

走出舒适区

□舟山一小北校区 丁飞爱

舒适区,是我们感到舒适、安全的心理状态和习惯性的行为模式,包含着个体当时的安全感与归属感。心理学家埃斯特维斯认为,“不离开这个区域的代价就是停止成长和进化”,要有意识地选择走出舒适区。在进行教育引导时,我们应当看到孩子行为背后的积极意图,搭建相关联结,在真实情境下帮助孩子与“一切社会关系”和解,通过不断化解自卑、逃避等区外因素,走出尚且狭小的舒适区,实现自我超越、爱在集体。

■冲突频现,聚焦成长谜题

小南是一位三年级男孩,长期安逸于自己的舒适区。下课总是第一个冲出教室,走廊上追逐打闹的身影少不了他,课间厕所里“发大水”在场,课前躲藏在教室门口窥探报信也有他……嘻嘻哈哈的高调模样,简直是班中的焦点人物。只是假若置身于区外,他便会一改常态,低调到了另一个极端。即便被同学指认的不当行为另有隐情,也只会默然地杵着,最后情绪终于在不住涌下的、无声的泪水间崩溃。

一次晨间,第一节课临近之际,我边嘀咕着“小南还没来吗”,边向小南妈妈确认着今天是否请假。“老师,十分钟前我送来的,看着他进校门的。”收到家长回复后,我心里咯噔了下,快步走出教室前门。看着空无一人的楼道,我便转身跑向靠着教室的最近楼梯。在接下来的十来分钟里,我焦急地对教学楼、操场、厕所开展了大搜索。一无所获后,我从另一个楼梯上来,焦急间愣是吃了一惊。原来小南早就到了,挨靠在教室后门的一角,手里提着书包,紧贴着墙壁,藏匿于自我的“舒适区”。悄然无声站着的他,原本眼含泪水,面对我的询问,泪水竟夺眶而出,百般引导下,他只字未出,仅在最后的几道“选择题”里微微点了头。眼前的小南,不仅全然没了平日里蹦跳活跃的模样,还“低调”到了极致,这前所未有的负担从何而来?

■观澜溯源,探知区内真相

对小南的认知开启新视界后,我加强了日常关注与家校沟通。进一步走近后,我了解到小南其实渴望在聚焦之下被接纳、认同,只是还没做好自信应对的准备。只有在集体活动的喧闹场景中,他才觉得自己是有安全感的,逐渐将其作为自我展示的舒适区。于是,他将自己困顿于这狭小的区域,铺垫了“剑走偏锋”的两极局面。

小南曾经写过这样的话:我和同学每天打架,开心极了。为了防止判断的偏差,我与他妈妈主动交流了这个话题。母子俩的睡前谈心后,验证了小南崇尚打架的价值观,他

认为打架是种表达友谊的标志。价值观的偏差下,小南与人交际脱离着双向奔赴的有序循环,以友善为初衷,外显为他人不为认可的打闹,结局可想而知。设想与实际的落差下,小南逐渐垒起自我防护的城堡,陷入表达瓶颈。于是,他总是觉得同学们与自己是对立的状态,是向老师告状的“敌人”。面对老师的主动了解,也只是委屈地流泪,没有只言片语。与人交际的无序性,融入集体的无向性,催化了班集体中归属感的缺失,价值感融入的茫然。只有在不当行为下的聚焦点时刻,他才暂且安顿了自身的“价值感”。

■教育会诊,和解区外因素

于是,我从小南的现状出发,与家长、任课老师有效沟通,试图通过教育合力下的场域联结,帮助他贯通初心的进取状态,在班集体中突破发展区,找寻成长的自信。

(一)于真实情绪里,实现“自我接纳”

关注可以改变的,即是一种自我接纳,只是我们往往缺乏走出安全区的勇气。于是,我积极借用真实情境,鼓励小南用自己的力量去调整,如谈心时引导小南看着我的眼睛,认真聆听、完整表达;小南通过妈妈转达的内容,引导他自己说清楚。起初他是不自在的,不愿打破舒适区的平静,许久沉默后是瞬间的泪流而下,循序渐进地引导后,也能凑近耳旁低语一声。表达之外,我创设了真实的挑战场景,激发他面对集体的勇气。眼保健操时,看着他总习惯在集体的舒适区里,胡乱地随意应付,我便邀请他上前示范,多次下来,看得出他的紧张与调整,最后竟成了一种榜样示范。先处理情绪,再处理问题。我们特意培养着小南在真实情境下的情绪处理能力,接纳自己的不足,在调整与突破中找寻到新的安全感。

(二)从朴实交际中,赢得“他者依赖”

依赖是一种相信与坦诚,为改变小南潜意识里与班级其余学生的敌对状态,我们鼓励他与人交际,从结交朋友开始,相信“他者”。于是在妈妈的同时助力下,小南有了形影不离的好朋友,他们喜欢在活动时穿一样风格的衣服,喜欢在图书馆借相同的书。当他遇到表达瓶颈时,开始将心理诉

求托付给好友转告,好朋友成了他两极状态的联结,情绪的输出了多了一种路径,我也能第一时间间接了解到小南的事情了。同时,考虑到小南对朋友相处模式的误区,我在班集体中进行教育引导,结合班中实例,诠释友谊的价值,从中辐射到小南。期待从同伴的共同体力量中,让小南领悟到嬉戏之外的彼此勉励、携手提升,以正面积极的作为赢得集体关注。

(三)在扎实努力下,抵近“他者贡献”

基于小南表现的极端现状,我以长善救失为方向,尝试找寻其平衡点。小南的一分钟跳绳脱颖而出,好动活跃转而机灵敏捷埋了伏笔。我与小南妈妈、体育老师沟通想法后,在校将精彩的一分钟放大影响,作为班级学习的榜样进行示范,家里同时陪伴、鼓励,引导他找到贡献的落脚点,从中凝聚信心、自我实现。向前奔赴的动力之外,也兼顾成长底气。“见字如面”里,小南的躁动显而易见,我们便拿着放大镜展开了系列夸赞,相信鼓励之下的自我约束力。

■行之有效,坚定转化方向

归属后的安全感,贯通着小南的成长状态,继而在与“矛盾”和解的尝试中,卸下了不少心理负担,生发了恰当的表现和主动的表达,迎来了期许已久的价值感。表达瓶颈逐步改善,从小声答到主动发言,甚至以前课上极度倾斜、几乎在桌面线以下的小手,逐渐萌芽长高,会端举在桌面以上;学习时能与好友共同进步,如向来听写只求速度的他,努力做到规范书写、学会检查;活动合影时,也能看到他同伴主动牵手的瞬间;阳光运动时,能奋力地向前奔跑,拼搏的样子得到了老师和同学们的认可……两极状态得到了缓和,小南怀着自我接纳后的成长底气,同伴友善的双向奔赴,集体融入的价值体现,教育的有效性不言而喻。

“老师,真没想到,这么倔的一个人,也是可以一点点改变的。”收到小南妈妈的留言后,我们坚定着改变的决心。虽然活跃行为的习惯难免存有惯性,但是发生后的问题意识已然扎根。相信在百年树人的久久为功中,生命觉醒的种子将会持续生长。