

一不顺心就大哭、发脾气、乱摔东西

如何控制自己的“情绪小怪兽”?



名师档案:刘婷,新北区家庭教育指导中心(新北区未成年人成长指导中心)副主任,常州市心理学科带头人,新北区泰山小学专职心理教师,国家二级心理咨询师

■ 尤佳文 图片由受访者提供

一做作业就拖拉,一不顺心就大哭、发脾气、乱摔东西,这是为什么?又该怎么办?日前,市民张先生向记者求助,“很难理解自己孩子奇怪行为背后的情绪,突然就生气发火。”孩子到底怎么了?如何控制好自己情绪小怪兽?记者邀请常州市心理学科带头人刘婷,为家长答疑解惑。

【名师反馈】

很多孩子在被批评或遇到困难时,容易情绪失控并且采用不合理的方式来表达情绪,究其原因,是和孩子的个性、环境和生活经历有关。

每个孩子的个性不同,有些孩子天生比较内向、敏感或易激动,这可能会影响他们的情绪表达方式。

而在婴幼儿时期,家长如果经常忽略孩子的心理需求,长此以往,孩子就会对外在环境有高度的不安全感,进而容易出现情绪表达问题。随着孩子逐渐长大,家庭环境对孩子的影响也越来越大。如果家庭中经常存在冲突、压力或不良的亲子关系,特别是家长自己表达情绪的方式很激烈,那孩子有很大可能会模仿身边人,不健康地表达自己的情绪。

刘婷在与市民李先生和孩子沟通后,发现其孩子是家中老二,家长平日对其的关注度相对就会分散,无法及时回应孩子的需求。同时,因为孩子性格好动,行为习惯也不是很好,时常会在课上扰乱纪律、无法按时完成作业等,受到老师和家长较多的批评和指责,同学们也渐渐疏远他。“长期处于负面评价的孩子,在他人指出其问题时,会产生低自尊。为了平衡内心,他们往往会用错误的方式来表达情绪。”刘婷表示,如此恶性循环,不利于孩子的成长。

【问题处理与实操】

孩子无法正确表达自己的情绪,家长可以怎么做?刘婷建议,为孩子创造一个健康的环境,并提供一些有效的情绪管理技巧,让他们感到安全。

健康的环境首先要学会倾听和理解。家长要耐心沟通,试图

理解他们产生这种情绪背后的原因。“这样会让孩子感到被重视和支持,更有助于建立亲子之间的信任和沟通。”刘婷建议,在日常生活中,家长应该多正向引导和鼓励,比如采用一些奖励、考核等方式激发孩子的学习兴趣,提高学习动力。孩子遇到问题时,要用具体的解决方法和策略,来替代以往的唠叨和指责。

适当的情绪管理技巧也非常重要。“一般调试情绪的方法包括深呼吸、积极思考、倾诉感受、运动放松等,这样可以帮助我们面对挑战和压力时,更好地应对情绪。”刘婷表示,三、四年级的孩子由于生活经验不足,自我调节能力较差,不能很好地控制自己的情绪。所以,建立情绪识别能力很重要。家长可以帮助孩子认识和理解自己的情绪,学会区分不同的情绪,并适当表达。当孩子用错误的方式释放情绪时,家长应该及时给予反馈和表达。“比如看到孩子摔东西,家长可以直接告诉孩子,‘我看到你摔东西,我也想生气’。”刘婷表示,这样清晰地表达情绪,能让孩子潜移默化地学会识别自己和他人的情绪。此外,家长也应该成为积极的情绪榜样,展示健康的情绪表达方式,让孩子通过观察,学会积极的情绪管理技巧。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYXS),或致电 88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。

一封来自联合国的感谢信

■ 毛韵婷 尤佳

本报讯 日前,二实小翠竹校区二(7)中队董铭泽同学收到了联合国儿童基金会发来的感谢信,感谢他长期以来坚持公益、持续捐助的善举。

联合国儿童基金会是联合国系统中重要的专门机构之一,主要关注儿童的权利、福利和福祉。基金会会对董铭泽同学的善举给予了高度评价,认为他积极参与公益活动,用自己的实际行动帮助了处于

困境中的孩子,为全球儿童事业发展作出了积极贡献。

据了解,董铭泽参加的“联合国儿童基金会月捐计划”是一项长期公益项目,旨在通过每月定期捐款的方式,为联合国儿童基金会提供稳定的资金支持,帮助世界各地的儿童获得更好的教育、健康和生活条件。

进入二实小以来,董铭泽积极参加班级、学校的红色教育,读红色故事、观红色影片,一个个先进事迹影响了他。在父母的引导下,他注

册了中国青少年基金会会员,每月捐出自己的部分零花钱参与公益项目。截至目前,他已参加了“希望工程圆梦行动”“暖冬行动”“红领巾壮苗行动”“小马书屋”“环保小卫士”等10多个公益项目。

在日常生活中,他还积极参与各类捐书、捐衣物活动,救助收养流浪小动物,对生活中不文明行为进行善意提醒,用自己的实际行动传递正能量,展现着青少年的担当。“虽然一个人的力量微小,但我仍会一直坚持。”董铭泽说。



天隆兆丰幼儿园 和小树苗一起长大

■ 屠纲 尤佳 图文报道

本报讯 3月12日是我国第46个植树节,天隆兆丰幼儿园的师生一起走进大自然,为地球添绿。

此次活动得到了兆丰社区的大力支持,每一个孩子都参与到种植活动中:画春天的花,唱

春天的歌,吟春天的诗,共同在春天里种植一棵棵小苗。

通过活动,孩子们增强了环保意识,懂得要爱护大自然的一草一木,要保护人类赖以生存的生态环境。

和小树苗一起成长,师生一同为绿色未来努力。

省常中校园绿化设计大赛

学子妙笔“生花” 为校园添新绿



■ 金周婕 尤佳 图文报道

本报讯 省常中“美的浸润”校园绿化设计大赛日前落下帷幕。此活动通过创意实践的方式启迪学生共同擘画和构筑美丽生态的校园空间。

活动引发了同学的热切反响与积极参与。他们手握画笔,以无限的想象力勾勒出各自理想中的校园绿化愿景:生机勃勃的植物乐园、寓教于乐的环保互动区域、如诗如画的林荫步道等,同学们创新

思维层出不穷,每一个设计方案都浸润着一个“美”字,饱含着对未来美好校园生活的热切期待。

此次活动不仅为校园增添了一份美景,还在学生心中播下了美的种子,鼓励他们带上欣赏自然之美的眼睛看世界。学生们由此留心观察校园的角落,担当起建设校园的责任。

一批作品脱颖而出。学校将在之后的“校长面对面”活动中展示优秀作品,激励更多学生投身到校园绿化的实际行动之中。

邹区实小

小脚丫探访邹区“振兴之路”



■ 甘丹 尤佳 陆晓旦 图文报道

本报讯 3月12日,邹区实验小学组织四年级全体学生开展徒步研学活动。通过微长征行走、实地参观、主题寻访等沉浸式情境活动,感受邹区镇生态美、产业兴和百姓富的生动画卷。

此次徒步研学路线从邹实小出发,途经邹区灯具城、博济智研谷、戴庄村委,目的地是安基美丽乡村。

穿行在邹区镇的道路中,同学们学习交通安全知识,探索乡镇人文发展的历

程,感悟时代变迁。在嘉宏灯贸广场,大家了解邹区镇重点培育发展的主导产业——灯具产业;在博济智研谷,同学们领略科创魅力;在戴庄村委,大家感受美好的村居环境和幸福的村民生活;在安基美丽乡村,同学们参与植树护河、体验菜园劳动,为美丽乡村建设做贡献。

用小脚丫探访大邹区的“振兴之路”,邹区实小师生用眼睛看、用耳朵听,用心去感受家乡美,立志从小了解家乡、热爱家乡,长大建设家乡。