

孩子无端发脾气,甚至撒泼打滚时怎么处理?发现孩子总是闷闷不乐怎么办?消极情绪如何正确宣泄?一线心理教师分享方法

## 三招帮助孩子培养情绪管理能力



如果孩子经常无理取闹,易怒爱发脾气,或是有暴力倾向,喜欢打骂他人,可能是孩子的情绪管理出了问题。情绪对人的一生影响特别大,从小培养孩子正确管理情绪是一件特别重要的事情。

那么,作为家长,该如何培养孩子管理情绪的能力呢?本报邀请3位一线的心理教师与家长们分享“培养情绪管理能力”的实用育儿妙招。

□本报记者 陈森森

### 读懂孩子情绪失控的信号

情绪波动是人成长中一个极为普遍的问题,孩子心智发育还不成熟,对自己的情绪难以做到收放自如的平衡和控制,家长要给予正确指导。那么当孩子出现情绪管理问题时,会有哪些表现?

“孩子情绪失控,通常会有两种表现,一种是直接发泄出来,这种方式可能导致亲子冲突或引发其他人问题,另一种是孩子选择压抑负面情绪,日积月累后可能产生心理问题,影响身心健康。”培元中学心理老师蔡文佳表示,“比如,孩子总是闷闷不乐、没有活力,连平时喜爱的事物和活动都不能使他高兴起来;不想说话、不爱出门、不愿上学、不参与社交;经常注意力不集中;失眠、食欲不振。这些表现都在释放着情绪失控的信号。”

孩子情绪管理不好,会逐渐形成脾气暴躁的性格。“3—6岁的儿童出现情绪管理问题时主要表现为调皮捣蛋、爱哭爱闹、撒泼打滚、爱搞破坏、喜欢打人骂人,甚至自残;打骂父母,生闷气不和人沟通。”泉州妇女儿童心理服务中心主任徐雪娜说,例如,已上一年级的孩子会在午餐时哭闹,喊着奶奶喂,达不成意愿就大哭,情绪一旦长期过度内耗,或者过度的外溢,会导致专注力差。



和谐的家庭气氛,对孩子积极情绪情感的培养和陶冶有着潜移默化的作用。(CFP 图)

### 三招正确解决情绪问题

孩子的情绪里包含丰富的信息,尤其是负面情绪的产生,可能是源于孩子未被满足的某种需要,作为家长就需要去解读孩子情绪背后的潜在表达。蔡文佳老师表示,当孩子情绪爆发时,家长首先需要理解、认同孩子的情绪,站在孩子的角度用同理心去看待孩子遇到的问题;然后肯定、引导孩子的情绪,帮助孩子了解自己情绪产生的原因,引导孩子把注意力从消极的情绪体验转移到怎么解决问题的积极思考上;还可以教给孩子一些有效宣泄情绪的方法。

情绪是人对客观事物是否符合主观需要而产生的态度体验。面对孩子的负面情绪,家长无需过分焦虑,尽量放下家长的权威,平和地去接受、有策略地去引导、不断地与孩子一同去体会与行动,与孩子一起学习

一起成长,这样有利于亲子关系的和谐,也能够收获更加成熟的自我。泉州幼儿师范高等专科学校初等教育学院心理健康教育专业主任苏碧洋副教授和家长分享了三个具体的操作方法。

首先引导孩子觉察情绪,表达情绪。当孩子有情绪时,大人不要急于说教、指责或打骂,而应先引导孩子去觉察、去思考。家长要先同感孩子的情绪再处理孩子的行为,可以这样引导孩子说出自己的情绪,比如,“宝贝,怎么啦?发生什么事了?你愿意跟妈妈或爸爸说一说吗?”“听起来这件事情确实让人难过、生气、害怕……那你希望爸爸或妈妈做些什么或不做什么对你最有帮助呢?”

其次,调整孩子认知,思考解决方法。家长可以这样引导孩子思考方

法,比如家长可以这样说:“东西被同学不小心弄坏了,你觉得很生气,但是你打人没办法让东西恢复原状。我们一起想想看有没有更好的方法,好不好?”

帮助孩子寻找动口、动手、动身等宣泄的方法,让孩子学会倾诉、唱歌、画画、运动、打枕头、看电影来消除消极情绪。请记住,所有的宣泄方式要以不伤害自己和他人为前提。

最后,引导孩子勇敢求助。有些痛苦必须自己面对,有些痛苦需要他人帮助。求助也是一种能力!家长应该让孩子懂得有些事情是自己能力所不及的,求助于身边的人会少走许多弯路,会让问题更容易地解决。让孩子懂得,在危急时刻更要及时求救于人,以免造成严重的后果,可以咨询父母、老师、好友、心理咨询师。

### 父母应保持情绪平和

家长本身要先有稳定的情绪。”苏碧洋副教授表示,“家长是孩子的第一任老师,家长的性格和思想都会对孩子产生潜移默化的影响。”和谐的家庭气氛,对孩子积极情绪情感的培养和陶冶有着潜移默化的作用。

蔡文佳老师表示:“每个孩子身上都有家长的影子。家长情绪稳定,孩子更有安全感,更能够积极进行自我情绪管理。所以想要孩子拥有良好

的情绪状态,家长首先需要做情绪平和的父母。其次在家庭生活中,家长应该多去发现孩子好的情绪表现和行为,一旦发现要及时肯定、强化;面对诸如电子产品的使用等问题,家长可采用与孩子一同制定契约的方式来促进孩子的自控力和责任感;当孩子陷入不良情绪时,可以陪孩子转移注意力,采用运动、听歌、击打枕头、涂鸦等方式宣泄情绪。”

## 全国化学奥赛泉州获5银1铜

本报讯(记者陈森森)近日,第37届中国化学奥林匹克(决赛)闭幕,福建代表队共获得2金11银7铜,而泉州选手拿下了5银1铜,其中:泉州五中3银,晋江一中1银1铜,南安一中1银。

5银的获得者分别是泉州五中李泰昊同学、余汐蓝同学、朱泓宇同学,晋江一中施晖杨同学,南安一中余宏鹏同学,1铜的获得者为晋江一中的施鸿淳同学。

据悉,五大学科竞赛是国内面向中学生的5类竞赛,分别是指数学、物理、化学、生物和信息学五门奥林匹克竞赛。竞赛通常分为市赛、省赛、国赛和国际奥赛四个级别,竞赛生需要通过层层选拔才能最终站在世界舞台上。如果在国赛中拿到金牌并进入国家集训队(即金牌的前50或60名),即可获得清北等名校的保送资格;如果拿到国赛银牌,那么可以破格申请高校的“强基计划”,直接进入围校考。



## “向阳花开”助学帮扶关爱特殊困难儿童

本报讯(记者曾聪虹 通讯员林远聪)日前,泉州市教育局、泉州市教育基金会深入南安市诗山镇、码头镇和金淘镇等乡镇,开展“倾情共育、向阳花开”助学帮扶活动。该活动是通过完善事实无人抚养儿童福利保障和关爱服务体系,对事实无人抚养儿童进行情感精神帮扶、学习成长帮扶及生活物资帮扶,是对国家救助的有益补充和提升。

泉州市教育局副局长李自坚,市教育基金会理事长谢细财,市学生资助中心、市教育基金会、南安市教育局有关人员参加座谈交流、入户慰问等活动。

座谈会介绍了我市“向阳花开”助学帮扶活动开展情况,对获赠的“向阳花开”帮扶对象致以慰问,鼓励受助儿童保持信心、胸怀理想、努力学习。会议要求各校积极推进助学帮扶与党建、送教下乡、慰问关怀等融合发展,不断创新发展“向阳花开”助学帮扶形式,坚持“关爱帮扶”与“育德、育人、育能”紧密结合,持续推进发展型资助。

座谈会后,参加活动人员分组到金淘镇、码头镇入户走访部分帮扶对象,将党和政府及社会爱心人士对特殊困难儿童的关爱带到各个家庭,将温暖传递给每个孩子,同时宣传学生资助政策。本次活动慰问50名“向阳花开”帮扶对象每人1000元。

据了解,近年来,市教育基金会积极开展形式多样的教育公益项目。如开展元旦、春节、“六一”等慰问活动,配合市教育局和各相关学校开展有利于提高教师综合素质,加强教师队伍建设;奖励参加全国、省、市职业院校技能大赛荣获国家、省级奖项项目所在教研组及获奖教师;参加市委教师节座谈会、市区退教协重阳节座谈会、市教育局支教座谈会;主动参与市关工委有关项目活动,与市教育局、教育系统关工委联合开展“红心向党”主题教育等活动。特殊教育专项基金会倾心于我市特殊教育慈善事业,开展年度奖教助学、资助特困学生、自闭症专业培训、两岸木刻艺术交流、扶持就业创业孵化基地建设等活动。2022年全年开展公益活动29项,支出经费1331.13万元。



## 我市小学教师获语文赛事全国奖

本报讯(记者曾聪虹)日前,全国第四届小学青年教师语文教学展示与观摩活动在重庆举行。泉州师范学院附属小学的吴筱瑾老师代表福建省参加本次大赛,获得“现场课示范”奖。这是泉州历年来在小学语文赛事中取得的最高成绩。

全国小学青年教师语文教学展示与观摩活动是小学语文教学的一场盛会,是统编教材教学研究与实践的示范引领,也是小学语文公认的最权威级别赛事。参赛教师均由各省(自治区、直辖市)教研部门和小学语文会逐层择优选拔推荐产生,可谓精英荟萃。来自全国4000多名教师代表云集于此,现场座无虚席。

吴筱瑾老师经泉州市教科院推荐,福建省普教室、省小语会遴选,作为本届福建省现场课代表选手教师,执教《将相和》一课,编排在提高阅读速度的“策略单元”,与来自全国各省、市、自治区的32位选手们同台激烈角逐,最终脱颖而出,博得现场专家和老师们的一致好评,获得“现场课示范奖”,这也是现场最高奖项!

省普教室教研员黄国才老师认为,该堂课诠释了福建小语教研精髓,透彻理解教材意图,将提高阅读速度策略与提高阅读理解力有机结合,恰当运用现代媒体将策略可视化,引导学生全身心地“进入”文本、揣摩语言文字以感受人物形象、扎实训练读写以提高语言运用能力,感悟人物精神,使学生自然受到“国家利益高于一切”的教育,是准确体现全国小语会“用好统编教材,落实课标理念”的教改精神的“示范课”。

据悉,本次殊荣的获得填补了市十几年来在该赛事上的空白,为我市乃至我省小学语文争光,向全国各地彰显泉州小语在使用统编教材,落实课标精神的实践成果,同时也是泉州教育对于“深学争优、敢为争先、实干争效”行动的积极践行和诠释。



消防表演

## 消防伴童心 安全护同行

本报讯(记者陈森森 通讯员许小静 文/图)11月9日是第32个全国消防日,泉州市丰泽区城东实验幼儿园开展了119全国消防日系列活动。

各班教师通过课件、视频、故事、图片等形式,让幼儿了解发生一些危险事故的相关知识,并强调了可能遇到的危险以及需要注意的安全事项。为助力幼儿培养防火防灾的安全意识和良好习惯,学园不仅邀请丰泽区城东消防站的消防员走近幼儿园,让幼儿更加全面了解消防安全知识,而且开展消防主题绘画活动,让幼儿们画出心里的消防世界。

据悉,本次活动,增强了幼儿的消防安全意识,提高了自救防范的能力,培养了幼儿掌握正确的逃生要领,从容应对火灾等突发事件。

## 幼儿闽南讲古活动传播咱厝“好声音”

本报讯(记者曾聪虹 通讯员陈荏 李秋雪)闽南语朗朗上口、趣味性强,是闽南最具代表性的一种文化,萌娃说起闽南话来,童趣可爱、韵味十足。日前,泉州东湖中心幼儿园结合十月份的德育篇章活动,开展了“斗阵来讲咱厝话”闽南讲古活动。

活动采用班级初赛到学园决赛的形式,本着“人人参与”的原则,让每个孩子都能参与活动获得锻炼。经过班级初赛,共有21位小朋友脱颖而出。瞧!小小萌娃们精心装扮,或摇头晃

脑地念起耳熟能详的闽南童谣,或用稚嫩的声音讲述闽南故事、介绍美丽的家乡,那童真童趣的样子博得了阵阵掌声。

该园园长叶原表示,此次活动旨在弘扬闽南文化,引导孩子们了解自己的家乡“母语”——闽南语,感受浓郁的闽南文化氛围,在孩子心中播撒下爱家乡的种子。活动不仅增强了师生们爱家乡语言、爱传统文化之情,还营造了浓厚的闽南文化气息,传递闽南好声音,从而更好地传承了闽南的传统文化。



闽南讲古比赛现场(学校供图)