

小学高年级儿童的情绪管理与对策研究

刘思汶 陈晓任 静 沈彬

(宿迁学院, 江苏 宿迁 223800)

摘要: 社会成员要具有理性平和的社会心态, 但小学高年级儿童面临升学、交往和青春期的情绪风暴等诸多压力, 关注其情绪健康尤为重要。本课题通过提名筛选、情绪测量等方法, 将小学五年级 82 名儿童作为被试, 分析不同类型儿童的情绪特点和影响因素, 为高年级儿童提出相应的情绪管理策略, 促进其社会良好心态的早日养成。

关键词: 受欢迎儿童; 被拒绝儿童; 受忽视儿童

一、选题意义

(一) 研究背景

同伴关系是儿童社会性发展的核心内容, 良好的同伴关系也是儿童心理健康的标志。

小学高年级不同类型的学生正在面临升学的压力以及即将到来的青春期风暴, 这些事都严重地影响着儿童良好心态的形成。各种压力的形成与不良的情绪风暴的混乱, 会对学生的身心产生不良的影响。因此, 培养学生的情绪管理能力是非常重要的。

(二) 研究意义

1. 研究有利于提出相应的情绪管理策略, 促进小学高年级不同类型学生良好心态

对于学生来说他们虽然有感知情感与情绪的能力, 但是却没有控制情绪的能力。所以, 需要学校、家庭与个体的共同努力, 并且有针对性地对三类儿童提出建议, 从而促进儿童的情感情绪发展, 帮助他们形成良好的心理状态。

2. 研究有助于教师全面了解儿童, 进而优化班级管理方法

教师可以深入地了解情绪问题儿童内在心理问题与外在行为表现。对问题儿童提出指导性情绪管理意见, 帮助问题儿童改善情绪问题、调整行为问题, 从而使得教师更好地了解学生, 更好地管理班集体。

3. 研究有利于形成和谐健康的班集体

班集体是学生在较长时期学习与生活的地方, 良好的班级有利于学生的身心发展, 有利于学生学业进步, 有利于良好师生关系建立。如果任由情绪问题儿童发展, 不但会破坏同伴关系, 而且会破坏良好的班集体。对情绪儿童提出良好的情绪管理策略, 不仅有利于个体发展, 而且有利于形成健康和谐的班集体。

二、研究现状梳理

(一) 基本概念界定

1. 受欢迎型儿童

此类儿童是指在群体活动或组织中受到他人喜爱与接受的群体, 代表了多数儿童对个体儿童的看法, 具有较强的单向性情绪输出。

2. 被拒绝型儿童

此类儿童是指在相互交往或活动参与中处于情感孤立状态的群体, 他们的情感治理特征主要为情感表达失当, 容易受到他人情绪影响。

3. 受忽视型儿童

此类儿童是指在相互交往或同班相处中处于情感被忽视状态

的群体, 他们的外在表现多为缺少自信等, 对组织活动的参与与主动性不足。

(二) 问题出现原因

1. 家庭因素

家长对孩子的态度在一定程度上会影响儿童情绪发展。

2. 儿童自身因素

学生本身行为和个性品质在同伴交往中起着重要的作用。

3. 教师因素

教师对儿童的肯定或否定, 都会成为其他学生对这个学生的评价标准, 从而会影响到该学生的在班级中表现出的角色。

二、研究方法

(一) 研究目的

培养学生良好的心理情绪不仅靠学生自身, 而且也需要教师、家长的共同指导与努力, 促进情绪问题儿童的情绪与心理发展。

通过对情绪问题儿童的关注与研究, 更加深入地了解儿童的情绪变化以及产生问题的原因。从而找到相关的解决措施促进儿童良好情绪的发展, 促进学生良好同伴关系的形成, 为他们的学习生活创造良好的条件基础。

(二) 研究对象

本研究采取问卷调查, 选取宿迁市某小学五年级四班班级中的在校学生作为研究对象, 男生 45 人, 女生 35 人, 共计 80 人。80 名学生的问卷全部收回, 项目填写不全或填写自相矛盾的问卷作为无效被剔除, 收回有效问卷 80 份, 有效率为 100%。

(三) 研究工具

1. 同伴提名法。为了保证本研究的数据客观公正, 在实习开始两周后施行提名法, 以消除儿童的陌生感。本研究采用现场匿名提名法, 挨个提问每个学生并且避免其他学生在场的因素干扰。具体实施此方法的时候采用表格记录他们班级中喜欢的人、不喜欢的人以及原因, 之后根据高年级学生的回答收集数据并且根据三类儿童的表现形式整理分析。

2. 观察法。在同伴提名法得出数据之后, 在自然环境下于班级中重点观察这些学生的行为表现, 时间期限为一周。

3. 个案研究法。在同伴匿名法分析数据过后, 分别在受欢迎、受忽视、被拒绝选取一个典型代表进行为期两个星期的跟踪分析。

4. 问卷法。本研究主要是通过情绪管理问卷来了解儿童情绪管理的能力, 需要学生独立完成。情绪管理量表采用的是李晶的“小学高年级班级管理中培养情绪管理能力的现状问卷”。本问卷在

班级班主任的解读之下进行,保证学生填写问卷的准确、符合。

(四) 数据统计分析

采用 excel 对所收集到的数据进行数据处理与分析。

三、结果与分析

(一) 男女生情绪管理能力调查分析

1. 对于情绪调控的数据分析

情绪调控是指人们借助特定的方法实现对自身情绪的管控,让自己的行为表现与情绪表情得以改变。良好的情绪调控能力可以让人们获得优质情绪体验。对数据分析得知,57.1%女生此方面能力较强,42.2%男生此方面能力较强,这就表明女生在消极情绪中的自我调控能力优于男生。

2. 对于情绪表达的数据分析

经过数据调查发现,22.2%的男生情绪表达能力高,25.7%的女生情绪表达能力高,这就表明男生在情绪表达能力方面低于女生。出现此数据情况的原因主要在于他们害怕自己强大的形象被打破,容易被别人进行攻击。因此男生很容易忽视自己的情绪和感受。而女生则喜欢通过不同的方式来进行情绪的表达,以情绪波动来宣泄自己心中的不满。

3. 对自我判断、情绪理解和运用能力的数据分析

本研究调查发现,男生女生就自己是否是一个乐观的人方面,大多数的男生和女生均认为自己符合乐观的人的标准,但男生认为自己是一个乐观的人的比重较女生来说稍高,其中男生占比53.3%,女生占比51.4%。相比较而言,女生情绪理解能力比男生更强,她们往往能够清楚地意识到别人传递给自己的非言语信息,这是由于女生在交往过程中心思比较细腻,更能够善解人意。在情绪运用方面,女生的情绪运用能力高于男生,其中有54.3%的女生能够很好运用情绪,40%男生能够很好地运用情绪,女生能知道自己情绪变化的原因,遇到问题时会考虑问题的全面性,选择出最佳的解决方法。

(二) 独生与非独生子女情绪管理调查分析

调查发现,非独生子女的情绪调控能力远远高于独生子女,这是因为非独生子女自理能力好,独立能力强,生活相对比独生子女适应性强,他们在家庭中会比较在乎家人们的感受,因此他们的情绪调控能力比较强,不会仅仅关注自己的感受,也会考虑到自己的言行和举止对家人的影响。

(三) 个案分析

通过不记名投票,在班级中选出了三名不同类别的学生。

1. 受欢迎儿童

L是受欢迎儿童,她认为自己完全符合一个乐观的人的标准,她的情绪调控能力比较强,当焦虑不安时,她会通过做一些自己喜欢做的事情来平复不好的心情,遇到尴尬情境时,也能巧妙地化解,同时能够给自己积极的心理暗示,以减少内心的失望。在情绪表达、情绪理解和情绪运用中,她能够很好地表达自己的感受,同时做到理解他人的感受。

2. 受忽略儿童

Z是受忽略儿童,她不确定自己是否是一个乐观的人,遇到不顺心的事情,她不能寻找到适合的方法来化解自己不良的情绪,也不善于向别人表达自己的感受,不确定同学与自己相处时是否

愉快,当问题出现时,也不能考虑到问题的全面性,从而做出最正确的选择,更不会主动去寻找一些让自己感兴趣的活动。在交往过程中,他们不会积极主动,通常喜欢一个人独处。

3. 被拒绝儿童

W是被拒绝儿童,据调查发现,他在班级里没有知心朋友,在与同伴交往过程当中,比较活跃、主动,但是常常会表现出较多的攻击性行为,被同伴排斥在群体之外,并且在情绪表达方面,他们往往产生消极的情绪,常常以自我为中心,不会考虑到同伴的感受。

五、不同类型儿童情绪管理的建议

(一) 受欢迎儿童

1. 对于教师来说,教师可以鼓励受欢迎儿童去关心班级中的被拒绝儿童和被忽视儿童,引导受欢迎儿童影响情绪问题儿童,从而使得他们能够被班集体接纳。

2. 对于家长来说,家长继续赞扬受欢迎儿童的积极乐观的情绪,通过良好的家庭氛围保持受欢迎儿童正确的积极情绪。

3. 对于个人来说,学生对于自己受欢迎的状态不能自傲,应继续去关注到班级中的被拒绝儿童与受忽视儿童,促进个人良好情绪的发展,促进良好同伴关系的形成,建立和谐健康的班集体。

(二) 被拒绝儿童

1. 对于教师来说,要主动和被拒儿童建立和谐的师生关系。教师应当主动关怀并且接纳被拒绝儿童,寻找他们的长处并且给予表扬,使儿童正视自己,获得自信。

2. 对于家长来说,家长应该形成正确的教养观念,给儿童树立与同伴正确交流的良好榜样。当儿童与他人发生情绪或者肢体冲突时,家长及时给予正确的引导,纠正学生的错误行为。

3. 对于个人来说,要正确认识自身与他人的性格差异,形成正确的同伴交往观念,正视自身与他人交往的能力。

(三) 被忽视儿童

1. 对于教师来说,教师对被忽视儿童的关心可以缓解被同伴忽视的孤独感。所以教师应当对被忽视儿童给予关注,并进行适当的鼓励和表扬,并且用行动帮助学生相信自己,从而增强被忽视儿童的自信。

2. 对于家长来说,家长是影响儿童情绪发展的重要因素。家长应该及时与儿童沟通交流,关注他们的情绪变化。注重对儿童社会交往能力的培养,以提高他们与同伴交往的能力,提高儿童与同伴交流的自信心。

3. 对于学生来说,与同伴交往是在他们学习生涯中无可避免的。要提高自己的语言表达能力,相信自己,敢于向同伴表达情绪与想法。

参考文献:

- [1] 刘晓峰. 情绪管理的内涵及其研究现状 [J]. 江苏师范大学学报: 哲学社会科学版, 2013, 39 (6): 141-145.
- [2] 陈白鸽, 张荣华, 陈亚敏, 陈卫平. 小学生情绪管理能力的调查与干预研究 [J]. 中小学心理健康教育, 2017 (12): 15-19.
- [3] 刘文. 关注小学高年级被拒绝儿童的元情绪 [J]. 教学与管理, 2019 (35): 11-12.