

爱哭的秋葵笑啦

□新城翁浦幼儿园教师 余林葵



这是个值得纪念的日子。

一个平常的周一，大萌奇兔班的茵茵老师带着哭鼻子的秋葵找到我，请我帮忙安慰一下，因为“从小班开始，只要她的好朋友诺诺不和她玩她就要哭，怎么安慰都不能让她停止”。我欣然答应，接着拉过秋葵的手，来到三楼多功能厅，开启了与一对一交流。

秋葵，就读大班，性格较为敏感、内向，与同班的诺诺建立了较为紧密的同伴关系。但当诺诺与其他幼儿游戏时，秋葵即表现出长时间哭泣并拒绝参与其他活动，也拒绝别的小朋友邀请。这个情况已持续近三年，严重困扰着孩子、老师和家长，为此，秋葵妈妈还曾带孩子去看过心理医生。

交流策略与实施过程

初次交流，秋葵两眼挂着泪花，怯怯地望向我。我先作了自我介绍，然后问她：“刚才发生了什么，让你这么伤心？”她抗拒交流，并没有回答我。于是我又问她：“谁是你的好朋友？”这次，她摇摇头说：“不知道。”

“我不知道班级里谁是你的好朋友，但我知道今天开始你已经是我的好朋友了。”我说。我看见秋葵的嘴角微微牵动了一下，并停止了哭泣。

“你在班级里的好朋友是谁？能告诉我吗？”我继续追问。尽管秋葵还在躲闪我的目光，但她开始跟我说话了。

此时，孩子们已经午睡了，我因为没吃午饭，肚子饿得咕咕直叫。经过短暂的交流后，我和秋葵确定了朋友关系，她也把自己的委屈说了出来，开心地回去睡觉了。

第二次交流：事实与想法的认知区分

下午区域活动后，我又来到了秋葵班级，问秋葵是否愿意和我聊天去，她开心地应邀了。通过这次交流，发现在秋葵的认知中，一直认为好朋友就是要一直在一起玩，如果她不和我玩，就意味着她不要和自己做好朋友。因为自己的不合理认知，最终导致负面情绪持续发生。

在这次谈话中，我采用“事实—想法”区分训练，帮助秋葵认识到“诺诺此刻不和我玩”是客观事实，而“她一直不和我玩”“她不是我的好朋友”等则是主观想法。“诺诺昨天有没有和你一起做游戏？”“我是不是你的好朋友？”“你有没有一直在和你做游戏呢？”……我通过类似提问，引导帮助秋葵建立了基本理性认知，打破了她非黑即白的思维定式。

结束时，我请秋葵画一画，除了一起玩，和好朋友还可以做些什么？

第三次交流：友谊内涵的重新定义

第三次谈话时，秋葵还带上了她的画。跟我介绍完自己的画作后，我们又开始了关于好朋友的谈话。我继续引导秋葵思考以下几个问题：“你心中的好朋友是怎么样的？”“好朋友意味着什么？”最终确定“好朋友是能相互帮助、安慰并满足愿望的”。接下来，又进一步引导秋葵反思：当诺诺想与他人交往时，自己是不是她的好朋友？自己给诺诺的好朋友是否给予了理解与支持？这种反思帮助秋葵从单向索取转向双向互动的友谊认知，增强了秋葵的同理心与共情能力。

结束时，我又请秋葵做一个尝试：当诺诺想和别人玩的时候，自己可以做什么？去做一个绘画记录。

第四次交流：认知视角的转换训练

这次见面交流，我问了秋葵一个问题：



“最近诺诺和别人去玩过游戏吗？”秋葵说：“诺诺来得早，我到幼儿园的时候她已经和别人在玩了，我哭了。”回答我的问题时，她的眼神已经不再躲闪。

于是，我采用角色扮演与情景模拟的方式，帮助秋葵从第三方视角看待同伴关系变化。“如果诺诺看到你自己在玩得很开心，她会怎么想？”“如果你是诺诺，偶尔想和其他小朋友玩，希望秋葵怎么做？”我通过提问，再次引导秋葵进行换位思考，将“诺诺不和我玩”的消极认知转化为“我可以独立探索新游戏”的积极认知，培养其情绪调节能力。

第五次交流：行为替代策略的探索

这次，一见面秋葵就去拿自己的记录册，我看见她又打了一个√，然后跟我说：“一开始诺诺和我玩，但后来她说不想和我玩了。我就坐了一会儿，去找别的小朋友了。”我狠狠表扬了她。在接下来的探索中，我引导秋葵思考“当诺诺不愿一起游戏时的替代行为”。通过头脑风暴，我们一起列出了“和其他小朋友玩”“尝试新玩具”“画画记录心情”等多样化选择，并通过行为演练，继续做记录尝试。这样的尝试可以帮助幼儿将注意力从负

面情绪转移到积极行动上，提升其问题解决能力与心理弹性。

效果与反思

“会默默地自己坐着。”“哭的情况少了很多。”后续，据班级老师的观察反馈，在诺诺不和秋葵一起玩的情况下，秋葵的情绪已有一定的稳定性。

某天午饭后，秋葵被一个孩子拉着来到我的班级。她跟我说：“秋葵哭了，我就把她叫过来了。”在班级孩子的心中，我像拥有可以让秋葵不哭的魔法，而更深层的想法是：“哭是不好的情绪。所以，需要消除。”于是，我当着秋葵和小朋友的面表示：“哭是一种很美的情绪，有这种情绪的时候就是需要流淌出来，可以哭出来，也可以说出来的。你以前有没有哭过？”这个孩子说：“我哭过。在妈妈打我的时候。”“你当时是怎么想的？”孩子说：“我很疼呀！”我说：“对呀！你在哭就是在说疼疼疼呀！”

经过多次正式交流，秋葵在面对诺诺的社交选择时，哭泣行为显著减少，并能够主动尝试与其他幼儿交往，逐渐理解友谊的多元性。

幼儿期是个体社会化发展的关键阶段，同伴关系对幼儿的情绪调节能力、社会适应能力及自我认知形成具有重要影响。在我的带班过程中，经常发现个别幼儿存在因同伴关系变化产生强烈情绪反应的现象。这种情绪困扰不仅影响其个体情绪体验，更有可能阻碍孩子未来同伴的正常社交发展和社会性发展。如果仅通过谈话就能让孩子转变认知，便意味着我们面对孩子的不适应行为，有了更简单更有效的教育策略，意味着孩子内心的强大与给孩子提供一个怎样的成长环境关系不大，更意味着孩子未来的抗挫能力会更强，内心会更阳光。

本版照片由作者本人提供