

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

陪孩子解开人际交往“难题”

编者按

■ 干建容 葛鑫 康娜(文中学生均为化名)

人际交往是孩子感知世界温度、构建健全人格、建立自我认同的重要纽带,然而,一些教育方式的偏差,却让孩子在人际互动中陷入困境,迷失成长的方向。本期,我们邀请到成都高新滨河学校的3位心理教师,通过3个真实案例,为家长与老师提供借鉴,透过“问题”看见孩子的心理需求,读懂他们渴望被理解、关爱、正确引导的信号。



与“社恐”说拜拜

■ 马晓伟

前两天,7岁的儿子在儿童医院动了个小手术,出院时竟依依不舍地与同病房的小朋友话别。看着儿子活泼的模样,我和妻子满是欣慰,谁能想到,昔日连打个招呼都躲的“社恐”儿子如今变成了主动交友的“社牛”。

儿子腼腆的性格,与活泼开朗的女儿形成了鲜明对比。从蹒跚学步到上幼儿园,不管与多少小朋友在一起,他总是喜欢独自玩耍。家里要来客人前,纵然我们苦口婆心地和他约定好见面要有礼貌、主动打招呼,可当客人进家门时,他不是猫在房间不出来,就是躲在我们身后默不作声,等客人走后,他立即“满血复活”般又蹦又跳,玩得十分开心。这种“家里疯、外面静”的反差,曾让我们无奈又心急。妻子半开玩笑地说:“这是遗传了我和你,患有社交恐惧症。”可玩笑的背后,是我们对他融入不了集体的担忧:如此下去,不仅不利于儿子的性格养成,影响身心健康,更会让他错过与人交往带来的快乐与成长。

我和妻子冷静地一起复盘,讨论问题的根源:这些年,为了生计,我们把大部分精力放在了工作上。每天清晨把孩子送到学校后,就马不停蹄赶往单位;晚上,拖着满身疲惫回到家,又忙着辅导女儿的功课,儿子作为“二宝”,大多时候被交给老人照顾。我们总以为“吃的,玩的最大限度满足”就是疼他,却忽略了陪伴与社交引导,没有好好陪他说话、聊聊天,或者带他与周围小朋友玩耍,让他缺少与人交往的经验与安全感,只能用“躲”来逃避。

找到症结后,我们决定从创造社交机会开始,帮助儿子走出社交恐惧。从那以后,不管工作多忙,我们每周都至少预留一天时间作为“亲子日”,陪他去儿童乐园,鼓励他与小朋友一起玩各种游乐设施;打卡附近的名胜古迹或红色景点,开阔眼界,舒展心灵;同学聚会、社区活动、足球比赛、轮滑比赛等,我们都鼓励儿子积极参与,通过丰富多彩的活动,让他与更多同龄孩子接触和交往。一段时间后,儿子逐渐拥有了自己的社交圈,节假日还迫不及待地邀请他的好朋友一起出行。

不仅如此,我们还引导儿子在生活小事中练习社交,不断积累自信心。比如,给老家的亲戚打电话时,每次都鼓励他陪着聊上几句;去菜市场买菜时,安排他上前去询问价格;乘坐公交车或地铁时,鼓励他去向司机或乘务员确认路线……一开始,他紧张得说不出话,渐渐地,却越做越好。在一次次收获成功与克服困难中,他感受到“和人交往一点儿也不可怕”,积累起与人交往的勇气。

我们还主动和老师们沟通,请他们多给孩子一些展示自我的机会,多给予儿子肯定,帮助儿子树立信心。有了老师们的倾情付出,儿子在学校也越来越自信,以往唯唯诺诺、不愿与人说话的情景完全不见了踪影,半个学期不到,儿子便和同学们打成一片,无话不说。

功夫不负有心人,经过半年的努力,如今,儿子早已和“社恐”说了“拜拜”,打开了通往广阔天地的心门,学会了与世界快乐地说:“嗨!”

每个孩子都是独一无二的个体,在成长的道路上,难免会遭遇人际交往的困境,但只要我们用足够的关爱去理解孩子,用专业的方法去引导孩子,家校携手,就能帮助这些曾经“受伤”的孩子解开“心锁”,重新找回与人交往的勇气与能力。

案例一:错把友谊当作“专属品”

12岁的小萱,在人际交往中表现出极强的偏执性格和占有欲。她认定几位亲密好友后,不许对方拥有其他朋友,要求好友时刻以她为重。一旦发现好友与其他同学亲近,她便会“炸毛”,要么冷落对方,要么恶语相加,导致朋友关系愈发紧张。

挣脱溺爱的“温柔枷锁”

经调查了解,小萱的性格问题与家庭环境密不可分。父母老来得女,对她宠溺至极,无论她的要求合理与否,几乎都会无条件满足。偶尔没能顺从她的心意,小萱便以性命威胁,父母心疼之下只能妥协。长期的溺爱让小萱变得愈发任性,以自我为中心的思维也愈发顽固,最终影响了她的人际交往。

心理老师王老师初次接触小萱时,没有直接提及她的人际交往问题,而是从她感兴趣的动漫、明星聊起,慢慢拉近彼此的距离。随着交流的深入,小萱对王老师的戒备心渐渐消除,开始愿意倾诉与朋友相处的烦恼。王老师发现,小萱的独占

行为源于她对友谊的错误认知——她狭隘、片面地认为“朋友只能属于一个人”。针对这一问题,王老师通过分享友谊的本质,让小萱明白“真正的友谊是包容与理解,好朋友有其他朋友不代表不重视自己”,引导她重新审视自己的交友观念,慢慢意识到自身的错误。

同时,为了帮助小萱控制因嫉妒引发的冲动行为,王老师教给她“情绪激动时默数10个数再回应”“暂时离开现场平复心情”等情绪管理方法,让小萱不再轻易发脾气。

在家庭辅导中,王老师与小萱父母深入沟通,指出过度溺爱对孩子性格养成的负面影响,并给出具体建议:为小萱制定合理规则并严格执行,养成规则意识;鼓励小萱参与家

务劳动、自主做决策,培养独立性与责任感;当小萱以性命威胁时,父母需冷静应对、坚持原则,不要轻易妥协。此外,王老师还建议每周召开家庭会议,一家人分享经历与感受,增进情感交流;多开展亲子活动,让父母更关注小萱的情绪变化,给予她恰当的鼓励与支持。

在心理疏导和家庭配合的双重作用下,小萱发生了显著变化。她不再强求好朋友只与自己相处,能够理解和接受好朋友有其他朋友,甚至主动加入好朋友与其他同学的交流中。在班级里,小萱主动与同学交流、合作,结交了更多新朋友,从一个偏执的“问题少女”,成长为懂得包容、理解他人的温暖女孩,真正享受友谊的美好。

案例二:当批评成了“心理枷锁”

初二学生小宇,成绩中等、性格内向。新换的班主任对学生要求比较高,一次,小宇因未完成作业被班主任严厉地当众批评,还称其为“反面典型”。此后,小宇变得沉默寡言,上课注意力不集中,成绩一落千丈,不愿意与他人交往,甚至出现失眠、焦虑等心理问题。

用理解点燃社交勇气

初次与心理老师李老师交流时,小宇充满抵触。李老师耐心陪伴,用温和的语气分享自己在学生时代的类似经历,让小宇感受到久违的被理解。逐渐放下防备的小宇,终于敞开心扉,倾吐了内心的痛苦与委屈。

沟通中,李老师发现小宇本就敏感,更是因批评产生自我否定,变得极度不自信。于是,李老师通过举例引导小宇明白“一次失误不代表全部”,并让他列出自己的优点与曾经取得的成绩,帮助他更积极地认识自我。

同时,考虑到小宇容易陷入焦虑、愤怒的情绪,李老师教给他深呼吸

吸平复心情、写情绪日记记录感受等方法,帮助他学会情绪管理。

随后,李老师及时与小宇父母沟通,向他们详细说明了小宇在学校的情况,并通过分享教育案例、讲解心理学知识,帮助家长提升教育能力,更加关注小宇的内心感受、注重自己的教育方式。

李老师还联合班主任与家长共同制订了一份辅导计划:在学校,班主任调整方式,用温和的语言肯定小宇的努力和进步;在家中,父母营造温馨的家庭氛围,多与小宇沟通交流,给予他关心和支持;李老师则定期跟踪辅导,根据小宇的心理变

化调整策略。

为帮助小宇更好地融入集体,李老师还鼓励他参加学校的社团活动,在与志同道合的伙伴交流绘画技巧、分享创作心得的过程中,小宇的人际交往能力得到锻炼,自信心也进一步增强。

经过一段时间的努力,小宇逐渐走出心理阴霾。他不再整日沉默,偶尔主动与同学交谈;课堂上,虽然声音仍有些怯生生的,却能偶尔举手回答问题;学习成绩缓慢提升。在班级活动中开始与同学们协作完成任务,逐渐融入了集体,以更积极的姿态拥抱学习和生活。

案例三:漠视筑起“情感孤岛”

11岁的五年级女生小雨,自出生起至5岁一直由爷爷奶奶抚养,父母陪伴她的时间寥寥无几。她3岁时,妹妹的诞生更是让本就稀少的亲子相处时间大幅减少。三年级时,小雨开始出现失眠症状,夜晚常常辗转反侧,难以入睡。到了五年级,小雨孤僻的情况愈发严重,甚至用划伤手臂的方式宣泄内心的痛苦,与父母的关系也降至冰点。

在“双向奔赴”中温暖成长

宋老师首先组建了亲子沟通工作坊,邀请小雨和父母一起参加,通过角色扮演、小组讨论等活动,让父母体会到小雨的内心感受,也让小雨理解父母的无奈。同时,教给小雨父母一些有效的沟通技巧,帮助他们更好地与小雨交流,倾听她的想法和感受。

其次,在宋老师的建议下,小雨前往医院就医,被确诊为轻度抑郁。这一结果让她的父母如梦初醒,终于意识到自己的疏忽给孩子带来了巨大伤害。宋老师与小雨交流后发现,她的内心充满孤独、无助与愤怒,觉得自己被父母抛弃了,认为妹妹才是父母心中的宝贝,于是用沉默、叛逆与自伤来反抗。

宋老师首先组建了亲子沟通工作坊,邀请小雨和父母一起参加,通过角色扮演、小组讨论等活动,让父母体会到小雨的内心感受,也让小雨理解父母的无奈。同时,教给小雨父母一些有效的沟通技巧,帮助他们更好地与小雨交流,倾听她的想法和感受。

经过一段时间的辅导后,小雨的变化令人欣喜:她不再失眠,睡眠质量明显提高;再也没有出现自伤行为;开始主动与父母分享自己的喜怒哀乐,亲子关系大幅改善;不再沉迷手机,将更多时间投入学习与兴趣爱好中。在学校里,小雨也变得开朗活泼,积极参与各类活动,结交了许多新朋友,像一只破茧而出的蝴蝶,在阳光下迎接崭新的生活。而小雨的父母也从中汲取了教训,更加珍惜与孩子相处的时光,用心呵护她的成长。

听见孩子的“隐性诉求”

■ 尚笑妍

刚接手四年级班级,我便注意到一个特殊的学生宸宸(化名)——他总以“受害者”姿态到办公室告状,可仔细了解后发现,多数情况下矛盾是他先挑起的。

记得宸宸第一次来找我时,眼眶通红,哭着控诉同学动手打他。没等我细问,办公室里几位熟悉他的老师便无奈摇头:“他又来告状了。”同行的同学也附和:“他特别爱告状。”这些话让宸宸的哭声更大,情绪愈发激动。我意识到,他或许长期被“贴标签”,周围人的固有认知加剧了他的行为问题。

我没有急于评判,而是先递给宸宸一杯温水,这个动作打破了他的预期,哭声渐渐停止,他接过水杯小声道谢。情绪平复后,宸宸坦白:是他先在同学的本子上画丑照,才引发了争执。

这时,一个疑问萦绕在我心头:明知真相会暴露,自己会被批评,他为何还要反复“告黑状”?这成了我后续教育干预的核心。

为了帮助宸宸减少“告黑状”,我决定先给他“重新开始”的机会。我特意找他一对一沟通,郑重地和他约定:“不管你以前的表现是怎样的,在我这里,都是一个全新的孩子。”

我准备了一个专属笔记本,专门记录宸宸的表现:如果当天有“告黑状”行为,画“×”;如果没有,就画一颗“★”。每周五进行总结,若“★”的数量多于“×”,宸宸就能获得一份小奖励(如笔记本、优先选择课外活动);反之则“惩罚”,如整理班级图书角、给同学讲故事,引导他正向互动。

让我惊喜的是,实施约定的第一周,宸宸竟没告过一次状。周五拿到奖励时,他眼睛亮晶晶的,脸上洋溢着开心的笑容。但“他为何执意‘告黑状’”的疑问,仍未解开。

带着疑问,我开始有意识地观察宸宸:课堂上,他总是把手举得很高,发言声音格外大;不发言时,他会推桌子制造出明显的声响;每当我因为这些动静走向他,他脸上会露出得意的表情。

结合经验,我推断:宸宸比其他孩子更渴望关注。为了验证这个想法,我开始刻意关注他的正向行为,并及时表扬。比如,他回答问题正确时,夸他“举手积极、逻辑清晰”;作业书写工整时,批注“字迹越来越漂亮,看得出来很用心”;午休遵守纪律时,在全班面前称赞他“主动提醒同桌,是好榜样”。

每次受到表扬后,宸宸的进步都更加明显:坐姿更端正、作业质量更高、参与班级事务更主动。更重要的是,他脸上的笑容越来越多。我终于确定,他的“告黑状”行为,是因为长期缺乏正向关注,只能用“制造矛盾”的错误方式来吸引他人注意。

意识到宸宸的核心需求是“被关注”后,我调整策略,将重点放在“长效正向关注”上。一方面,在课堂上预留适合他的展示机会,如让他带领小组讨论、分享观点,在正向互动中获得成就感;另一方面,在课间、放学后,和他聊动画片、周末趣事等他感兴趣的话题,让他感受到老师关注的不只是学习。

我还和其他任课老师沟通,希望大家一起关注宸宸的正向行为。当所有老师都看见他的进步,宸宸的自信心大幅提升,不仅彻底改掉了“告黑状”的习惯,还主动帮助身边的同学,如教同桌做题、帮值日生擦黑板。班里的同学也渐渐改变了对他的印象,愿意和他一起玩耍、学习。

宸宸的转变,也让我有了更深的教育思考:

1.避免“贴标签”。长期被负面评价包围的孩子,“贴标签”只会加剧他们的逆反心理,用发展的眼光看待他们,给予他们“重新开始”的信任,是干预的第一步。

2.找到核心需求。孩子的不良行为往往是内心需求的外在表现。宸宸的“告状”不是“调皮”,而是“渴望关注”的信号,读懂行为背后的心理需求,才能制定出有效的策略。

3.正向激励比批评更有效。对于渴望关注的孩子,批评会让他们觉得“负面关注也比被忽视好”,反而可能强化不良行为;而及时、具体的正向表扬,能让他们感受到“做好事能被关注”,主动调整行为。

4.教育需要“多方合力”。孩子的转变并非一蹴而就,需要长期引导;班主任、任课老师、同学的共同参与,能形成正向的教育氛围,让孩子在全方位支持中真正成长。

如今的宸宸,已经从一个“爱告状的调皮鬼”变成了“积极向上的小榜样”。看着他在课堂上自信发言,和同学们友好相处的样子,我更加坚信:每个孩子都有向善向好的本能,只要用对方法,给足耐心和关爱,就能帮助他们找到正确的成长方向。



本版图片均为资料图片