

2026年2月10日 星期二 责编:李臻 张亮 美编:徐哨 审读:俞素梅

巧用“我有”“我是”“我能” 帮敏感男孩卸下社交防备



栏目主持人

现代金报 | 甬派
记者 樊莹

本期人物

肖琳莹
中意宁波生态园实验学校教师

肖琳莹和孩子们一起阅读。受访者供图

每个“惊弓之鸟”般的孩子背后，都藏着不被看见的委屈与无助。作为教育者，我们该如何帮孩子卸下防备，重拾直面世界的勇气？肖琳莹老师用一段充满耐心的陪伴、一套量身定制的引导方案，给出了温暖的答案。

总想躲起来的“惊弓之鸟”

在班上，笑笑性格安静乖巧，总喜欢独自玩耍。尽管我时常有意识地鼓励他主动社交，但收效甚微。谁也没想到，在上学期，这个孩子竟在短短十多天里“逃离”教室14次。

一次午饭时间，同学们准备排队去食堂。笑笑突然情绪崩溃，执意不肯排队，窝在座位上不愿起身去走廊。无论我怎么耐心询问，他都只低着头，小声说“肚子疼要回家”。

这时，身旁的同学悄悄告诉我上午发生的一件事。

语文课上，老师看到笑笑作业本上的字，建议他擦掉重写，说不定能写得更工整些。这本是再平常不过的一句话，可同桌的一句“老师说你字丑”，却像一根小刺，扎进了笑笑心里。他满心委屈，撇着嘴红着眼，一心想离开教室。

还有一次课堂上，我坐在教室里，陪着孩子们订正作业。批到笑笑作业时，我点名请他到讲台边订正，他不肯过来，甚至突然站起身来，径直往教室外走去。不过是几道不会订正的题，却让笑笑坐立难安。一番询问后才了解，他本就动作迟缓，越着急越局促不安，总觉得全班同学的目光都聚焦在自己身上，都在嘲笑他连这么简单的题都弄不懂。

就这样，只要碰上事情，笑笑就成了“惊弓之鸟”。起初，他只是躲在教室走廊，后来直接跑到操场、绿化带旁、家长等待室等逃离教室。

当“包办”遇上“生性敏感”

为什么笑笑会有这样表现？为了探寻背后根源，我第一时间联系了笑笑妈妈。在和家长的深入沟通中，那些藏在日常细节里的原因，渐渐浮出水面。

笑笑是父母盼了多年才得来的孩子，这份迟来的欣喜，让全家人都将他视若珍宝、百般宠溺。笑笑即使已经9岁，每晚仍要依偎在妈妈身边才能入睡。生活中，他想要什么，家人总会想尽办法满足，几乎没让他失望过。特别是妈妈大小事都包揽的养育方式，让笑笑养成了过度依赖的性子。遇到难题，他的第一反应不是自己想办法解决，而是习惯性地等待大人出面。

正因如此，同学一句无意的调侃，都会被无限放大成带着恶意的嘲讽。再加上骨子里的好强、敏感，他无法坦然接受哪怕一点点负面反馈。可校园里没有了替他遮风挡雨的身影，父母“不能和别人起冲突”的叮嘱又时刻响在耳边，这让他既没有应对矛盾的策略，也没有宣泄委屈的出口，只能用逃离的方式，躲开这一切。

我的介入

温柔“断奶”，减少对家人的依赖

经过与家长的深入沟通，我决定了从改善对母亲的依赖感、提升抗挫折能力两个维度切入，为笑笑定制专属方案。

为缓解笑笑的分离焦虑、培养独立意识，我和他的母亲共同制定了分阶段计划。第一个月以情绪安抚为主，帮他平稳度过入学适应期。第二个月尝试分床过渡，在父母床边搭一张小床，让孩子慢慢住进自己的儿童房。

这个适应过程考验孩子的心态。每天入校前，父母总要蹲在门口安抚许久，可一进教室，笑笑还是会忍不住抹眼泪。

我留意到，这个敏感的小男孩有个小爱好，喜欢画电塔。他的草稿本上，密密麻麻全

是形态各异的电塔线条。于是，我跟笑笑商量每天最后一节课后服务时间，就是他的“电塔创作时间”，专门用来画电塔。他还可以把画好的电塔在班上公开展示。孩子攥着铅笔，用力点了点头。我还会时不时和他交流电塔方面的小知识，让孩子打开心扉，遇到什么不开心的事情愿意表达出来。

除了在校陪伴，我还和家长达成共识：遇到问题时，一定要让笑笑先开口表达，家长只能在孩子说完后补充。起初，笑笑总是红着脸，支支吾吾半天说不出一句完整的话，可在我们一次次鼓励下，他渐渐能小声说出自己的想法。

巧用“3i”策略，搭建抗挫折的勇气阶梯

结合彭凯平教授《生活中的情绪》里的“3i”策略，即“我有”“我是”“我能”，我循序渐进地引导笑笑融入班级。

一次午休，我牵着他的小手走进心理辅导室，依旧从他最爱的电塔聊起，看着他放松下来，才顺势拿出一张画着小屋的白纸，递给他一支橙色马克笔：“这个小屋里住着一个男孩，他就是你。现在，你想想，遇到困难的时候，有没有人帮助过你？如果有，就在屋子上画一颗星星。”

笑笑拿起笔，毫不犹豫地在小屋顶端画了一颗星星。“果果陪我进托管班，妈妈教我做作业，芸芸还教我做题。”他小声说着，嘴角微微上扬。“那他们帮你的时候，你是什么感受呀？”我追问。他认真地想了想，眼睛弯成了月牙：“很好，我喜欢他们。”

我接过笔，给星星添了一圈金色的光芒：“你看，你身边有这么多喜欢你、愿意帮你的人。只要你勇敢说出想法和困难，我们都会帮助你，你的心情也会变得更棒。”

为了让这份安全感延续，我私下找了果果、芸芸等5个性格温和的孩子，和他们定下温暖的“同桌约定”：每天轮流陪着笑笑，用同伴的陪伴帮他逐步建立社交安全感。

当笑笑慢慢感受到身边的善意后，我开始引导他看见“我是”的价值。结合笑笑痴迷电塔的特点，我们邀请电力公司志愿者来班级做“电亮未来”主题科普讲座。讲座现场，志愿者带来了小型风力发电机模型，笑笑盯着模型，眼睛一眨不眨。

“这是小型风力发电机，现实中有超大

的，我上次去看过！能发电是因为里面有个机器，能量转化了。”笑笑小声嘀咕着，声音不大，却被身旁的豪豪听到。豪豪立刻举手：“老师，笑笑知道好多我们不懂的知识！”同学们纷纷转过头，给他竖起了大拇指。我和志愿者也连忙向他竖起大拇指。听到大家的赞美声，笑笑的眼睛里闪烁着自信的光芒。

随后，我又鼓励笑笑在实践中积攒成长力量，真正拥有“我能”的底气。我联合笑笑妈妈和社交课老师，家校社三方协作，为他量身定制了一张“勇气阶梯卡”。卡片上标注着不同阶段的小目标：感到不舒服时，看向对方超过3秒；发生冲突时，主动走到老师3米内；用手势制止令自己不舒服的事情；主动告诉妈妈和老师自己不开心的事情；和别人有矛盾时，勇敢表达自己的想法；用沟通的方式解决遇到的问题。

我把笑笑叫到办公室，拿出这张精心制作的卡片：“笑笑，只要你达成卡片上的要求，就能得到星星奖励哦。不同的目标对应不同数量的星星，集齐20颗星星，老师就帮你实现一个愿望。”笑笑接过卡片，开心地点了点头。

此后的日子里，他每天都会认真在《学习小主人》手册上记录自己的心情，遇到什么困难，也会主动求助他人。不到一个月，笑笑就集齐了20颗星星。当我问他想要什么愿望时，他小声说道：“希望老师能去我家，看看我的积木展示柜。”那一刻，我知道，这个曾经受惊的“小鹿”，终于愿意迈开脚步，朝着阳光，朝着同伴，慢慢走来了。

成为敏感孩子的“摆渡人”

天生敏感的孩子，对周遭的感知力远超常人，却总被贴上“不合群”“古怪”的标签。作为班主任，我们更应该成为这群敏感孩子的“摆渡人”。在日常相处中，多给他们创造低压力的社交机会，鼓励他们在小范围的互动中表达自我，而不是强迫他们立刻融入人群。当敏感的心灵被温柔包裹，当胆怯的脚步被真诚鼓励，他们终会卸下防备，慢慢融入集体，将那份独特的敏感转化为感知美好的天赋，成长为闪闪发光的“超人”。

班主任说

孩子的故事

我的探究