨询师,沪县天兴镇天兴中 心小学校专职心理教师、教科室主任 程思全说,"我也在思考,有没有某种 形式能使孩子们在表达心声时不再羞 涩,不再有病耻感,能够帮助他们更好 地直面问题、化解困难。"

经过学习总结、观察生活、程思全 找到了一种适合小学生的方法,他在 学校的支持下开设了两个心理社团 ——"·J·兴心·"心理漫画社和"·J·兴心·" 心理剧社团。

# 少里藏着小星星 生活才会亮晶晶

### -沪县天兴镇天兴中心小学校"小兴心"心理健康教育实践

■ 本报记者 马晓冰 (图片由受访学校提供)

#### 绘制原创漫画,用画笔代替言语

翻开漫画社原创出品的小册子, 扉页上这样写道:"你好,我的朋友,我 们是天兴'小兴心',我们是绕路也要 一起回家的朋友,我们是顶着荷叶在 雨中飞奔的朋友,我们是一个橘子也 要分享的朋友。让我们交个朋友吧, 从此,你不再是茫茫草原上的一棵小 草,而是我捧在手心的玫瑰。从此,你 所有的心事,由我来承包。"……

"小兴心"是每一个孩子心中的 那个"快乐我",心理漫画社的成员们 借助画笔,表达着自己对生活独特的 观察与理解。"心理漫画能表达出口 欲言而未能之貌,学生也在微微一笑 中获得疗愈。"程思全解释道,漫画中 有两个小主人公"天天"和"心心",他 们可能是绘画者自己的化身,也可能 是他们身边某个伙伴的缩影,避免对 号入座式地再现,也能让孩子们在创 作中更有安全感,继而才会敢于去表 达内心深处的想法。

亲子关系、学习压力、人际关系、 现实与梦想,孩子们小小的脑袋里装 载着那么多问题与困惑。想把这些 议题都"展开聊聊",仅仅凭借心理老 师一个人的力量是不够的。程思全 联系了学校德育处主任敖莉和美术 老师蒲小萍、王孝蜓,组成了一个4人 团队,共同进行每一期漫画主题的调 查和敲定、文案收集与筛选,以及绘 画指导和作品研磨。每一期的心理

漫画和生动的文案,既是20多位社团 成员的亲手绘制、每一位孩子在课堂 上共同的创作,也是教师团队多次研 讨、打磨的成果。

"我最喜欢'遇见自已,遇见未来' 主题中,我来画的一幅作品。它的文 案是'打怪升级'的路上梦想会为我疗 伤。"五(1)班的陈馨是心理漫画社的 一员。她表示,最初看到文案时,自己 也不知从何下手,在蒲老师的指导下, 有了一条非常清楚的构思。"首先,因 为梦想是有疗愈作用的,所以这幅画 应该是温馨美满的。我先画了主要人 物心心,她在画面的最中间,身上有许 多伤,躺在满地的银杏叶上。"

银杏有着坚韧、沉着的寓意,陈馨 说:"'打怪升级'就是我们所说的梦想, 而心心为了追求梦想受了伤。我们在 追求梦想的路上,总会遇到许许多多的 困难,但正是因为有了梦想的激励,我 们受了再大的伤也不会害怕。这时,梦 想就像是在为我们疗伤。"

《小兴心》画册的推荐语这样写 道:"当你翻开《小兴心》,会发现自已 闯进了一个全新的世界,原来我们的 内心是这么有趣,原来'闷葫芦'也能 成为幽默风趣的'小兴心',原来你和 '漫画家'之间只差一个努力的距离, 原来小小的册子可以让你沉浸和快 乐! 那么,谢谢你,因为这正是我们 送给大家的心灵魔法。"

#### 心理剧排练,微微心光点亮世界

"我以前经常打架,当时班 主任让我去参加心理剧社团,调 节一下自己,我才加入到社团 中。我的行为和个性都发生了 变化,我不会再去和别人打架 了,整个人也开郎了许多。"黄翔 现在已升入初中,回忆起小学生 活,他很珍惜在心理剧社团的那

"小兴心"心理剧社团由泸 县天兴镇天兴中心小学校的13 名小学生组成,他们的活动时间 集中在每周一三五的课后延时服 务期间。社团活动中, 孩子们会 一起思考文案,表扬彼此的想 法; 也会讨论自己近期遇到的麻 烦或困惑,相互出谋划策、排忧 解难; 更多的时候, 孩子们会和 老师聚在一起打磨剧本,从自己 作为小学生的亲身经历出发铺设 情节,增添细节,看似在创作剧 本,实则也是在讲述每个人的故

"我最难忘的一次创作经 历,是在一次文案创作中,那 一条文案明明写得不是很好, 但是大家都很积极地指导我, 给我提出改进的建议。最后我 写的文案竟然被选上了。这是 在老师的关心和同学们的相助 下才做到的。"五(1)班的何 凤泉感慨着,"我非常喜欢心理 剧、心理漫画社的活动,参与 其中时我更加清晰地认识到了 自己, 在和老师、同学的相处 中,我感受到了快乐,也变得 更阳光、自信了。"

"剧本的创作和拍摄由孩子 们全程参与,在讨论中他们给 出了许多好的建议。"程思全自 豪地介绍,此次《微尘》心理 剧短片就是由孩子们自己选定 的题材。他们将目光聚焦在 "中等生"这一群体,"他们仿 佛总是默默无闻, 但他们同样 值得被大家看见",带着这样的 初心,程思全和孩子们一起设 计情节、打磨剧本、排练表 演,还邀请了隔壁音乐社团的 老师和同学来演绎了吉他伴奏 版的片尾曲。

"对任何人而言,吐露心声 都并非一件易事。孩子们需要 一个相对安全的环境,才能够自 由地表达,我们正是通过心理剧 的形式,让孩子们在创作的过程 中找寻到内心共同的那个点,大 家再一起将它呈现出来。"程思 全则做好了全程的"辅助任务", 除了给予孩子们恰当的引导,他 还要将心理学知识、心理疏导技 巧融入其中。此次"中等生"题

材的《微尘》就是一例。

在孩子们的故事中,小枫是 班级中最不起眼的那个孩子。 他成绩不算优异,没有突出的特 长,也不是调皮捣蛋的"显眼 包",总是默默做着自己的事,连 课外活动都很少主动去参加 ……但其实,小枫的心理活动比 他表露出的丰富得多。在每一 次向外打开的机会面前,他心中 的"抱怨小孩"和"弹性小孩"都 会展开一番斗争,而在"抱怨小 孩"的退堂鼓之下,"弹性小孩" 总会败下阵来。

脑海里不同的声音也是主 人公小枫对自己情绪的真实体 察,在同学和老师"不经意"地帮 助下,小枫终于在一次手抄报比 赛中取得了优异的成绩,获得了 所有人的掌声与鼓励,实现了良 性认知的重建。

中等生的心理能量是可以 被激活的,是微尘,也是照亮。 程思全表示,像小枫一样的孩子 并非少数,短片将在全校进行展 播,"小兴心"心理剧社的成员们 也想告诉更多的"小枫":即使只 是微尘,是点点星光,只要不放 弃,不被自己打倒,最终也可以 汇聚成整条星河,散发属于自己 的光芒。

#### 看见、听见、照见,为快乐成长赋能

"每一次上心理剧(社团)我都 十分开心,因为在这个课堂上我们 可以讲自己的心事,文案的创作没 有拘束,老师与同学间没有身份的 限制。很开心能与老师成为朋友, 这些日子都很难忘。"对于四(1)班 的陈宇欣而言,这样的课堂氛围是 让她感到放松、自在的,也正是因为 如此,她才会感觉自己变得越来越 强大、越来越有前进的动力。

和同学们成为朋友,不过是程 思全的一项"基本功",作为学校的 专职心理教师,程思全明白,只有真 正走进学生的心中,了解他们的所 想、所扰,才能提供专业的帮助和向 上的指导。

"孩子们或多或少都有一定的 烦恼,虽然绝大多数小学生的心理

健康状况没有到需要进一步干预的 地步,但学习焦虑、人际交往和亲子 关系三大方面的困扰是普遍存在 的。"程思全指出,有的孩子的学习 焦虑也来自于同辈压力和父母期 待,担心成绩问题引发的一系列连 锁反应。还有的孩子受外界信息的 影响,已经在担心自己考不上好的 大学、找不到好的工作该怎么办。

"我在给孩子们上'挫折'主题 的课程时,有一个孩子和大家分享 应对挫折的方法。他想象自己是在 中考的考场上解题,并对自己进行 心理暗示:不要去想这道题做错了 该怎么办,而是要专注地完成每一 个解题步骤,做好当下的自己。"在 考场上,孩子希望采取这样的心态 是很优秀的,但透过孩子的分享,程

思全也看到了孩子身上的学业压 力,一个四年级的小学生便已经在 未雨绸缪中考时的场景了。

除此以外,人际关系中的交友 问题也是孩子们常遇到难题。程思 全曾为一名在生日当天收到"绝交 信"的女孩做心理咨询。在引导女 孩建立良性思考方式的过程中,程 思全邀请她画出心中的"弹性小孩" 和"抱怨小孩",并围绕图画展开练

女孩表示,小学二年级时,自己 也遇到过"没有朋友"的困扰,在想 要去交朋友时,"抱怨小孩"跳出来 说:"你这么菜,谁愿意和你交朋友 呀。"而那时她的脑海中还没有"弹 性小孩"。在程思全的鼓励下,她尝 试用"弹性小孩"进行表达,对自己

说:"只要你先勇敢一点,就会交到 好朋友,你看,现在,我也有自己的 好朋友,不要怕。"

几次训练后,程思全给女孩留 了"作业",他要求女孩留意下周遇 到的困难的事情,然后在脑海中用 "抱怨小孩"和"弹性小孩"分别对事 情进行分析和处理,并记录下来,下 次分享。女孩欣然接受。

这一看似简单有趣的过程,实 则是程思全的"认知重建技术",其 中包括识别自动性想法、核心信念, 以及识别认知性错误并体验自己的 真实性情绪。让求助者看到自己心 中除了"抱怨小孩",还有"弹性小 孩",并且带领求助者一起练习用 "弹性小孩"来应对生活中发生的事

令人欣慰的是,女孩很好地掌 握了用"弹性小孩"指导行动的方 法,化解了所遇到的大小问题,这也 使她更愿意听从心中"弹性小孩"的 话,给自己多一些鼓励,给生活多一 些转机。

我们心中的"抱怨小孩"和"弹 性小孩"总是相生相伴,一个总是垂 头丧气,喜欢逃避;另一个斗志满 满,负责打气加油。程思全试图以 孩子们最容易理解的方式告诉他 们:每个人都有两面性,而一切取决 于你面向谁。同时,面对一波三折 的生活,我们总不免会有向"抱怨小 孩"低头的时候,偶尔的失落、逃避 也是人之常情,允许和接纳心中"抱 怨小孩"的存在,也是"弹性小孩"必 经的成长。

#### 家庭教育是孩子成长中 最基础的环节,也是最重要的 环节。然而,我们常常发现, 一些家长的教育观还停留在 片面地追求分数和培养特长 上,很少真正从孩子的角度出 发,在心理和生理上关心孩 子,更谈不上"挤"出时间与孩 子坦诚地交流与沟通。

从我们开展的"家长想了 解的学生情况"以及"学生最 想给父母说的一句话"情况调 查中可以看到,"老师,麻烦你 把娃儿管严点,我们大人说的 话不听,他就服你们老师管" 的家长占87%。这部分家长 认为,把孩子送到学校,只要 老师"管严点",孩子就乖。而 在学生的回答中,"我希望爸 爸妈妈能相信我、经常与我聊 天、不要把我管得太严或不问 青红皂白就指责我,甚至打骂 我"占了95%以上,他们渴望 得到父母的理解与支持。

教育孩子不单是学校的 责任,作为孩子的父母,既 要把生活实践的经验通过多 种途径传授给孩子,还要把 父母的"形象"——孩子的 榜样,在生活中通过潜移默 化的方式渗透给孩子。部分 家长片面地认为"把孩子管 严点,他们就会听话"这种 观点, 既没有充分认识到家 庭心理健康教育的重要性, 又过分地把教育孩子的责任 归咎于学校和社会,忽视了 家庭教育的重要性。那么, 在全面推进素质教育的过程 中,家庭教育的责任具体体 现在哪些方面呢?

首先,营造良好的家庭 环境,给孩子身心健康成长 提供良好空间。一些学生来 自家庭的心理压力非常大, 究其原因,他们的父母缺乏 对孩子的陪伴,不如意时还 常把孩子当成"出气筒"。一 位初中女生在周记里以 《窗》为题,这样写道:"我 需要家庭的和睦与欢乐,我 多么希望爸爸妈妈能打开 '窗户',看看女儿心中的绿 色方舟。……"由此可见, 家庭环境的优劣,直接影响 着孩子健康心理和良好习惯 的养成, 为人父母, 当在营 造良好的家庭环境方面下苦

其次,家长的言传身教直 接影响着孩子良好品德习惯 的养成。孩子的举止言谈、交 友处事以及日常生活琐事常 常以父母为榜样。因此,家长 应充分注重自身日常生活行 为习惯的表率作用,让孩子在 潜移默化中体会到爸爸妈妈 是如何处事诚信、待人友善、 勤俭持家、乐于奉献的,从而 在孩子幼小的心灵深处播种 下良好的道德种子。

再次,家长应重视教育子 女的规律,掌握良好的教育方 法。每个孩子都有一个渐进 的成长过程,不同的性格、不 同的教育方式,造就了多层 次、多规格人才。因此,家长 应积极主动地参与学校和社 区开设的家长学校等活动,在 认真了解孩子成长规律的基 础上,有针对性地深入探讨教 育孩子的方法,尽最大努力使 家庭教育模式适合孩子的个 性和成长规律。只有这样,家 长与孩子才能成为生活实践 中真正的"良师益友"。

## 和孩子一起消除"坏情绪"

真,因此在与伙伴们相处时,难免会发 生矛盾,产生"坏情绪"。

那天下晚自习回家,女儿刚进门 就开始诉说她的不顺心,各种委屈和 抱怨像雨点一样"噼里啪啦"浇向我 们。原来,女儿对同桌的行为很是反 感,说同桌上课不认真听讲,不断用手 臂捅她,问她几点了,盼着早点下课。

的,还有随地吐痰的习惯,不讲卫生。 女儿气呼呼地说着,我和妻子没有插 言,任凭她把"坏情绪"一股脑儿地全 发泄出来。等她平静之后,妻子削了 个苹果递给她,让她边吃边听听父母 的看法。针对这件事情,我们达成共 识:先是教导女儿和同桌处理好关系, 容忍同桌的缺点,毕竟人无完人,何况

男孩子都比较调皮。然后,让女儿试 着去帮助同桌,和他商量能不能上课 别老问时间,专心听讲,同时也注意养 成良好的卫生习惯。如果劝说无效, 还可以向老师反映,让老师根据同桌 的情况,去帮助和改变他。女儿认真 地听着,不断点头,表示赞同我们的意 见。不久,她的"坏情绪"一扫而光,又 变得开心起来,积压在心头的"阴云"

消散了。

回想以前,遇到类似情况,只要女 儿一开口,我和妻子总是先阻止她,忙 着给她讲大道理,分析谁对,谁不对。 女儿却极不耐烦,她往往会冒出一句: "你们大人太不理解小孩子了!"然后 甩门而去,不是把自己关在另外一间 屋子里生闷气,就是心不在焉地看书, 或者伤心地吹笛子。

冷静思考一下就会发现,很多时 候我们都缺乏耐心。孩子说错了话, 做错了事,或是有了心事,我们总是先 板起面孔教训他们,给他们讲一番大 道理,很少站在他们的立场,体验他们 的感受。哪怕是听他们说说心里话, 我们也似乎"没空",觉得"没必要"。 其实在孩子闹情绪时讲道理,他们不 但听不进去,内心深处还会滋生出抵 触情绪。明智之举是认真倾听,耐心 观察,等孩子把"坏情绪"发泄完后,再 谈谈自己的看法。冷静分析,理性对 待,孩子自然懂得是非曲直,他们也会 欣然接受父母的批评指导,以后有了 心事也愿意说给父母听。

父母多一分耐心,多一些智慧,才 能与孩子一起消除生活中的"坏情 绪",让亲子关系更和谐,家庭更幸福。

女儿内心单纯,重感情,又爱较 平时,同桌的书包和校服总是脏兮兮