

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。

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，自己并不是特殊的那个；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 家校合育强本领

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——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，可以领取终级奖励，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。