

有厌学是因为被社交孤立

◎ 王 梅 (内蒙古伊金霍洛旗教育体育事业发展中心, 鄂尔多斯 017200)

关键词: 厌学; 人际交往; 社交孤立

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 23-0079-02

在教育中经常出现这样一类现象, 它让老师和家长很头疼, 这就是厌学。厌学孩子的基本表现都类似, 究其原因却千差万别。今天我就来谈谈人际交往困境引起的厌学现象。首先我将分享一则小故事——六一儿童节日活动中受伤的孩子。

六一儿童节前是幼儿园里最欢乐的几天, 老师和小朋友们都很期待这一天的到来。在这个节日里会有各种文体活动, 会有漂亮的气球、神秘的礼物、可口的美食和喜欢的新衣服……孩子在幼儿园上中班, 为了这个节日激动了好几天。幼儿园庆祝活动要延续两天, 5月31日以班级为单位在户外进行野餐活动, 6月1日幼儿园全园集体过儿童节。野餐活动很顺利, 老师们忙碌, 孩子们热闹, 家长们感激……放学回家, 妈妈发现孩子没有想象中那么开心, 相反, 他看上去很难过。他告诉妈妈, 明天不想过儿童节了, 他要待在家里, 今天他不开心。

孩子的状态让妈妈出乎意料, 她开始询问原因。孩子很难确切地说出事情的来龙去脉, 妈妈用了一晚上的时间, 才了解发生了什么。原来野餐活动的帐篷、零食等所有东西都由小朋友们从家里带来, 老师帮忙组织活动。活动的第一个环节是孩子们自己找好朋友, 并和好朋友一起寻找帐篷作为“家”, 然后开始野餐活动。孩子遇到的问题是: 自己没带帐篷, 妈妈给准备的是烧烤和水果, 好朋友玉今天不和他做朋友了, 所以不让孩子进他的帐篷。没有“家”和朋友, 孩子在后面的活动就很不开心, 以至于明天的活动也没兴趣参加了。

第二天, 孩子真的没去幼儿园, 在家里待了一天。从孩子口中得知, 他理想中的儿童节是有几个好朋友参加和一顶帐篷作为家。于是妈妈和孩子一起策划了一个“美好的儿童节”的活动——时间: 周六; 活动: 野餐; 人员: 班级小朋友; 地点: 温沙水湾。第三天, 孩子和往常一样去上幼儿园了, 而且带了一个任务——邀请几位小朋友参加本周六的野餐活动。妈妈告诉他, 如果小朋友们同意参加的话, 妈妈会联系他们的家长一同参加。“美好儿童节”活动进展顺利, 小朋友们都非常快乐, 孩子也慢慢学会了主动交朋友。

故事讲完了, 朴素却深入人心。一般情况下, 父母和老师很容易忽视这类伤害的发生, 和故事中孩子类似的情景有: 活动课上找朋友签名, 同学的名片上都写得满满的, 只有自己的一片空白; 新年晚会同伴都有节目或游戏, 自己独自一人坐在角落里; 课堂上同学都被老师叫到回答问题, 只有自己被落下; 找朋友的活动中, 小伙伴们都三五成群, 自己被落单……这类现象就是我们说的社交孤立。很多时候家长突然发现孩子不去学校了, 不喜欢学习或成绩滑坡了, 父母总以为是孩子学习态度的问题, 是不努力的结果、能力的原因或其他, 其实有一种原因是, 孩子在学校的人际交往需求未被满足。家长切不可忽视孩子成长中的这种需求, 我们要关注孩子在学校、班级或团队中的人际交往, 如有交往需求未被满足的情况发生, 要及时给予孩子帮助, 尽快让他摆脱孤立感, 满足他的安全感、被接纳感和归属感, 与同伴、老师建立联结, 顺利地

融入团队。

如何帮孩子走出社交孤立的困境呢？家长们可以试试五步走原则。第一步，深度共情。家长一旦发现孩子被孤立，首先不做任何评判，允许孩子有退缩行为或过激的情绪反应。人是社会性动物，我们都有建立和保持人际关系的本能，当我们感到孤独和孤立时，很难去很好地工作和学习，这就像我们非常饥饿或寒冷的时候，很难集中精力工作和学习一样。家长要接纳孩子的受伤状态。第二步，安抚情绪。安抚情绪最简单的方法就是亲子共做腹式呼吸，慢慢地等待情绪冷静下来。深深地吸气，让吸入的气体充满肺部，然后慢慢吐气，吐净后再吸气，这样深呼吸几次后，坏情绪就会慢慢平息。第三步，认知觉察。当情绪暂时平稳，我们就可以进行深入的认知和察觉。我的孩子在人际交往中被孤立，我能给予他哪些帮助？在人际交往中，他的哪些方面是欠缺的？当前如何让他消除孤立感，尽快融入团队？第四步，积极行动。和故事中的妈妈一样，和孩子一起行动起来，对前面发生的事情做

一个补偿或者延伸，满足孩子在那一刻的情感需求。比如和孩子共同策划一次小聚会，参加一个小活动，写下一封邀请函，送出一些小礼物等。第五步，对症下药，一步步培养孩子人际交往的能力。被孤立的原因有很多，可能有语言表达能力差、交往中不主动、个性的缺点（说谎、吹牛、搬弄是非、小气、奉承等）、太自我中心、规则意识差等。家长要仔细分析原因，寻找问题的解决之道，帮助孩子逐步完善自我，培养孩子终身受益的美好品质。

每一个生命都在努力向上，当孩子面对困境时，如果家长能实时地给予帮助，孩子就会完成自我超越。

让每个孩子都拥有幸福的人生，这是天下所有父母的心愿。孩子在成长的过程中会不可避免地遭遇困难或挫折，而能够承受并战胜挫折，保持完整的人格和心理平衡，才是心理健康的重要标准。家长要学会透过现象看本质，透过情绪看需求，成为孩子美好心理品质的守护者、发现者和建设者。

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪

封面人物档案

孙颖，中共党员，小学二级教师，国家三级心理咨询师，北京市西城区阜成门外第一小学大队辅导员，心理健康教育教师。荣获“北京市优秀少先队辅导员”“西城区少先队系统优秀大队辅导员”“西城区教育系统优秀教师”“优秀共青团干部”“我心目中的好老师”等称号。

在心理健康教育工作上，孙老师坚守初心，硕果累累。课上，孙老师通过座位的安排、亲切的微笑、音乐的设置、耐心的倾听、真诚的共情，为学生们营造轻松、安全、开放的课堂氛围，让学生喜欢上心理课，愿意上心理课；通过绘本式教学、角色扮演、空椅子技术、雕塑、绘画等多种方式，对学生进行辅导，陪伴学生感受内心的世界，让学生有收获，有成长。除完成教学任务外，孙老师还在校内开设心理社团，帮助更多的学生获得心理知识学习和心理健康成长的机会。除了本校工作，孙老师还承担了区内外很多心理健康教育方面的工作，她多次承担区级研究课并说课，在2020年西城区中小学线上学习平台课程录制工作中，作为主讲教师，讲授了“开发潜能我能行”课程，为西城区教育教学做出突出贡献；到房山区霞云岭中心小学执教心理观摩课；担任北京联合大学师范学院心理学系2018级应用心理学专业本科生、2020级心理健康教育硕士的讲座教师，做主题讲座并与学生进行课例分享、说课。自2020年新冠肺炎疫情发生以来，她志愿参加北京市教育委员会组织、北京教育学院承担的中小学生网上心理咨询工作，为疫情期间北京市师生和家长的心理健康做出了重要贡献。2021年所执教课程“跟自己谈谈心”在北京市第十一届中小学心理健康教育优秀成果评选活动中荣获课例类成果一等奖。

作为学校的德育工作者和心理健康教育教师，孙老师致力于研究德育与心理健康教育之间的关系，以及如何解决师生需求广泛和学校服务不足的矛盾。她所撰写的论文《创设心理环境，促进困难学生健康发展，提升学校心理健康教育》荣获2017年北京市学术论文二等奖并收录于第十届北京市心理健康教育学术年会论文集；论文《小学团体心理辅导在学校心理健康教育中的应用》荣获2018年北京市学术论文一等奖；在北京教育学院举办的2017年北京市中小学心理健康教育教师心理咨询技术提升的培训项目中，她撰写的《一例小博士的咨询案例报告》被评为优秀成果奖。