

看到孩子们的需求,从前年起,建襄小学做了件“大事”——学校建起“解忧墙”,让孩子们用便利贴把自己的烦恼贴出来,也鼓励其他孩子“揭榜”为小伙伴解忧。学校还通过红领巾广播、校报《襄遇》、“解忧信箱”以及“好朋友老师”日常聊天等渠道,倾听孩子心声。大半学期下来,一共收集了全校孩子300多个真实的小烦恼。

老师们梳理出50个最有代表性的问题,并给出了有针对性的解决方案。最近,一套两册的《哇!烦恼不见了》校本读本和孩子们见面了。粉色为低年级版,蓝色为中高年级版,为不同成长阶段的小学生提供“口袋锦囊”。

一、交朋友有时有点烦

建襄小学党支部书记、校长陈静介绍,2022年,学校课题《社会情感学习理论视域下小学生心理韧性培育的校本研究》获批全国教育科学规划教育部重点课题。要培养孩子们的“心理韧性”,第一步要做的,就是去了解孩子们真实的内心世界。

孩子的小脑袋里,究竟有着怎样的喜怒哀乐,成长路上会有怎样的烦心事?经过梳理,孩子们的烦恼被分为“学会学习”“家庭教育”“人际交往”“情绪管理”“个人成长”和“身体健康”等六个方面。

关于学习,低年级的孩子会为“上课总是走神”“整理书包总是会忘记带东西”等小问题发愁。有孩子悄悄告诉老师,好想回幼儿园啊!中高年级的哥哥姐姐面对自己的“顽疾”,显得有些束手无策,“上课认真听,成绩还是不好,怎么办”“写作业时总是漏题,总是改不了”“我总是安排不好自己的时间,想着要认真学习,却没忍住拿起课外书看”……

然而,老师们发现,学习还不是最令孩子们烦恼的事情,更多的困惑来自人际交往中。小小的人儿羽翼渐丰,想要独立面对世界,却又时常手足无措,他们有着有一颗敏感而细腻的心。

“我不敢主动交朋友,总是跟在别的能力强的同学后面,别人说什么我就做什么,怕自己说错话被笑话……”

“我感觉我受到同学的冷落。课间活动没有小伙伴和我一起玩,体育课上,也没有人跟我一起组队锻炼……”

“同桌非要我帮她抄作业,我不想帮她抄,她就不理我了,我很苦恼怎么办?”

“班里的同学总是喜欢用谐音给我取外号,我觉得非常难过,说了好几次‘别说了’,他们看到我急了,却还是笑嘻嘻地冲我喊外号。”

“在学习和生活中,我常常遇到一些自己解决不了的问题,比如解不出数学题、搬不动重物等等。每次我的心里都很矛盾,觉得向别人求助,会显得自己很无能……”

“我和好朋友因为一件小事吵架了,道歉的话就在嘴边,就是说不出口,怎么办?”

“看着日历上的数字距离毕业季越来越近,想到要和班上的同学分开,我就很难过……”

有些烦恼,让老师们也有些小意外。低年级的孩子会因为一个梦而担心“我渐渐长大,家里的长辈有一天会离我而去”。高年级的孩子开始为容貌焦虑——五年级女孩找到老师倾诉,自己的脸型好像拉长了,不好看,尽管在所有人眼中,那是个很漂亮的小姑娘。

随着“二孩”家庭增多,“希望爸爸妈妈生个哥哥姐姐”的孩子也变多了。小莉(化名)不仅自己成绩出色,还把两个弟弟管得很好。“我看到妈妈一遍遍重复教弟弟做一件事,也很辛苦的,我就帮妈妈一起带弟弟。”小莉乖巧又懂事,但是,有一天,全家去逛街,爸爸妈妈一人牵着一个弟弟的手,她默默走在旁边时,虽然知道那是因为爸爸妈妈对她很放心,但心里还是有小小的落寞。

二、10后主打“不内耗”

“孩子们有烦恼,不仅靠老师解答。我们也和孩子们一起商量,遇到这些问题,什么办法最有效。”校党支部副书记谢庆说,学校面向全校一至五年级开设心理韧性校本专题课,形成40个主题、160课时的专题课程资源包,并从2022年起开设“心理韧性”专题午会课,每周二安排15分钟,由各班班主任和孩子们一起聊聊。校报《襄遇》不仅征集孩子们的烦恼,也列出其他小伙伴给出的小建议。

说起这些古灵精怪的10后小娃,老师们发现,他们最大特点是“不内耗”。“我劝同学不



心理午会课

受访者供图

10后的“解忧杂货铺”

本报记者 陆梓华

90后老师曹佳在上海市徐汇区建襄小学工作十多年了。教学楼三楼的炫丽乐高墙旁,是学校“阳光小屋”所在地,也是小学生版的“解忧杂货铺”,每天中午11时50分到12时50分,接待孩子们一对一聊心事。

刚工作那会,曹佳每周可能接待一两个孩子,刚开学或者考试前后,前来咨询的则会略多些。但这两年,她明显感到“档期”不够用,几乎每个中午都被约满。她觉得,一方面可能是现在的孩子越来越早慧,另一方面,10后的小学生越来越敢于面对自己内心的困惑和纠结。他们心理健康的意识更强了,也更愿意寻求专业帮助。也有孩子约了老师,开开心心跑来,只是因为好奇,略显神秘的小屋和别的教室,有什么不一样。



孩子们拿到了“解忧小锦囊”

本报记者 陆梓华 摄

生气,就会跟他说,生气是用别人的错误惩罚自己。”这是四(2)班男孩唐海平的“处事哲学”。四(8)班男孩刘皓宸的方法更直接——“怼回去”,被别人嘲笑有点矮,他用一句话噎住对方,“所以我想看到你的头,就要翻白眼了呢!”听到对自己不好的评价,他会“礼貌回击”——“你的看法挺特别,但是我不理解”。“让对方无话可说,做好自己的事情就可以了。”刘皓宸说,这么想就不会把坏情绪带给自己。孩子们的反馈,让曹佳感叹:“真的,有时候他们比我们大人还通透!”

为了让这套读本真的有“魔法”,帮助孩子们赶走烦恼,读本从形式到内容上都动足脑筋。每个烦恼由“成长有烦恼”“智囊来解忧”“奇思跃纸上”三大板块组成,低年级的整本读本都有拼音标注,并配有高年级哥哥姐姐的漫画插图。其中,“智囊来解忧”板块,全校老师

分工合作,为一个个小烦恼写了一封封温暖的回信,并设计了新颖实用的“锦囊急救包”。

读本正式付梓前,学校请孩子们试读,他们觉得“这方法管用”,书稿方能通过。比如,觉得父母冤枉自己了,就可以准备一个日记本,写上心里话,再在封面上写上《成长秘密档案》,“不小心”让它出现在洗衣机上,“诱惑”父母忍不住偷看;又比如,和好朋友闹别扭了,在白纸上画棵“友谊成长树”,无论是写一张小卡片、一起约着打场球,做了任何有利于修复友谊的事情,都添上一根树枝,让小树重新变得枝繁叶茂。

唐海平喜欢写作文,但碰到计算题就不想动笔,他觉得老师建议的“番茄钟”的方法很管用,不过还能进一步改进,比如“让我们自己给每一项任务设定所需要的时间”。另外,老师给出的“时间四象限法则”也不错,可

▼ 建襄小学“解忧墙”征集学生小烦恼,也鼓励孩子们相互解忧
受访者供图



按轻重缓急把事情排在四个象限里,时间管理一目了然了。

四(2)班女生杨喆媛是同学们口中的“杨姐姐”,特别会化解好朋友之间的矛盾,她的秘诀是要做聪明的传话人,千万不要把一个人的话“复制粘贴”给另一个人听,否则事情会越闹越大。她告诉老师和10后的相处之道——其实,有时候,大人别把小孩子之间的摩擦太当回事,“吵完架,虽然有些尴尬,但一起去喝杯水,一起约了去上体育课,一起做一些事情,就和好了。”

面对小胖子的烦恼,施欢老师劝解,“因为自己胖而感到有压力,这其实是很正常的事情。这是对自己形象的一种关注和期望。这恰恰说明,你是一个有追求、有想法的人呀……下次你可以尝试主动和同学们沟通、玩耍。”

有孩子竞选班干部失败,心情糟透了,觉得付出和收获不成正比。“竞选失败并不能说明你的能力不足,不如换一个想法安慰自己,比如‘可能同学们还不够了解我,接下来我得好好表现自己啦’或者‘其实我也很棒,只是别人也很棒,大家正好选到了他,没有选到我而已!’”赵玮老师建议孩子画一个“落选原因的大饼”,把大饼分成一小块一小块,在每块中写上自己认为可能的落选原因……“写完后,分析一下哪些是自己可以改进的,打上五角星;哪些是无法改变的,就用彩色笔涂掉它吧!”

三、“被看见”方有韧劲

同为90后教师,张雁飞觉得,增强孩子的“心理韧劲”,除了扶着他们走一程,更关键的是要帮助他们从内心深处,生长出“向外的力量”。

“刚入职那会儿,我觉得有‘爱’够了,但后来慢慢发现,身为老师,要用一些心理学和社会学的专业知识,才能更准确识别孩子的情绪,给孩子更有效的支持。”张雁飞说。

有个叫小晨(化名)的孩子,在一年级下学期时突然被告知,爸爸妈妈要离婚,父母已为此商量很久,她之前一点都没发现。小晨每天早上

不愿意来上学,只想拉着爸爸妈妈一起在家,想保住家庭完整。当从小晨妈妈口中得知这一情况时,张雁飞有些惊讶,因为孩子在学校除了变得有些安静外,看不出有太多的情绪波动。孩子把心事藏起来,张雁飞决定搭建一座“桥”,帮小晨走出困境。

每天早上,她提前到学校旁的公交车站上等小晨。撒开妈妈和外婆的手,小晨忍不住哭,她就陪着小晨坐一会儿,等情绪平复了,再慢慢一起往学校走。渐渐地,师生相约的地点从公交车站,变成校门口、班级门口,小晨的笑容,也在张老师一张张写着“今天你比昨天更勇敢”的小奖状中回来。小晨有个心结,总觉得是自己没有用,没有帮助爸爸妈妈和好。张老师在班里为小晨设置小岗位,让孩子在集体中受到认可,从而改变对自己的认知,“我没有办法阻止父母分开,但并不意味着我无法帮助别人”。再后来,小晨能坦然地告诉老师,自己双休日去了爸爸的“新家”。

小张老师笑言,最近,她的“解忧杂货铺”扩大了“营业范围”——刚毕业的孩子们趁着教师节回母校看望老师的机会来申请“售后服务”,以应对小升初转型期的压力。

读本虽由不同老师合作完成,但在回复孩子的烦恼前,很多老师都不约而同送上了类似的话,先给孩子们送上一个“大大的赞”,“因为你看到了自己的情绪,感到了失落,然后主动寻求老师的帮助,这一点就非常值得肯定!调整情绪的第一步,就是要看到情绪。”

孩子们则提出了读本“2.0”版本的需求——给爸爸妈妈出一个“专属读本”。请他们不要总把自己和别人比,请他们给自己更多的自主权,也请父母除了试卷上的分数,多看看生活中的自己。

“有时候,爸爸妈妈会忽然变得很急躁,对我们大吼大叫。其实,我们知道的,他们可能是工作压力大。但是,我们也想让他们知道,我们内心的想法究竟是什么。”