2024-2025学年第二学期八（3）班 德育案例-

一、案例描述：男生小A，成绩中上，近期情绪低落，上课走神，作业质量下滑。私下沟通得知，因频繁使用手机与母亲爆发激烈争吵，母亲摔坏其手机，小A愤而冷战一周，拒绝与母亲交流，声称“无法沟通”。

二、介入过程：

1. 建立信任，疏导情绪：单独与小A谈心，共情其愤怒和委屈（“手机被摔，肯定又生气又心疼，觉得不被尊重”），允许其充分表达。引导他思考：冷战是否能解决问题？母亲愤怒背后的担忧是什么？（安全、健康、学业）

2. 聚焦需求，寻找方案：引导小A明确自己的核心需求（“需要适度放松和社交”），而非仅仅是“要手机”。共同探讨替代方案：能否制定双方认可的《手机使用协议》（时段、时长、内容）？能否用其他活动（运动、阅读）部分替代？

3. “破冰”沟通预演：指导小A用“我信息”表达法组织语言，模拟与母亲对话的场景。例如：“妈妈，我知道你担心我玩手机影响学习和眼睛（理解对方），手机被摔我很伤心（表达感受），我们能不能一起商量一个规则，让我既能完成学习任务，又能有合理的放松时间？（提出需求/方案）”

4. 家校联动，引导家长：与小A母亲电话沟通（先倾听家长焦虑，表达理解其初衷）。反馈小A的内心感受和沟通意愿，转达其尝试改变的决心。\*\*关键点：\*\* 引导母亲认识到“摔手机”行为的破坏性，建议其尝试“积极倾听”和“表达担忧而非指责”（如：“妈妈看到你玩手机时间很长，很担心你的眼睛和作业，我们聊聊怎么安排好时间好吗？”）。提供《手机使用协议》模板供参考。

 5. 创设对话机会：提议周末进行一次家庭“和平会议”，班主任可远程指导或提供议程建议（如：各自表达感受和需求 → 共同制定协议 → 试行与修订）。

 初步成效：小A与母亲恢复基本沟通，共同制定了手机使用规则（试行中）。小A情绪趋于稳定，课堂专注度有所回升。母亲反馈“虽然仍有摩擦，但愿意尝试新方法”。

策略三：家校共育，提升家长沟通素养

实践：1. 专题家长会（线上/线下）：《与青春期孩子有效沟通的艺术》

 分析八年级学生心理特点及沟通挑战。

 揭示“无效沟通”模式（说教、唠叨、比较、控制）的危害。

 传授“有效沟通”技巧：

 积极倾听：放下评判，专注听孩子说完。

 表达“我”信息：聚焦自身感受和担忧，而非指责孩子。

 尊重与信任：给予适度自主空间，就规则进行协商而非单方面命令。

 管理自身情绪：避免在情绪激动时沟通。

 案例分享：分享（匿名化处理）班级中通过改变沟通方式成功缓解矛盾的正面案例。

 资源推荐：推荐相关书籍、公众号或讲座信息。

 2. 建立“亲子沟通”问题反馈渠道：鼓励家长遇到沟通困境时，通过私信或电话与班主任沟通，寻求策略支持，避免矛盾升级。

 3. “家长互助微沙龙”：邀请在亲子沟通方面做得较好的家长分享经验，营造互相学习的氛围。

三、 工作成效与反思

成效：

 1. 学生层面： 大部分学生掌握了基础的“我信息”表达和冷静技巧。课堂反馈和个别谈心显示，学生对亲子矛盾的认识更理性，部分学生能主动尝试新的沟通方式。像小A这类典型个案，矛盾得到明显缓解。

 2. 班级氛围：关于家庭矛盾的抱怨减少，学生更愿意在信任的基础上与老师交流家庭困扰。

 3.家长层面：家长会后，多位家长反馈开始有意识地调整沟通语气和方式，尝试倾听孩子。家校沟通中，家长更聚焦于“寻求方法”而非单纯“投诉孩子”。

 4. 冲突数据（抽样） 通过对部分重点关注学生的追踪及家长反馈，亲子间激烈冲突的频率和强度在本学期后半段呈下降趋势。

反思与不足：

 1. 深度与持续性：沟通技巧的学习需要长期实践和内化。目前的课堂渗透和个别指导覆盖面广但深度有限，部分学生“知道”但“难做到”，尤其在情绪激动时易退回旧模式。需设计更多情境化、持续性的练习活动。

 2. 家长改变的难度：改变家长固有的沟通模式是更大的挑战。部分家长观念固化，或自身压力大，难以持续运用新方法。需要更耐心、更个性化的家长指导，以及更丰富的资源支持（如系列微课、工作坊）。

 3. 复杂个案介入：对于涉及更深层次家庭问题（如离异、教养观念严重分歧）的个案，班主任的专业能力和精力有限，需要更有效地链接学校心理老师或校外专业资源。

 4. 评价体系：对亲子关系改善程度的评估较为主观和困难，缺乏更科学有效的量化工具。

化解亲子矛盾是八年级德育工作中一场“静悄悄的革命”。它要求班主任兼具心理辅导师、沟通教练和家校协调员的多重角色。本学期，我们通过认知唤醒、技能赋能、个体介入和家校共育“四轮驱动”，在缓解冲突、促进理解方面取得了一定进展，尤其看到部分家庭开始尝试建立新的、更健康的互动模式。然而，改变非一日之功，青春期亲子关系的调适是一个动态、长期的过程。下学期，我们将继续深耕这一领域，着力于提升工作的系统性、专业性和实效性，努力为学生的健康成长营造更温暖、更支持性的家庭港湾，让家真正成为他们乘风破浪时最坚实的后盾。