

“妈,后桌总用笔扎我”“旁边的女孩总是用力踩我的脚”……

孩子被欺负 聪明做法没人敢再招惹

家教沙龙

有一次在朋友家吃饭,朋友儿子说:“妈,我后桌同学总用笔扎我。”

朋友问:“那你是怎么处理的?”

“我骂他有病。”

朋友顿时来气了:“人家都扎你了,你就骂他两句?我跟你说过多少次了,人家怎么欺负你,你就怎么还回去啊!”

“我打了他,他也打我,最后我们干了一架,都被老师罚了。可他后来还总故意惹我。”

“他再惹你,你就告诉老师。”

“老师说了他,可他不听啊。”

听到这,朋友也是无语了。被欺负时,孩子打也不是,不打也不是,难道还无解了?

01 被欺负要打回去吗

虽然理论知识很多,但真遇到女儿被欺负时,我总忍不住脱口而出:“人家欺负你,你就打回去。”其实仔细想想,只教孩子打回去,并不是“被欺负”的最优解。因为孩子若内心强大,敢反抗,能毫不顾及地打回去,他早就动手了。而他之所以被欺负后不敢还手,很多时候,是因为他内心“不敢”。

而且,如果家长一味地告诉孩子“被欺负就打回去”,那他就只掌握了这一个办法——别人惹我就打他。那么,以后孩子看待人际关系,就只有“被欺负就打回去”这种模式,他就会不自觉搜索“被欺负”的迹象。别人不小心碰了他一下,他要打回去;别人不小心踩到他脚了,他要打回去;别人开玩笑他不舒服了,要打回去……那以后,你可能会收拾不完的摊子。

孩子被欺负,正确的做法,应该怎样?



02 四招帮助孩子应对被欺负

女儿有次回来说,坐她旁边的女孩子总是用力踩她脚。一听她被欺负,我立马急了,声音都提高了一个度:“你为什么不大声制止她呢?”看我着急,她有点被吓到了,弱弱地回答:“我忘记了……”

我还想再说什么,宝爸拦住了我。他说,你情绪这么激动,以后孩子有什么事都不敢跟你说了。确实是,如果家长一听到孩子被欺负,只顾自己愤怒,会忽略孩子的感受和需求。孩子不但得不到帮助,反而因害怕不再跟家长说。于是,遇到孩子被欺负,家长需明确了解孩子的三个需求:首先,让孩子感受到家人的支持,而不是家长的失控;其次,让孩子感受到自信的力量,而不是怯弱;最后,让孩子掌握一定的社交技巧,关键时刻保护自己。

了解孩子的需求后,以下这些方法,或许就会有帮助了:

①疏导孩子的情绪

被欺负,是一种非常难过甚至卑微的情绪。孩子能回来告诉你,说明这件事已经给他造成了影响。而且,他愿意告诉你,也说明他信任你,想从你这里获得支持和安全感。这时候,着急、生气都不是明智的选择。家长要做的,是疏导孩子的情绪,不留阴影。家长可以让孩子仔细回忆细节,把事情经过重新讲一遍。心理学上认为,能把“伤害”用话语描述出来时,情绪就能得到疏通,这件事本身也就不那么严重了。

在孩子讲的过程中,家长可以适当地去共情他的感受,“你一定很生气”“他总是这样,你肯定很烦”“真希望有人能帮帮你”……帮孩子表达感受、释放情绪,会让他感觉到自己被理解,得到家人的支持。那么他就能放松下来,更理智地看待与同学相处这件事。

②角色扮演

《游戏力》提到一个帮孩子树立自信的方法——角色扮演。让孩子重演当时被欺负的画面,只不过这一次角色要对调过来。孩子演欺负者,家长演被欺负的那个。当“被欺负”时,家长要身体挺直,眼睛正视对方,态度坚定,声音洪亮地说:“我不喜欢你这样,请你不要再弄了!”

家长要通过行动教孩子,遇到自己不喜欢的

行为时,如何有气势地表达自己的观点。演练几遍后,再与孩子角色调换过来,让孩子学家长的样子,练出自己的气场。一开始,孩子可能说话比较弱,或者不敢表达,家长可以提示“如果你眼神坚定地看着我,我就不推你了”“如果你声音再大一点,我就停止”“如果你能挺直腰背,我就把东西还给你”。一遍又一遍练习,直到孩子完全进入状态,能自如地表达出来。

欺负者一般都是挑那种看起来弱弱的人下手。而当一个孩子有自信的气势时,欺负者往往就会知难而退,不认为他是“软柿子”好拿捏。

③旁观者效应

社会心理学上,有一个“旁观者效应”。当你求助时,不要泛泛地喊“谁来帮帮我”,这会让大家责任分散,谁都可以视而不见,一定要指向一个特定的人,将责任和压力交给他,这样得到帮助的机会更大。

比如孩子被同学拿笔扎,他可以当着全班同学的面,朝班长大喊:“班长,他用笔扎我后背,非常疼,你可以帮帮我吗?”这时候,孩子一般会得到一个强有力的帮手,而不是孤军奋战。

④鼓励孩子多交朋友

一定要鼓励孩子多交朋友,这样遇到问题能有人帮忙。而且,朋友多的人,一般都不容易被欺负。

像女儿被同学故意踩脚,我当时只顾着急了,忽略了她的后半句——“我朋友看到后,就跑去告诉老师了。”

后来我改变思路,不再怪她“为什么不大声制止那个同学”,而是认可地说:“你交了一个很好的朋友,她看到你被欺负,就赶紧去找老师帮忙。所以,可以多交几个好朋友,这样朋友多了,他们都会帮助你的。”

落单、没有朋友、孤僻的人,一般也是常被欺负的对象。所以,家长要多鼓励孩子交朋友,既能提高社交信心,还能从同伴中获得力量。当然,如果遇到欺负过度,孩子自己解决不了,或者某一个人持续地欺负孩子,那家长就需要及时出面,该找老师找老师,该找家长找家长。孩子被欺负时,家长一定要成为能接纳他的安全港湾,这样,他才能在港湾里疗愈自己,自信地迎接外面的风雨。布谷妈妈(心理咨询师、家庭教育指导师,专注儿童心理)

潍城区南关中学

以卓越的教师队伍夯实教育发展基石

百年大计,教育为本;教育大计,教师为本。教师是立教之本、兴教之源,潍城区南关中学紧紧围绕提高教师队伍素质、促进教师专业发展这一课题,由点到面着力打造一支素质高、专业强的高质量教师队伍。

坚持党建引领,强师铸魂。提高全体教师的政治站位,筑牢理想信念之基,全面落实立德树人的根本任务,践行“为党育人,为国育才”的初心和使命。促进党建与教师队伍建设深度融合,以红润党建,领航教师队伍发展,持续激发教师发展内驱力,打造学校教育教学的新高地。

强化师德建设,树立师表形象。开展多种形式的师德师风交流会、宣讲会和演讲比赛等活动,发掘师德典型,传递教育正能量,切实引导全体教师以身立德、以德施

教、以德育人。定期组织学习《中小学教师职业道德规范》《新时代中小学教师职业行为十项准则》等文件规定,加强对教师的师德师风、党纪法规教育,让教师成为社会文明的典范、学生效仿的榜样、家长信赖的伙伴。

启发专业化发展,助推成长。校内,各学科组加强教研、集体备课,结合课程标准,深挖教材,深挖内涵,凝聚集体智慧;校外,由学校相关部门牵头,定期与兄弟学校组织学科跨校联合教研,相互学习,互相促进。扎实开展骨干教师示范课、青年教师汇报课等活动,通过“青空蓝工程”实现“传帮带”,帮助青年教师快速成长。购置教育教学相关书籍,邀请专家、名师到校讲座,拓宽教师视野,不断提升教师专业素养和教育教学理论水平。

通讯员 徐琳杰