

家庭教育中孩子的情绪引导

汪洋

苏州工业园区青剑湖学校

DOI:10.12238/jief.v2i12.3104

[摘要] 家长是孩子的第一任老师，也是孩子的终身老师，如何科学养育孩子在他们成长的过程中起这巨大的作用，本文以家庭教育中的情绪引导为突破口，对孩子成长的情绪问题给出了具体的解决办法，有一定的借鉴意义。

[关键词] 家庭教育；情绪引导；情绪

中图分类号：G521 **文献标识码：**A

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是人对客观事物的态度体验以及相应的行为反应，一般认为，情绪是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动。积极的情绪可以提高人体的机能，能够促进人的活动，形成一种动力，激励人去努力，而且，在活动中能够起到促进的作用。消极情绪会使人感到难受，会抑制人的活动能力，活动起来动作缓慢、反应迟滞、效率低下；消极的情绪会减弱人的体力与精力，活动中易感到劳累、精力不足、没兴趣。在成长的过程中，孩子会由开始的乖巧听话到有自己的意识主见，这个过程中孩子的情绪会有波动起伏，作为家长通过正当的途径和方式来调整孩子的情绪是家庭教育的一门必修课，作为学校的德育工作者也应做好积极的引导。

1 面对孩子在学校里的负面情绪，家长该怎么办？

当孩子从家庭走入学校，走进学生中间，很可能出现负面情绪，这时候家长要欣然接受，明白孩子出现负面情绪首先是一种正常的成长现象，要摆正心态，不可置之不理，也不可大惊小怪，要做到泰然处之、冷静对待、合理引导。

1.1 多途径了解孩子在学校产生负面情绪的原因

要想解决孩子负面情绪问题，就要设身处地的走进孩子的校园学习，找到出现负面情绪的真正原因。家长首先要真诚的与老师交流，看看孩子最近在学习各个方面的表现，听老师眼中的孩子；其次可以通过孩子的同学来了解孩子最近的学习情况，校园生活情况；当然，更主要的还是要听听孩子的想法，为孩子创造宽松一点的交流环境，看看孩子眼里的学习和生活，加上家长在家庭中观察到的表现等等，综合起来分析孩子产生负面情绪的原因，为帮助孩子解决负面情绪做到有的放矢。

1.2 针对原因积极引导、对症下药

当家长知道孩子产生负面情绪的真正原因后，要引起重视，采取积极正确的方式进行干预引导，帮助孩子减轻心理压力，给其提供解决问题的办法。

如果是孩子自身的原因产生的负面情绪，家长首先要在换位思考的基础上对孩子进行正面的引导，树立孩子积极阳光的学习心态，并通过交流谈心、户外旅行、家庭拓展等方式帮助孩子放松心态。

如果是孩子和同学之间的关系引起的，则可以与对方家长取得联系，共同解决孩子之间的小矛盾、小问题，并通过一些孩子们喜欢的互动方式来帮其化解。

如果是孩子与老师之间的沟通或者学习压力过大等原因引起的情绪低落，则需要和老师一同走进孩子的心理，通过成人的包容和理解与孩子建立同理心，积极与孩子沟通，解决问题。

1.3 持续观察孩子的情绪变化

有了以上的基础后，家长更需要后续不断的跟踪观察，包括孩子在家庭里的表现到从学校里的表现，整体观察孩子的情绪变化，做到及时发现及时疏导，及时发现及时解决，这样才能在孩子心里种下一颗小太阳，从外在到内在解决孩子的情绪问题，为孩子的成长助力。

2 孩子缺少成长的自信，家长该怎么办？

很多家长发现，小时候自家的孩子和别人家的孩子差距不大，但为什么到了上学的年龄，或者上了学后就发现孩子间的差距开始不断加大。有的孩子阳光自信，对事情充满了新鲜感和好奇心，喜欢尝试创新，能够独立的去解决问题；有的孩子则胆小怯懦，怕这怕那，遇到问题就会躲在父母的后面寻求保护，对生活和学习中遇到的困难更是不敢去面对。这是孩子成长中的又一个重要话题——如何建立孩子的自信心，让孩子充满自信的面对困难，这是孩子成长中必须面对并要家庭教育中积极解决的问题。

自信是孩子成长中的一股非常巨大的力量，更是他们成长的精神内核，自信心满满的孩子往往充满了生活的激情，做事积极主动，乐观开

朗，反之则内向自我，甚至逃避困难，针对于此，我们可以从如下几方面做好引导。

2.1 首先家长要多一双善于观察的眼睛，发现孩子的优点

孩子成长的领域是多元的，孩子成长涉及的话题也是多方面的，这个时候就需要家长能够善于观察孩子，捕捉孩子的优点，哪怕是微不足道的一点点，都是给孩子自信的助推器。比如孩子做事认真、比如孩子诚信守时、比如孩子有爱心等等，只要家长发现都要大声的告诉孩子，并且当做“无价之宝”在孩子身边传递，告诉家里人，告诉亲朋好友，让孩子感觉到有种温暖的力量、被认可的力量推动成长。

2.2 引导孩子养成有计划做事的习惯

当孩子在被肯定、受重视的环境中长大，自然会激发内在的动力，变得自信。在孩子做事情之前，家长可以给予一定的指导，让他事先做好计划，考虑周全，并积极准备，这样的统筹会促进孩子把事情做得更好。这些都必须在孩子做一件事情之前充分的做好计划，对可能发生的问题做到心中有数，当然如果孩子能力不及的也可以求助于爸爸妈妈的协助，只要孩子把事情做好，自然会得到来自身边他人的肯定，这肯定就是自信的力量。

2.3 告诉孩子“困难不可怕”，积极面对是打败困难的法宝

孩子成长的一路上会遇到各种问题，遇到各种挑战，家长要教育孩子积极面对、不逃避困难。一个强大的人是能够战胜任何困难险阻的，只要有恒心和勇气，困难自然会被吓跑的。首先要有战胜困难的决心和勇气，第二要鼓起勇气与困难作战，即使失败了，可以再次尝试，通过这样的激励帮助孩子慢慢建立自信，走向强大。

3 孩子容易自满，家长该怎么办？

在家庭教育中，我们常常看到家长感慨，孩子特别自满，对什么都且过且过，对自我要求不高，这些成了家长头疼的一件事。对于容易自我满足的孩子家长需要从如下几方面进行引导。

3.1 客观公正的评价孩子

当孩子有自满情绪的时候，家长一定不能对孩子表现出极度的不满，要在客观的评价孩子的基础上给出一定的成长建议，切不可对孩子直接泼冷水，用强烈的语言来刺激孩子，拿其他孩子和自家孩子赤裸裸的对比，这样对孩子内心的伤害是巨大的。要在客观公正的基础上，既告诉孩子问题所在，又不打击他的成长积极性，既不能抹杀孩子的成绩，也不回避问题，要让孩子有个清晰的自我认识，逐步摆脱自满。

3.2 帮助孩子建立适切的朋友圈，引导孩子与优秀人做朋友

孩子有自满情绪很有可能是因为他的参照物较小，建议家长可以引导孩子多读读名家的书籍，看看伟人成长的足迹，同时帮助孩子建立适切的朋友圈，与优秀的孩子为伍，在与一些品学兼优孩子交往的过程中，自然能够清晰的看到别人的长处和优点，从而潜移默化激发内驱力，进而促进自己的不断努力、不断超越。

3.3 给孩子积极的榜样激励

环境是孩子成长的重要因素，对孩子而言，家庭的生活环境，班级的成长环境，小伙伴之间的交流环境都会影响他的成长，正因如此，积极的发挥孩子榜样的引领作用，会对孩子的成长起到正面的影响，通过短期和长期的目标激励，加上榜样的引领，对孩子的成长不仅有参照物可以对照，更有一定的精神引领。

3.4 家长以身作则，不断激发内在潜能

父母是孩子成长的第一任导师，也是终身的导师，在孩子成长的过程中要想孩子不自满，家长首先要不自满，做一个有追求的人，会对孩子起到潜移默化的作用，这种潜移默化会浸润在孩子的精神世界里，足以开启孩子内在的、潜在在激能，激发内驱力，并最终通过努力不断完成人生的每一次挑战。

可以说，父母在孩子成长中的重要性是任何他人教育都无法替代的，也是任何外在教育都无法比拟的。所以有人说，孩子是父母的复印件，做一个智慧的学习型的家长，通过自己的教育智慧开启孩子的幸福成长人生。

孩子的成长是多重因素共同作用而成的，但家庭教育却是孩子成长的终身教育。家庭教育做得是否科学合理直接影响孩子的生命成长质量。只有科学养育、智慧引领，才能在孩子成长的过程中建立积极的正能量的家庭教育场域，形成积极的教育效果，并最终作用于孩子的成长。

【参考文献】

- [1]刘薇薇.浅谈“二胎”时代下的家庭教育[J].文理导航(下旬),2021(02):86+88.
- [2]虞新岗.家庭教育立法推动教育进步[N].长沙晚报,2021-01-27(011).
- [3]张玉胜.家庭教育：“家法”要服从国法[N].人民法院报,2021-01-24(002).

作者简介：汪洋（1985.2-），女，汉族，江苏宝应人，本科，中小学一级，研究方向：语文、心理，从事工作：小学语文教学。