

近日，我市各大中小学正式开学，沉寂了一个假期的校园开始热闹起来。然而，校园欺凌这一痛点问题再次成为公众关注的话题。针对校园欺凌事件可能带来的心理创伤，如何迅速且有效地对学生实施心理危机干预，成为当前教育领域亟待解决的重要课题。近日，记者采访了国家三级心理咨询师、潍坊五中心理健康教育教师陈莹，就预防校园欺凌家长如何干预作出解答。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

现象分析

校园欺凌包含多种伤害形式

“当校园欺凌在你身边发生时，你会怎么做？”“如何有效预防校园欺凌”……记者了解到，新学期伊始，不少学校筹备了以“防范校园欺凌”为主题的“开学第一课”。生动的视频案例展示了校园欺凌的多种形态及其严重后果，引导学生们识别并拒绝任何形式的欺凌行为。

陈莹作为学校的一名心理健康教育老师，对此也感触颇深，她表示，校园欺凌不仅局限于身体上的伤害，还包括言语侮辱、社交排斥等多种隐蔽而深

刻的伤害形式。这些行为如同锋利的刀刃，无情地伤害着受害者的自尊心和自信心，甚至可能引发长期的心理问题，如焦虑、抑郁乃至自杀倾向。因此，不能掉以轻心，必须积极采取措施预防和干预校园欺凌。

陈莹说，遭受过欺凌的孩子往往容易深陷于无助、恐惧和孤独之中，他们迫切需要外界的关爱与帮助。这时，及时有效的心理危机干预就如同温暖的阳光，能够穿透阴霾，照亮他们前行的道路。而专业的心理辅导和支持，可以更加有效地帮助受害者重建自我价值感，重拾生活的勇气和信心。

预防措施

1 建立无界限的沟通桥梁

陈莹说，与孩子建立良好的沟通是预防和干预校园欺凌的第一步。在家庭生活中，家长要营造一个开放、包容的家庭氛围，鼓励孩子无论在学校遇到什么困扰，都能毫无顾虑地与家人分享。比如，可以定期安排家庭会议，让孩子感受到自己是家庭中的重要一员，让他们的声音被听见、被重视。同时，家长们平时也要注意教孩子如何与老师、同学等建立联系，确保他们在遇到问题时有多条求助途径，勇敢地对任何形式的欺凌行为坚决说“不”。

2 播撒自信心的种子

自信心是抵御校园欺凌的强大武器。陈莹介绍，作为家长，应该在日常生活中不断肯定孩子的努力和成就，帮助他们树立积极的自我形象。鼓励孩子参与多样化的活动，如兴趣班、运动队、艺术团体等，不仅可以培养他们的兴趣爱好，还能让他们在团队中学会合作与竞争，增强社交技巧和自信心。通过这些经历，孩子会更加相信自己的价值和能力，从而在面对校园欺凌时更有勇气说“不”。

不仅如此，面对校园欺凌，孩子也需要掌握有效的应对技巧。家长可以在休息日，与孩子一起讨论并模拟各种可能出现的场景，教会他们如何冷静地应对。例如，学会用坚定的语气说“不”，并迅速离开现场；寻找周围人的帮助，如老师、同学或保安；记录事件细节，以便日后报告。

陈莹提醒，家长们一定要告诉孩子避免直接与欺凌者发生冲突，以免情况恶化。通过平日的模拟练习，孩子们在遇到欺凌行为时能够更加自信地应对。

3 鼓励孩子建立积极的友谊关系

积极的友谊关系是孩子成长过程中的重要支撑。陈莹说，家长鼓励孩子与同龄人建立真诚、健康的友谊，不仅可以为他们提供情感上的支持和保护，还能减少成为欺凌目标的风险。家长可以引导孩子参加集体活动，如班级聚会、志愿服务活动等，让他们有更多机会结交新朋友，并学会如何维护和珍惜友谊。同时，也要教育孩子尊重他人，不参与任何形式的欺凌行为，共同营造一个和谐、友善的校园环境。

特别值得注意的是，随着互联网的发展，网络欺凌日益成为一个不容忽视的问题。作为家长，需要时刻关注孩子的网络活动，确保他们在虚拟世界中也能保持安全和谨慎。可以与孩子一起制定网络使用规则，教育他们如何识别和应对网络欺凌。还要鼓励孩子在遇到不适当的行为时，及时报告给家长或老师，以便成年人采取必要的措施保护未成年人的合法权益。

4 家校携手共筑安全防线

学校是孩子成长的重要场所，也是预防和干预校园欺凌的关键一环。因此，家长们需要与学校建立紧密的联系，共同关注孩子的身心健康和生命安全。家长可定期参加学校的家长会、安全教育活动等，了解学校的校园安全政策和措施。如果发现孩子受到校园欺凌的伤害，要立即与学校老师沟通，共同商讨解决方案，在孩子需要时能获得及时、有效的心理支持。

陈莹表示，家长要时刻关注孩子的情绪变化和心理健康，一旦发现异常，要及时给予安慰和疏导。如果情况严重或持续时间较长，可以考虑寻求专业心理咨询师或机构的帮助。通过专业的心理干预和治疗手段，帮助孩子走出心理阴影，重新找回自信和快乐。同时，家长应多参加学校组织的心理讲座、家长大课堂等活动，教育孩子学会自我关爱和调节情绪的方法，以帮助他们更好地应对生活中的挑战和困难。

最后，陈莹呼吁全社会共同关注校园欺凌问题，为孩子们营造一个安全、健康、和谐的成长环境。希望全社会携手努力，消除校园欺凌的阴霾，让每个孩子都能在阳光下快乐健康成长。

家长可以这样做 预防孩子被校园欺凌

