

运河区迎宾路第二小学在教学楼内设置了“悄悄话”信箱, 学生通过写信的方式可以说出自己的心里话——

## “悄悄话”信箱的秘密

本报记者 李小贤 摄影报道

3月17日是星期五, 又到了打开“悄悄话”信箱的时候。运河区迎宾路第二小学老师苏俊趁着孩子们上课的时候, 打开了“悄悄话”信箱。

信箱里“躺”着数封折叠的大小不一的“信件”。信里面写的可是孩子们一个又一个的“小秘密”: 有生活中遇到的困惑, 也有让他们高兴的事……通过这个信箱, 老师们可以走进孩子们的心中。

### 你的心事可以告诉它

在运河区迎宾路第二小学的教学楼内, 每一个楼层都安装着一个漂亮的“小房子”。蓝与白构成了“小房子”的主色调。“小房子”上有悄悄话信箱几个字。一把小锁锁住了“小房子”的“大门”。钥匙掌握在苏俊老师手里。

苏俊既是一名数学老师, 又是一名校园心理疏导老师, 负责学校的“心灵港湾”活动室。在教数学课之外, 她与学生心理小组的老师们一起帮助遇到困惑的孩子们。

在为孩子们答疑解惑的过程中, 苏俊发现有些孩子遇到事情后, 压在心底, 难以消化, 由此产生了负面情绪。

苏俊想, 如果能为孩子们创造一个可以吐露心声的地方, 那就好了。在她的建议下, 去年10月, 4个“悄悄话”信箱出现在了教学楼里。学生们非常好奇, 这个信箱是干什么用的? 学生从校园红领巾广播站或者班主任老师那得到了答案, 原来它是一个可以让学生自由充分表达想法的空间, 心中的喜怒哀乐都可以通过一张张小小的纸条向“信箱”倾诉。

“悄悄话”信箱出现, 得到了学生们的欢迎。一张张小小纸条出现在信箱中。“今天老师夸我做题又快又准, 我真高兴”“老师的嗓子哑了, 希望她多喝水”“妈妈能不能多陪陪我”……纸条里面的内容五花八门, 包括生活趣事分享、学习困惑、对老师的感谢和关心、人际交往过程中的烦恼、成长过程中的自身情绪及生理变化带来的苦恼等。

从去年10月到今年3月, “悄悄话”信箱共收到学生来信200多封。

苏俊说, 从信的形式可以看出孩子们内心丰富的情感。有的将纸条放进精心做的小信封里, 然后塞进了信箱; 有的将一张纸条折叠了数次后, 才放进信箱……

苏俊将开箱的时间定在了每个星期五的下午。收集好纸条后, 苏俊和其他老师会利用课余时间一一阅读。

### 想要老师回信可以留下地址

最初, 苏俊阅读小纸条时发现, 有些孩子是单纯的事情分



苏俊又一次打开“悄悄话”信箱

享, 或是一时情绪的释放, 而有些孩子写出了困惑自己的事情, 但没有留下姓名和班级。苏俊和心理小组的老师们无法给予孩子建议, 助其走出困惑。

为此, 苏俊和学校心理小组的老师们商量后, 写了一封公开信。“老师很想告诉你, 作为大人, 或许也曾走过同样的心路历程, 有些困惑是成长的阶石, 在一个一个问题解决之后, 才能蜕变成一个更好的自己。”“悄悄话”信箱的设置, 希望能给同学们提供一个倾诉的空间, 有些烦恼和郁闷在现实中难以言说, 但不论何时, 我都愿意听你诉说, 读你的信件。如果需要回信, 请记得备注班级和姓名。”苏俊将这封信贴在“悄悄话”信箱的下面。

这封公开信起了作用, 一些小纸条上留下了写信人的信息。

一张小纸条上写道: 我有两个好朋友, 我们经常在一起玩, 可是当她俩走得近时, 我就觉得自己是个多余的人。老师, 我应该怎么办?

透过那字里行间, 苏俊仿佛看到了一个敏感孩子困惑的眼神。她思考了一会儿, 提笔给那个孩子回信。

“你可以和朋友们敞开心扉, 去好好聊一聊, 增强信心, 相信自己是一无二的那个, 找到自己的长处和闪光点……”苏俊告诉这名学生化解困惑的方法, 然后把这封信送到了那名学生的手里。



孩子们写的信件

了信。她表示理解孩子, 因为每个人都会有情绪。她询问孩子遇到什么问题时容易生气, 生气时又是如何发脾气的。她给出了一些情绪宣泄的方法, 并鼓励孩子为自己树立一个小目标, 比如生气时能不能先数几个数, 看激动的情绪会不会平静一些。

苏俊告诉记者, 她在阅读孩子们的纸条上的内容时, 会大致分成三类: 一种是情感的抒发; 另一种是一般困扰, 班主任老师可以帮忙解决; 还有一种则需要深入了解, 通过回信、面对面交流以及与家长沟通等方式, 为孩子减轻或消除困扰。

### “悄悄话”信箱连通“心灵港湾”

“悄悄话”信箱就是一个桥梁, 通过它, 我们可以了解到孩子内心的所想。比如有的孩子倾诉欲比较强, 写了数条内容, 但是前面的内容都不是重点, 最后的内容才是他最想倾诉的内容。我们要准确地抓住那一点。”苏

俊说, 对于有需要帮助的孩子, 她们还会和孩子面对面交流。

在教学楼的四楼有一个宽敞的活动室, 那里就是学校的“心灵港湾”。除了上课、备课, 苏俊最多的时间就是在里面忙碌, 或与孩子们交谈, 或整理资料。

在“心灵港湾”活动室内, 记者看到, 这里有2个沙盘、500多个沙具, 有音乐放松椅, 还有减压沙袋、手套等。孩子在这里可以诉说自己的心事。

有一个孩子在“悄悄话”信箱留下纸条, 上面写道: 我不知道爸妈是否爱我, 我考了好成绩, 爸妈会买给我好吃的、好玩的。可如果我考差了, 他们就会批评我。

苏俊看完纸条后, 决定和孩子聊一聊。她邀请孩子走进了“心灵港湾”。在舒缓的音乐下, 孩子向苏俊吐露了心声, 他希望忙碌的爸妈平时多陪陪他, 他会努力学习, 但不希望爸妈以成绩来衡量他。聊天的过程中, 孩子哭了。

孩子的困扰往往与家庭脱

不开关系, 想要打开孩子“心结”, 得让他的父母意识到这个问题。苏俊与孩子沟通后, 和孩子的妈妈取得联系, 给了妈妈一些建议。后来, 孩子的妈妈又几次与苏俊联系。如今, 母子关系变得很融洽, 孩子也变得开朗了很多。

### 倾听的背后是合理的引导

孩子倾诉的纸条中, 关于家庭关系的内容不少。

一位学生通过信箱向苏俊倾诉: 我有一个小弟弟, 我感觉妈妈更喜欢他。我也想和妈妈多抱抱我, 陪陪我。

苏俊给她回信: 妈妈也是爱你的, 你和弟弟都是妈妈的宝贝, 你小的时候妈妈也是这样照顾你的呀。你可以试着回家抱抱妈妈, 和她说说心里的感受。沟通是十分重要的。老师发现你写的字非常工整, 相信你也同样是个懂事的好孩子。如果你愿意的话, 也可以在妈妈照顾弟弟时参与其中, 你会收获一份成就感……

“在给建议的时候, 我们更多的是带着商量的口吻, 而不是要求性的态度, 这样孩子们会更容易接受。在与孩子们书信沟通、面对面交流过程中, 一些有代表性的案例慢慢凸显, 我们还会进行个案分析跟踪。”苏俊说。

苏俊表示, 作为倾听者, 要引导孩子去表达心声, 然后和他们讨论, 给他们一些建议, 如果可以的话进行情景模拟, 最后一一定要给予他们鼓励。

帮着孩子寻找一个合理的情绪宣泄方法和技能很重要。对孩子来说, 在生活中产生消极情绪是非常常见的情况。情绪一旦产生, 宜进行疏导而不宜阻止或堵截。

在家庭当中, 父母看待和处理负面情绪的态度和方式会影响到孩子, 父母如果自身能做好, 并能够跟孩子分享自己的这些方法, 可以给孩子树立情绪调节的榜样, 跟孩子建立信任, 让孩子能更好地发展出正面的面对负面情绪的态度和应对方式。

情绪转移也是合理宣泄情绪的方法。当孩子遇到冲突和挫折时, 可以引导孩子投入到自己感兴趣的活动中去。比如, 孩子与其他孩子发生了不愉快, 可以让他去打球、跑步等, 在运动中将积累的情绪能量发泄到其他地方, 也可以使用绘画、音乐的方式来消除负面情绪。

“学校设置‘悄悄话’信箱, 就是在为孩子们寻找一个情绪宣泄口, 它在学生成长中发挥的作用不容小觑。”迎宾路第二小学安全副校长吕冬梅说, 为了更好地帮助孩子们, 学校的心理小组还通过心理科普小课堂、心理讲座、校园情景剧等方式, 对学生、家长进行心理健康教育指导。心理辅导老师还会带领学生体验团体沙盘、曼陀罗绘画等游戏, 引导学生感受良好的情绪氛围, 树立阳光心态, 助力学生健康成长。