

The Practical Application of Group Work in the Cultivation of Migrant Children's Emotion Management Ability—Taking X Community as an Example

Tingting Zhang

School of Political Science and Law, Xinjiang Science&Information Vocational Technical College, Urumqi, Xinjiang, 830000, China

Abstract

Children have a strong ability to learn and imitate, their behavior is mainly derived from imitation, and the speed of development is fast. People begin to establish their self-image in childhood, incorrect emotional cognition will affect the establishment of children's self-image, and improper handling will lead to social psychological and social adaptation problem, so this research tries to use the intervention of group work and the interaction between group members to deepen understanding among group members, help each other, learn from each other, and use feedback from other group members as a reference for emotional changes, make the team members to achieve a better emotional state, and ultimately achieve the goal of cultivating emotional management skills.

Keywords

children; migrant children; emotion; emotional management ability; group work

小组工作在流动儿童情绪管理能力培养中的实务应用——以X社区为例

张婷婷

新疆科信职业技术学院政法学院, 中国·新疆 乌鲁木齐 830000

摘要

儿童具有较强的学习能力和模仿能力,他们的行为主要是由模仿得来,而且发展速度较快。人在儿童期自我形象开始建立,不正确的情绪认知会影响儿童自我形象的建立,处理得不恰当更加会引发他们产生社会心理和社会适应问题,所以本研究尝试通过小组工作的介入以及组员之间的互动,使小组成员之间加深了解、互相帮助、互相学习,利用其他小组成员的反馈作为情绪改变的参考,使小组成员达到一个比较好的情绪状态,最终达成培养情绪管理能力的目标。

关键词

儿童; 流动儿童; 情绪; 情绪管理能力; 小组工作

1 中国流动儿童现状

随着中国新型城镇化建设和新的人口政策的提出,流动儿童的教育问题表现出了新特征和新趋势。2019年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于促进劳动力和人才社会性流动体制机制改革的意见》和国家发展改革委发布的《2019年新型城镇化建设重点任务》,两份文件都以更少的落户限制、更好的公共服务、更完善的配套政策、更优化的

城镇布局、更高质量的城市建设、更协调的城乡融合发展,共同勾画出新型城镇化建设的轮廓。在新文件引导的新型城镇化进程之下,产生了两类新的流动儿童群体:回流儿童和再迁儿童。前者受限于升学政策或城市人口疏解政策,选择离开大城市返回家乡读书,而后者则选择“离城不返乡”,在大城市周边的中小城市,或家乡周边的城镇学校就读。这些选择之下,暴露出了新的流动儿童群体的身心发展及生存处境的新问题,如学校适应性低、心理问题严重等,亟需我们的关注和保护。

【作者简介】张婷婷(1995-),女,硕士,助理讲师,从事儿童社会工作、青少年社会工作等研究。

2 问题的提出

流动儿童的情绪管理能力直接关系到其行为方式和心理健康水平的发展,虽然学术界对流动儿童情绪问题的重视程度有所提高,但是目前中国在流动儿童情绪问题方面的研究依旧相对稀缺,社会工作领域对流动儿童情绪问题的研究还有待发展。高柯楠(2016)从人生发展阶段角度出发,认为流动儿童的成长阶段不仅是其身心发展的关键时期,也是提升他们情绪管理能力的最佳时期,儿童情绪管理能力的提升和良好情绪管理能力的构建,有利于儿童积极心态的培养^[1]。

其他国家在情绪方面的研究较早,而早期的研究大多将关注的焦点放在了个体的情绪控制和情绪的生理、言语表达方面^[2]。Rubin在情绪管理的具体研究中提到,社交情境中,儿童情绪管理能力的高低可以从社交技能以及问题行为中体现出来,也就是说情绪管理能力较高的儿童,会表现出较高的社交技能以及较少的问题行为,情绪时常处于次消极状态的儿童,会表现出低的社会技能和社会性退缩行为^[3]。鲍尔比认为儿童的情绪管理能力受儿童与照料者的早期互动影响,他指出在儿童发展的早期,儿童倾向于依恋自己的照料者,在情绪上儿童通过这种依恋获得安全感,据此可以将依恋分为四种类型,即回避型依恋、安全型依恋、矛盾型依恋以及回避和矛盾混合型依恋。

3 情绪管理小组服务方案设计

3.1 问题和需求分析

X社区成立于2015年3月,社区面积7平方公里,辖区内现居民人口多,基本为汉族,总人数5329户15130人。常住人口为765户1551人,(其中本地户籍人口331户1036人);流动人口较多,为4564户13579人,占比90%以上。总体上,社区成立较新且人口集中,社区内居民构成复杂,社区内的流动人口中,儿童家长大部分在华凌、九鼎做生意,家庭经济状况居中,因此生活上儿童与父母的交流、沟通不足,具有情感需求,亲子关系需要得到改善。另外,社区内有重点人员家庭,其儿童成长需要关爱与引导。

笔者在Y机构实习过程中,主要负责X社区“六点半课堂”的相关工作,在实习过程中发现X社区的流动儿童较多,儿童家长大部分在华凌、九鼎做生意,因此生活上儿童与父母的交流、沟通不足,缺少陪伴,“偶尔有沮丧”“感到精神紧张”“无助感”等情绪问题在流动儿童中占据非常高的

比例。在开展课堂过程中经常会遇到学生情绪波动和失控的情形,于是笔者开始思考如何帮助流动儿童认识情绪、恰当地表达情绪和控制情绪,发展他们的情绪管理能力。

3.2 组员基本情况

通过访谈和观察,此次研究选取了11名情绪波动较大、无法合理控制和发泄情绪的9~12岁流动儿童作为小组成员。

3.3 小组目标

3.3.1 总体目标

帮助城市流动儿童提高情绪认知和调节自我情绪的能力,帮助他们搭建朋辈群体支持网络,以更好地适应城市生活。

3.3.2 具体目标

- ①引导组员正确认识和了解什么是情绪。
- ②引导组员学会正确地表达情绪。
- ③帮助组员学会如何调节和控制自我情绪。
- ④引导组员通过正确的途径抒发不良情绪。
- ⑤让组员学会寻找朋辈资源和感受朋友支持的力量。
- ⑥增强组员对生活的信心,更好地适应城市生活。

4 情绪管理小组实施过程

本次活动运用小组工作的方法,介入流动儿童情绪管理能力的培养,通过6次小组活动,按照认识情绪、表达情绪、控制情绪、宣泄情绪的步骤,循序渐进地开展小组工作,提升孩子们认识和辨识自己情绪、表达情绪的能力以及调节和宣泄情绪的能力。

4.1 缘来有你

为了让组员了解小组的活动方式及目标,社工先用生动的方式做自我介绍,然后向组员讲解开展情绪管理小组的目的与活动内容、工作方式以及具体的时间安排,通过与组员的协商议将每次小组小活动定在每周五下午,最后社工提出对组员的期望,即主动投入、认真倾听、真实表达。

由于小组刚刚成立,组员们之间都还不熟悉,为了活跃小组内的气氛,营造良好的氛围,社工引导组员做破冰游戏。社工请组员在场地中央围成一个圈,按顺时针方向行走。在行走过程中,请后面的组员可以捏捏、拍拍前面的组员。然后社工说“桃花桃花朵朵开”,组员齐声问“开几朵”,社工随机说“开X朵”,则X个组员必须抱在一起,没有按数目组成队伍的组员需要接受惩罚。做这个游戏的时候大家都很高兴,刚开始还不好意思拍前面的同学,经社工亲自示范,

组员们开始和前面的同学有肢体的互动,捏肩膀和拍背的动作拉近了组员间的距离。

4.2 初识情绪猜猜猜

此活动为了让组员认识基本的情绪类型,社工需要提前准备六张“情绪卡片”,上面分别写着“喜、怒、哀、惧、爱、恶”。首先社工请组员上台随机抽取一张卡片,用表情、动作等非语言信息表达卡片上所写的情绪,不能用语言表达,让台下的组员猜测台上的组员要表达的情绪是什么。笔者本来以为组员们会不好意思上台表演,结果大家的表现欲都很强,争着抢着要先上,一方面可能是因为这种基本的情绪表演比较简单,另一方面可能是大家经过上次的活动都比较熟悉了。组员的表演都很生动,但是一些情绪仅通过面部表情很难表现出来,如“惧”是由WR同学表演的,他想了很久该怎么用表情表现出来,但是表演了很久都没有组员猜出来,最后他用表情搭配肢体语言,组员们终于猜出来了。

4.3 情绪表达我最棒

社工准备好8~10个纸条,每个纸条包含两种不同的情绪。(如今天五一放假三天,爸爸答应带我出去玩,我很高兴。但是想到老师布置那么多作业我很烦恼。)让组员随机抽取一张纸条,组员根据纸条内含有的情绪词语做出相应的表情。活动过程中组员们很兴奋,都想知道自己抽到的是什么句子,但是笔者发现在活动中有些组员只关注自己抽到的句子,表演完之后就像完成了任务一样,一点也不关心他人表演的是什么,笔者只能一遍遍地引导他们猜别人表演的是什么情绪。例如,LLW同学在此次游戏中表现得十分出色,不仅表演地很生动,也会积极关注他人的表演,猜对的也最多。

4.4 情绪控制我能行

此次活动主要是让组员通过对情绪ABC理论的认识,了解到不合理的信念和错误的评价才是产生情绪问题的主要原因,情绪是可以通过改变不正确的想法得到控制的。社工先向组员介绍什么是情绪ABC理论,告诉小组成员由于人们常有一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰,如果这些不合理的信念长期存在,久而久之就会产生情绪障碍。例如,同样是考试不及格的两个人,一个觉得无所谓,另一个却感觉伤心欲绝,所以真正影响我们情绪的并不是事件本身,而是对事件的不正确的解释和评价。接着社工请组员写出近期令自己生气、伤心、紧张、受挫或自卑的事(提前为组员准

备好纸和笔)。让小组成员了解:(A)是指诱发事件;(B)是对这个事件不正确的看法或者评价;(C)是继这一事件后,个体的情绪反应和行为结果。例如,(A)同学叫我绰号;(B)我感到不被尊重;(C)生气或不理同学。帮助组员找到不合理的信念,并纠正他们的这些不合理的信念,使组员能更好地控制自己的情绪。

4.5 情绪宣泄帮帮忙

请组员在一张白纸上写上自己最近烦恼的问题或开心的事,不署名。社工收集所有的纸条,让所有人随机抽取纸条,大家一起讨论这些问题的解决办法。社工发现大部分组员烦恼的都是作业太多或者是被老师批评了之类的,所以到最后大家就开始一起讨论自己宣泄情绪的办法。WHY同学说他宣泄情绪的方式是摔枕头,或者是打家里的玩偶,LLW同学说她宣泄情绪的方法就是听听歌,有时候也会哭,WR同学说他会通过跑步的方式释放自己的情绪,WMT同学说她没有什么宣泄方式,憋在心里,慢慢就忘了。社工对WMT同学说:“你可以学习一下其他同学的宣泄方式啊,不好的情绪一直憋再心里,久而久之就会影响你的身心健康了,下次你不开心了,可以尝试一下像WR同学一样去跑步,或者听听自己喜欢的音乐,这样你会开心很多的。不能把什么事都憋着,要释放自己。”

4.6 我们会更好

首先社工带领组员回顾每一次的活动内容,巩固组员的学习成果,并鼓励组员将小组中的感受和体验应用到生活中去。

接着社工分别总结每位组员在活动中的表现和对他们的美好期望,分别为表现优秀的LLW同学、WR同学和ZXC同学颁发奖品,为其他组员颁发纪念品,并向所有组员表示感谢。

最后社工总结并宣布活动结束,大家拍手说再见。

5 总结与反思

纵观整个小组活动,服务对象共同参与、共同进步,在小组活动中积极互动、相互协作、分享感受,共同学习和探讨情绪管理的种种方法。这都得益于所招募的成员都是自觉自愿主动参与,故小组活动参与度高,互动积极。通过小组活动,服务对象认识到非理性信念存在的危害性及识别方法和应对策略,初步掌握了自我调节情绪、控制情绪的方法和

技巧,为今后追求幸福美好的生活,更好地融入社会打好基础。本次小组活动达到了预期目标,社会工作者在实践中将理论和实际相结合,使理论得到升华和运用,实践经验得到积累,策划和组织小组活动的的能力得到不断提高,并因此获得成长。

由于种种原因,本研究非常遗憾没有邀请到孩子们的家长参与该活动,但是笔者在服务过程中深感家庭环境对孩子情绪管理能力的重要影响,有的孩子连续几节活动大肆吐槽家长对自己的各种不好,有的孩子为曾经父母对自己的惩罚耿耿于怀、伤心难过……孩子们或平静善表达,或情绪来了收不住且转化不了,这让笔者感受到父母对孩子们情绪的影响是巨大的。如果父母经常忽视孩子的情绪,不培养孩子合理表达情绪的能力,本该向外流动的情绪无法流露,会让有些孩子选择自我攻击。不能流动的情绪,会在孩子小小的身体里埋下记忆,随着年纪的增长,要么他们会外化攻击别人,要么他们会向内攻击自己,不管哪种,都是孩子成长路上的

阴影。所以,在各种情绪的表达方面,希望家长能给予一定的帮助,让孩子能慢慢地觉察每个情绪,并习惯用更合适的方式来表达,父母养育孩子的方式改变了哪怕只有一点点,他们受到的影响都是巨大的。在流动儿童情绪管理能力的培养中,应该把家庭支持放在重要的位置,给孩子们营造一个较好的情绪学习的家庭氛围。

参考文献

- [1] 高柯楠.单亲家庭青少年情绪管理能力提升的社会工作研究[D].长春:长春工业大学,2016.
- [2] 冀红红,赵英.国内外儿童消极情绪的演技进展[J].中小学心理将康教育,2013(2):7.
- [3] Rubin K H, Coplan R J, Fox N&Calins S D. Emotionality, Emotion regulation and Preschooler' s Social Adaptation[J]. *Developmental and Psychology*, 1995(7): 49.