

关于小学生情绪调节能力的培养

许小玲

(广州市从化区河滨小学, 广东 广州 510999)

【摘要】情绪能够反映个体人格的核心心理特征。而对于小学生来说,其思维建设不够完整,对教师及家长具有模仿学习的强烈性能。此时,对于学生的人格构建来说,情绪的良好调节能够起到重要作用。所以在小学的班级管理建设中,班主任应该以学生的情绪调节及心理人格发展为主要目标提升自身的专业能力;学习建设良好的学生情绪调节体系,做到在班级日常管理活动中让学生参与到情绪管理调节的重要部分。以学生的现有情绪调节为基础,在此基础上,通过对学生的自我管理以及外界干预等方面共同提升学生的情绪调节能力。

【关键词】小学生情绪调节;情绪调节能力;班主任;班级管理

【DOI】 10.12294/j.issn.1673-0992.2022.05.017

前言:

优良的教育不仅是将知识传授给学生,更是让学生建立健全人格发展。在获取知识的同时,能够拥有健康的体魄和心理,及时调控情绪的变化。在现有的教育教学理念中,教师通常以传授知识为基准来要求学生的习惯及性格的培养。但是学生在日常生活与学习中所反馈出来的心理问题,大多数因为小学生不具有情绪调节能力或者具有较低的情绪调节能力所导致的。教师应该根据现在社会中所体现出来的教育教学现象,对调控学生的情绪、提升学生调控情绪的能力进行全面要求。教师更要建立健全自身完善的、专业的情绪调控及心理发展知识体系,从多方面引导学生在情绪调节的过程中,树立正确的价值观念,助力学生的健康成长。对此,本篇提出如下建议:

一、小学生情绪调节能力的培养现状

关于情绪调节及教师需要运用有效的方法来影响学生个体拥有哪种情绪以及何时拥有的问题。教师在建立健全学生情绪调节能力的基础上,首先要明确学生现有的情绪发展现状。但这需要教师的专业能力来鉴别学生的情绪调控情况。这也是现在教师对小学生进行情绪调节能力的培养问题之一——教师专业能力不够,无法观察、辨别学生在产生此种问题时应做出何种情绪调控;以及在学生的日常学习生活中,应该采用何种方法及手段干预学生的情绪调节。这都需要教师的心理专业素养才能够对学生进行情绪调控。教师专业素能不强,这也体现在社会以及学校不重视对教师的心理人格培养,导致教师在实施立德树人教育方面出现了重大阻碍。但从另一个方面来说,教师在没有接受过专业培训的基础上也不能够严格

要求自身的专业素能发展,导致在对学生进行心理引导以及情绪调节能力培养的方向上不具备专业素能。

第二个方面是体现在班主任教室,在进行日常班级管理活动室,更加注重对学生的学习能力提升。教师忽略对学生的情绪调节,是造成学生出现人格问题的重要原因之一。教师在面对学生的情绪失控等方面无法采取积极的应对方式调节学生的情绪,提升学生自我调节的能力。学校也并未采取积极的应对方式——在校内制定情绪调节相关课程以及缓解学生心理健康问题的心理咨询室等。条件方面的落后以及对学生情绪管理能力提升的不重视,导致现在大多数学生在出现情绪调控问题或其他心理问题时,不愿寻找解决办法;甚至在出现情绪问题时,选择以自身所理解的方式进行情绪调控。

最后一个方面体现在教师即便在日常班级管理中体现了对学生的情绪调节,也只是停留在对学生的口头教育方面。当学生出现心理问题或者情绪调节问题时,教师会选择对学生进行口头教育。而“口头教育”的作用只是“一时的”。因为对于小学生来说,其记忆力不强,思维能力的发展较弱。当教师对其进行口头教育时,在学生的思维中并未形成结构认知,那么在学生的记忆思维中更是微乎其微。所以这也体现了教师对学生实行的情绪调节能力培养方面所采取的措施是单一的、不够完善的。

二、小学生情绪调节能力的培养策略

(一)自我管理提升

1. 自我宣泄方面。在学生的情绪调节方面,班主任教师首先要注重传授相关的情绪调节技巧。

让学生从理论基础到实践共同提升自身的情绪调节。对于班主任教师的班级日常管理方面，教师要更加注重对学生矛盾以及问题处理的方式。因为小学生的年龄特征显示，其具有强烈的模仿学习性能。无论是教师解决问题的方式、语言、行为等，都会潜移默化地影响学生的发展。这就要求班主任教师在处理班级日常问题的时候，要注重自我情绪的管理及影响。

例如：教师可以在班会主题等方面设置相关的情绪管理方法探究，激发学生兴趣的基础上，让学生能够深入探索、理解与实行。如：班主任教师在班级中举行情绪调节的相关活动，首先一个活动可以是让学生探讨如何进行情绪调节？或者是当你在某种情况下你会出现哪种情绪？你出现的情绪是否能够帮助你解决问题？从而引导学生建立思考的意识。班主任在多媒体中展示动画或者文字：当你着急穿衣服上学时，却发现妈妈没有帮你准备衣服。当在这种情境时，你会选择怎样应对？给学生出示几个选项进行选择。有“和妈妈大发雷霆”“质问妈妈为什么没有给自己准备衣服？”“心情不好影响听课”“选择不去上学”……让学生意识到出现某种情绪时，自身应该进行怎样的情绪调节是有助于解决现有问题的——这也是在帮助学生建立健全正确的情绪调节意识和价值观念。除此之外，教师要让学生明确情绪管理与调节的方法。如：情绪调节的方法有“积极暗示”“情绪释放”“理智认知”等方面。当教师在处理某方面的问题时，可以有效地运用这几种方法为学生做示范，也可以在班级中树立情绪调节的榜样。如：在某次活动中，小李和小王同学发生了矛盾，小王同学由于情绪激动，边哭边喊并坐在地上闹；小李同学见状便上前安慰小王同学。过后小李同学将自己的烦恼写到一张纸上，偷偷放到班主任教室的办公桌上——让教师明白事情的原委，并且能够有效缓解自身的焦虑。

2. 树立正确观念。小学生的年龄特征显示，学生在进行知识渗透时，对知识的理解能力是有限的。这也表明，教师在对小学生树立调节情绪的价值观念时，如果只是进行口头教育或者文字教育，学生掌握的概率较小。所以教师需要运用多种方法树立学生的正确情绪调节观念。让学生明确在产生消极心理时，应该如何进行“中和”与调节。小学低年级与高年级所呈现出的情绪调节性能不同——低年级学生的情绪调节能力较差、稳定性较差；高年级学生的情绪通常具有“隐蔽

性”，隐蔽性越强越不利于教师深入学生的内心，积极引导学生进行心理建设。

例如：树立正确观念的方式是多种多样的，教师要为学生建立健全多样的情绪调节技能。让学生明确在自我管理方面应如何改善；在面对影响情绪的人或事面前应该如何调节。首先，教师需要对学生进行基础知识的理念渗透。如：让学生学习个体人格的心理特征。但值得注意的是，对于小学生来说所学习的心理内容不宜过为深入，而应该具有一定的理解性能与趣味性——让学生积极投入探索。但是在建立小学生正确观念的时候，仍需要以实际事例为基础进行引导建设。如：在一段时间内，班级内的某个问题学生带领班级其他学生违反纪律，在多次劝说后反抗班主任教师的管理。对于这种情况，班主任教师要以平静的心态面对问题学生，并且要教导学生尊重教师。其次，教师可以单独带领问题学生进行社会实践活动，如“在校园中拾捡垃圾”“帮教室搬书”等，来建立问题学生的责任心，稳定问题学生的“反抗情绪”。继而教师对其进行表扬评价，提升此类学生的责任心。

（二）教师干预发展

1. 以爱育爱，共创良好成长环境。同上文所描述的教师的行为、语言以及处理问题的情绪状态，对学生来说都是具有极大影响。因为小学生具有极强的学习与模仿性，当教师或家长以及学生身边的人出现某种情绪失控时，对于学生自身的情绪调节是一种抑制作用。所以班主任教师在管理班级时要做到“以爱育爱”，引导学生积极建设良好的成长氛围与环境。

例如：教师要做到在处理班级日常事务与问题时稳定自身情绪，用“爱”来解决问题。如：小李同学在课上不认真听讲，班主任教师多次劝说后，小李同学更是违反了学校纪律：乱翻其他同学的课桌、将捡到的物品归为己有、破坏学校草坪等现象。对于小李同学的问题严重化，班主任教师需要稳定情绪，不能有情绪的波动。可以引导学生：你是否最近遇到了什么问题，或者麻烦你可不可以和老师说一说？老师保证不告诉别人。类似的具有亲切性的语言，打开学生的心扉。并不是让学生感受到以暴力解决问题的情绪。班主任教师的情绪稳定，对于学生来说具有极其强烈的反馈作用。除此之外，教师还可以在班级内建设“荣耀星墙”，即在班级内树立榜样，让学生通过同学的积极带动进行情绪的调节。而教师所建设的“荣耀星墙”，不仅要树立班级的学习榜样、卫生榜样、体育榜样等，更要建设“情绪

管家”榜样。在班级内所出现的问题中，哪位学生能够更好地管控自己的情绪、调节。自身的情绪，那么这位学生便会获得“情绪管家”的称号。如：当某位学生的跳绳借给其他学生并且被弄坏时，虽然她很难过，但是她能够进行积极的自我情绪调节。没有找弄坏自己跳绳的学生理论；而是安慰他人、与他人进行和解。在过后起主动找班主任教师说明情况，并且表达了自身比较难过的事实。这也表明，这名学生在没有完全进行情绪自我调控能力的时候，主动寻求班主任教师的帮助。这也是值得其他学生借鉴学习的榜样。

2. 团体训练，掌握情绪调控策略。团体训练及教师带领学生进行规定时间内的主题探索团体训练。这也要求社会给予学生情绪调控的积极关注，学校要建立健全情绪调控的管理体制，让学生学会做情绪的主人。进行团体训练时，教师可以采用游戏或活动的形式进行。教师要注重在阶段性的班级管理中，学生所突出的问题。并且时常采用团体训练，引起学生对情绪调节的重视。最终达到让学生在团体训练中能够轻松愉悦地掌握情绪调节方法，正确认识情绪调控作用的目的。

例如：教师发现在某一阶段中，班级内的学生情绪容易出现较大的波动，或是愤怒，或是焦虑，更甚者是孤立自闭。那么，班主任教师要积极地建设良好的班级学习氛围，调解学生的消极情绪。首先，教师可以通过这样的小游戏来引起学生调节情绪的意识——让班级内的学生围成一个圆圈的形状，并且让每个学生戴上眼罩或者闭上眼睛。这时，教师从背后传递给某位学生指令“愤怒”。接受愤怒指令的学生要做出相应的情绪状态。这时让学生睁开眼睛，并且进行十分钟左右的自由沟通与交流。最终发现在与“接受愤怒指令”的学生进行沟通交流的其他学生，体现出相应的愤怒行为或表情……继而不断地进行沟通与交流，甚至会出现学生攻击与冲动的情绪体现。最终，教师集合学生对此项游戏做出总结与反馈：在刚才所进行的沟通与交流中，你感受到你的同伴有怎样的情绪呢？当他产生这种情绪的时候，你心里在想什么？你对应的会做出什么？让学生积极的反馈思考自身在行为语言当中所产生的消极情绪。最后，引导学生进行整体总结：当我们在产生某种情绪的时候，具有强烈的传染效应。这也就是说，情绪的波动对身边人的影响是非常大的。

（三）实践引导调节

1. 家校共育。小学生对父母与教师的依赖是相

辅相成的，在学习方面对教师的依赖更多；而在生活中，由于其需要建立基本的生活技能，所以家长对学生的习惯要求与建议也是关键时期。所以教师要关注学生的情绪发展，积极地与家长取得联系，建立家校共育的合力。当学生出现某种问题时，教师不应以“告状”的姿态与家长进行沟通交流；而是应该在平稳情绪的基础上，询问家长，学生最近在家表现等，并且积极采用各种措施提升家长对学生情绪调控能力培养的积极性。

例如：教师在开展某些家长聚会活动时，应该着重强调对学生的情绪调节能力培养的重要性。采取各种方式提升家长对学生的情绪管控。如：当学生在家中出现逆反现象，或者其他情绪不稳定现象时，家长要从学生的情绪根源做出反应。学生总是在家中发脾气，出现“易怒”的情绪反应时，家长不应采用同样的方式压制学生的情绪——如果家长采用同样的愤怒方式压制学生，那么学生的情绪虽然能够解决一时；但是对于学生未来解决事情的情绪调控中是不利。首先，家长要做到以稳定的情绪面对学生的各种情绪反馈。追究学生情绪反馈的根源，学会疏导学生进行情绪管控。教师也可以引导家长定期进行“心理沙龙”，第一个方面是能够建设家长对学生情绪调控能力培养的积极性和重要性，让家长从根源重视对学生的心理健康问题建设与情绪调节能力培养；第二个方面是能够组织相关的活动，集结家长共同探讨育人问题。通过提出问题、探讨问题、解决问题的方式，共同培养学生的好习惯。建设学生在未来成长过程中的稳定情绪发展。最后，也能够让家长建立专业的心理知识，在面对学生所反馈的心理特征以及情绪问题时，做出积极的反应与正确的处理方式。

2. 规则制定。教师要在班级日常管理中为学生制定规则，让学生具有规则意识。小学生是培养良好学习与生活习惯的重要时段，教师与家长的重视能够积极地建设学生的良好习惯。除此之外，还要为学生制定相应的“规矩”，让学生在规矩中探寻自我成长与发展的真谛。

例如：班主任教师可以要求学生每周写两篇日记，日记的字数要求根据不同年级阶段进行具体规范。要求学生写日记的目的，也是让学生将日常生活与学习当中的烦恼写在日记中，不仅舒缓了学生的部分情绪；也能够提升学生的写作水平，锻炼了学生的学科素养。除此之外，教师可以让学生进行实践活动。如：对于班级内较为孤立自闭的学生来说，并不

是没有人主动找他玩，而是其自身具有一定的特点，是他没有认识到。教师要善于间接地引导学生认识自身的问题，并且主动进行沟通与交流。因为对于孤立自闭的学生来说，不仅对其学习与生活造成了一定的影响；而且对其日后的成长与健康发展也造成了严重的后果。所以教师要善于让此类学生进行实践。但是不能止于口头教育与引导。如：教师可以让这名学生每天与班级内的十名学生进行沟通与交流，而且沟通与交流的学生名字、交流内容，或者将交流心得进行记录。这样给学生规定交流的人数与心得任务，可以有效促进学生在调节情绪时的效率。教师所制定的规则要符合学生成长与发展的要求，在学生情绪波动时给予学生规范的指导，让班级管理能够张弛有度，让学生在日常生活与学习中能够轻松自然地应对情绪变化，提升自身的抗挫能力。

三、结束语

小学生的情绪调节能力较差，班主任教师在日常班级管理生活中要注重解决事情的情绪稳定，并且以多种方式调节学生的情绪。在提升学生自我管理能力的基础上，对其进行心理干预。并且以多种多样的形式与活动探索情绪调节能力培养

的有效方法，让学生在轻松的氛围中提升情绪调节能力与抗挫能力，建立健全成长过程的稳定情绪调节。

参考文献：

- [1] 覃海宽. 小学语文教学中培养学生情绪调节能力分析[J]. 读写算(教育教学研究), 2015(34):290-290.
- [2] 杨伟嫦. 如何在小学语文教学中培养学生情绪调节能力[J]. 课程教育研究(新教师教学), 2016(13):230-231.
- [3] 简艳雯. 浅谈小学语文教学中培养学生情绪调节能力[J]. 文渊(小学版), 2021(4):181.
- [4] 廖敏. 对小学语文教学中如何培养学生情绪调节能力的分析[J]. 文理导航(下旬), 2017(5):25.
- [5] 武谷丰. 霸凌对小学生情绪知觉及调节方面的影响[J]. 焦作师范高等专科学校学报, 2020, 36(3):54-58.
- [6] 隋曼琳, 巴思佳. 学生自我调节能力和学业情绪的相关研究[J]. 教育现代化, 2017, 4(51):296-299.

