

积极心理学指导下的案例研究

王 晶

重庆市南岸区珊瑚康恒小学, 中国·重庆 400060

【摘 要】本文关注小学生的心理健康问题,以瑞瑞为范例进行心理危机干预,原生家庭成员的增加导致瑞瑞产生骂人、打人、情绪失控等表现,与家长一起进行原因分析及危机干预,利用积极心理学相关知识进行疏导,瑞瑞的情绪得到了良好控制,骂人、打人的情况逐渐消失。

【关键词】心理;情绪;危机干预;家校共育

1 案例基本情况和原因分析

瑞瑞是小学二年级男生,个头中等,体型适中,情绪状态好时在校做事积极主动,配合度高;情绪失控时会打骂同学、老师,大吼大叫,冲出教室。通过与父母交流了解,瑞瑞足月生产,身体健康,无重大疾病史,无过敏史。瑞瑞的家庭中等偏上,父亲和母亲都是广告公司负责人,从小基本是由父母带大,由于弟弟的出生导致瑞瑞情绪发生了巨大的波动,从幼儿园开始出现骂人、打人、情绪失控的现象,小学一年级情况愈发严重。与学校班主任及科任老师交流发现:情绪稳定时,学习态度端正,积极,作业认真,但和同学关系不和谐,主要体现在喜欢给别人取外号,并用一些威胁的话语;情绪波动时,打同学老师,会有伤害他人的行为,如拿身边的铅笔,饭盒进行攻击,学习态度消极,不配合老师的教育。

在了解到孩子情绪控制较差时,父母采取了积极医疗措施,反馈待孩子具有注意缺陷和多动障碍,带孩子进行过心理治疗,少量用药后断药。在弟弟出生后,家人的精力基本花在弟弟的照顾上,忽略了瑞瑞的成长,弟弟半岁左右,家长发现瑞瑞变得脾气暴躁,喜欢说一些自己都理解不了的新奇词汇来博取大人的关注,并且心思敏感,稍有不如意便使用暴力解决问题。当家人意识到问题严重时,将弟弟送回了老家抚养,父母则只陪伴瑞瑞成长,但是由于父母繁忙,未走进孩子内心世界,导致效果甚微。

通过多方了解,孩子的主要问题如下:

不合理认知:弟弟的出现导致自己的不受关注,长期使用不合理的方式取得家长和老师的关注,产生“会哭的孩子有奶吃”不合理认知

情绪管理能力较弱:瑞瑞内心敏感,冲动性强,情绪爆发强度大,需要长时间平复,对人的信赖花费时间长。

不良的人际关系:由于长时间的不合理认知,缺乏和同学正确交往的基本技能,经常和同学发生口角或肢体矛盾,一言不合引发暴力事件。

生理原因:受注意缺陷和多动障碍影响,虽然经过治

疗,但是短时间用药并暂停使得孩子虽有好转但能力恢复不够成熟,理性思考能力和行为控制能力稍弱,因此存在情绪行为难以自控的情况。

2 学生行为概述

入校时,面对陌生的环境和同学,适应缓慢,瑞瑞和同学玩耍过程中出现分歧,同学间出现了言语冲突,对方不愿意再和瑞瑞玩,瑞瑞情绪爆发,打了对方同学,在老师赶到后,将情绪发泄在老师身上,对老师进行打骂,并跑出教室上到教学楼5楼,拒绝有人靠近和接触,如有人靠近则继续躲。之后,给同学取外号被老师批评后情绪再度爆发,先是吓唬同学,然后打踹老师,最后在地上打滚。也曾发生科学课上和同学发生冲突被老师教育后情绪爆发,冲上讲台打科学老师。以及数学课上作业未完成,情绪爆发,在课上大吼大叫,老师干预无效,最后冲出教室。综上,瑞瑞在这一年半的时间里,情绪得到了一定的控制,父母积极配合老师的教育,从最开始一月爆发3-4次,控制到最近一月最多一次的稳定状态,采用积极鼓励,谈心深入的策略,和其父母频繁沟通,电话、信息、面对面、家访等形式,并预约学校的心理咨询医生为其有针对性的家长—孩子辅导。

3 干预措施

3.1 倾听孩子心声,身心双线调节

3.1.1 家人常伴心绪宁

在观察孩子和父母的互动中,发现孩子很依赖父亲,很多事情上听从父亲的教育和建议,并且十分信服自己的父亲。日常生活中,父亲偏向慈爱教育,母亲偏向棍棒教育,在家庭中母亲的存在感较弱,游离在两父子之外,家庭之中缺乏母亲的爱的流动和表达,因此建议父母统一教育模式,增加陪伴孩子的时间,增加户外活动,接回弟弟,尝试让孩子和弟弟慢慢相处,增加孩子的安全感,体验父母及弟弟的爱和呵护,孩子在互动中能慢慢明白弟弟的存在是多一个人爱他^[1]。

3.1.2 专业人士来支招

在和父母沟通的过程中发现,孩子在校和在家的行为表现重合度很高,在校情绪失控时在家的表现也很不好,会对弟弟进行打骂,在家和家人关系不好时也会反应到学校的生活中,和同学关系紧张,对老师口不择言。鉴于孩子之前有注意缺陷和多动障碍,因此求助于学校的心理辅导咨询,让孩子及父母进行专业的辅导,心理老师建议让孩子通过绘画表达自己的情绪,为自己寻找情绪发泄口,同时,家长和老师也关注孩子的绘画作品,从线条、色彩等方面观察孩子的情绪变化^[2]。

3.1.3 情绪日记伴成长

积极心理学视角下的问题行为转化,强调在学生展现的问题之外挖掘学生的积极因素(如好的行为、品德),并从优势视角帮助学生扬长补短。我们科任老师及父母为孩子建立“情绪日记”,老师在教育教学中关注瑞瑞的表现,每当发现好行为和坏行为时,及时用简短的语言进行记录,并及时反馈给其父母,老师和家长及时对学生的积极表现进行肯定。情绪日记建立一个多月后,老师陆续收到了孩子在校的各种反馈,总体而言,孩子的状况是积极向上、向好的。其中最显著的变化是连续一个月没有出现暴力行为,和同学们冲突也明显减少,可以慢慢控制住自己的情绪。

3.2 加强家校联系,携手共育

3.2.1 看见家长的公平

弟弟出生后瑞瑞总是觉得自己被严厉对待,自己做的事情不能得到及时的关注和表扬,虽然吃穿和以前一样,但是陪伴的时间却大大减少,每个孩子都希望通过自己的良好表现赢得父母的称赞,陪伴时间和陪伴质量的前后落差使得瑞瑞认为父母不再关心自己,产生了落差感,弟弟的出现没有铺垫成功,让瑞瑞没有成功进行角色转换。因此,让孩子看见父母的公平和爱尤为重要,能够及时给予孩子关注和鼓励,增加户外亲自活动时间,拉近亲子之间的关系,允许孩子犯错,不以哥哥的标准要求孩子,让孩子可以看到家长的公平。

3.2.2 参详他人的经验

在学校举行“我和我的哥哥姐姐弟弟妹妹”主题班会,让孩子们来分享日常相处趣事,打开瑞瑞的心扉,让他意识到很多同学和他一样拥有弟弟,自己并不是特殊的一个;然后勤和瑞瑞父母沟通,了解日常两兄弟的相处,将有趣的事在学校和瑞瑞进行聊天,表示很羡慕他们的生活,让瑞瑞产生对弟弟的认同感。

3.2.3 家校合育强本镇

行为表现上,我们采用积分制,当瑞瑞出现主动沟通的情况,遇到问题不失控,我们就加一分,反之减一分,

以“日——周一月”为周期,如果坚持3天没有攻击行为或者违纪行为,则可以领取初级奖励,一周没有攻击或者违纪行为,可以领取中级奖励,半月没有攻击或者违纪行为,可以领取高级奖励,一月没有攻击或者违纪行为,可以领取终极奖励,奖励由家长及时给予;而这期间如果出现攻击他人的行为,则会扣分,并且会视情节严重程度给予在校或在家的惩罚。

4 干预成效

经过一段时间的干预和沟通,孩子的情绪状态得到了极大的改善,绘画能够让孩子及时的反馈当下的心理状态,通过教师、家长、心理咨询师的关注,可以及时准确把握瑞瑞的心理情绪;情绪日记的建立让我们能够更直观的观察瑞瑞夫人进步和不足,在短期内,我们将继续进行情绪日记,建立成长档案,找出表现亮点进行肯定,建立孩子因缺乏安全感的自信。整体而言,一学期以来瑞瑞的表现是令人惊喜的,极少出现情绪失控和行为失控的问题,在多学科课堂上能够遵守课堂纪律,课下能与班级同学和睦共处,交到了新朋友,拥有了好朋友,见到老师会主动问好,主动与老师沟通;在个性特点上,更加阳光开朗,笑容更多了,学习有了更大的进步。

5 干预经验总结

瑞瑞表面看起来暴躁易怒,实则在剑拔弩张的行径下是一颗寻求关注和爱的心,进入新环境,面对陌生的老师和同学,内心十分敏感且缺乏安全感。由于弟弟的出现,导致他的一系列不良行为被合理化,在干预过程中,其父母也意识到一味的“补偿式”教育不可取。在整个过程中,通过倾听,共情,家校共育等一系列措施,帮助孩子意识到弟弟的存在不是让他多余,而是多一个人爱他,同时找到孩子日常表现的积极可取之处,帮助瑞瑞塑造积极正面的形象,让孩子找到正确处理问题的方法。此外孩子的行为和问题转化不仅仅只依靠老师和心理咨询师,更依靠孩子的父母,通过家校沟通,达成一致的教育目标,学习情绪疏导方法,引导瑞瑞指定行为契约并协助其坚定实行,形成家校教育合力,营造良好的家校共育氛围。

参考文献:

[1] 潘燕峰. 积极心理学视域下培养小学生积极心理品质的策略[J]. 智力, 2024, (28): 5-8.

[2] 沈雯, 胡娟. “爱满天下”教育思想在幼儿教育中的实践[J]. 好家长, 2024, (81): 14-15.

作者简介:

王晶(1992.04-),女,汉,重庆,研究生,教师,一级教师,研究方向:心理案例分析。