

# 孩子社交遇到小摩擦 家长这样引导

小嘉最近总说肚子痛不想上学，其实他的反常已经有些日子了，每天放学回家都低着头，作业写得磨磨蹭蹭，晚上还常常半夜惊醒，嘟囔着“别推我”。妈妈追问后才知道，小嘉和同学发生了几次不愉快的互动，他因为紧张害怕一直不敢告诉家长。校园冲突与不良社交问题，是家长心中的一块大石，既怕孩子受伤害，又担心处理方式不当，破坏亲子、家校与同伴关系。如何从“发现信号”到“解决问题”，逐步拆解呢？试着这么做——



家教沙龙

## 流感后学习“掉链子”？

流感的流行让许多孩子不得不请假，影响了他们的学习进度。在这种情况下，学生和家长该如何应对呢？

### 孩子的小烦恼

**三年级小陈同学：**因为流感，我请假了快一周，好多知识点我都没学，作业也积压了一大堆，根本赶不上进度。我想自己学，但学不会；爸妈给我讲知识点也讲不明白。该怎么办呀？

**答：**补学别贪多，按节奏来：把落下的内容按学科、难度拆分，每天只补2个核心知识点。先做基础题，难题暂时放一放。

爸妈讲不明白别硬扛。挑1道至2道最困惑的题，问关系好的同学，私发消息说“这道题我卡在第二步，能讲下思路吗”，同学大多乐意帮忙；也可整理问题清单发给老师，老师会耐心讲解，还可能帮你划重点。

养病以身体为重，每天1小时至2小时轻松学即可。回校后老师也会帮忙，循序渐进就能跟上。

**七年级小柳同学：**回学校后老师讲的复习重点都是之前落下的内容，我跟不上思路，不敢举手提问，怕被老师批评、同学嘲笑，该怎么鼓起勇气求助呢？

**答：**求知路上，提问从不是软弱的证明，而是你努力思考、直面困难的表现。跟不上思路并非你的错，只是暂时需要搭建知识的“桥梁”，提问就是最好的方式。老师其实很欣慰学生主动提问，这能帮他们了解学情；你担心同学嘲笑，大多是内心恐惧的放大；而“跟不上”只是知识地图的暂时空白，藏着只会让漏洞变大。

不必强迫自己立刻在课堂中举手，可以从“低压力”方式开始：课后找老师一对一沟通，说清困惑；也可以先向关系好的同学求助，在轻松的氛围里梳理难点。勇于求助从不是无能，而是高效突破难点的智慧选择，直面不足并行动，才是真正的成长。

### 家长的小困惑

**四年级学生家长胡先生：**每天早上儿子都说自己难受不想上学，但去医院检查又什么事都没有。应该怎么引导他才好？

**答：**遇到这种情况，不要戳穿“装病”，可以温和地说：“你可能真的不舒服，或者心里有不想上学的小想法，跟爸爸说实话，我们都会帮你。”

等孩子说出真实原因——不管是上课跟不上、作业压力大，还是和同学闹别扭、想在家玩，都别上纲上线说“偷懒”。你可以回应：“原来是这样！这事确实让人闹心，咱先去学校上课，放学我跟老师沟通，一起帮你解决，好不好？”给孩子“问题能解决”的安全感，他才愿意面对。

**九年级学生家长于先生：**就要期末考了，孩子却生病了，最近她在家用电子设备学习，但屏幕使用时间有点“一发不可收拾”，晚上都要抱着平板电脑看会儿娱乐视频才睡，该怎么提醒她早点休息呢？

**答：**孩子沉迷娱乐视频，本质是病中不适、考前焦虑叠加的放松需求，此时单纯说教易引发对抗，需用更包容且有策略的方式引导。

首先，找孩子状态平和的时刻，先关心身体状况，再坦诚表达担忧，而非强硬要求。可和孩子一起协商电子设备使用的底线，比如明确娱乐类App的每日使用时长，在尊重孩子想法的前提下达成共识，让她感受到被尊重而非被管控。

其次，用温和的替代方案满足放松需求：把睡前看平板电脑换成听轻音乐、读纸质课外书，既能缓解复习疲惫，又能减少屏幕对睡眠的干扰。同时，可借助平板电脑的“屏幕使用时长限制”“睡眠模式”等功能，让技术手段代替反复提醒，避免因唠叨引发矛盾。

据《钱江晚报》

## 细观察：捕捉孩子遭遇校园冲突的隐藏信号

孩子面对不愉快的社交互动时，往往因恐惧或羞耻不愿主动诉说，家长要通过细节及时察觉：

1.行为变化：突然抗拒上学、写作业拖沓、放学回家路线刻意改变；原本活泼的孩子变得沉默寡言，或频繁发脾气、摔东西。

2.身体线索：身上出现不明瘀伤、划痕，文具、书本经常丢失或损坏，零花钱莫名变少。

3.情绪与生理反应：睡前哭闹、做噩梦，出现头痛、肚子痛等无器质性病变的身体不适，食欲骤降或暴饮暴食。

## 稳情绪：回应孩子的倾诉，筑牢亲子信任

当孩子说出遭遇的不愉快社交经历，家长的第一反应直接影响亲子关系，也决定孩子是否敢继续求助：

1.先共情，不指责：立刻告诉孩子“这不是你的错，爸爸妈妈永远站在你这边”，杜绝“为什么别人只跟你闹矛盾”“你怎么不反击”这类指责性话语，避免孩子产生自我否定。

2.耐心听细节，不打断：让孩子完整说出事情的时间、地点、人物和经过，哪怕表述混乱也不要催促，同时记录关键信息（如对方的名字、具体行为），为后续沟通做准备。

3.给孩子安全感：明确告知“爸爸妈妈会和你一起解决这件事，不用害怕”，让孩子知道自己不是独自面对。

## 巧沟通：对接老师，维护家校关系的同时解决问题

与老师沟通是处理校园冲突的关键环节，方式不当易引发家校矛盾，需把握这几个原则：

1.选对沟通时机与方式：优先通过微信或电话预约面谈，避免在家长群公开质问，也不要老师在上课、忙碌时突然打扰。面谈时尽量夫妻一方前往，保持冷静理性。

2.客观陈述，不贴标签：向老师说明孩子的遭遇时，用“我家孩子说昨天在操场被某某同学推搡

了，当时发生了冲突，回来后一直哭”这类客观表述，而非“你们班某某总欺负同学，老跟我家孩子闹矛盾”的定性话语。

3.主动寻求合作，而非追责：明确表达“希望和老师一起帮孩子解决问题，看看学校能做哪些干预，和对方家长做哪些沟通”，比如提议老师在班级开展友好社交小课堂，或私下与相关同学沟通引导，让老师感受到家长的合作态度。

## 教方法：指导孩子应对校园冲突，不破坏同伴关系

家长要教孩子具体的应对技巧，既保护自己，又避免矛盾升级：

1.自我保护第一步：坚定立场：告诉孩子遇到不愉快的互动时，不要表现出害怕、哭泣，应该用坚定的语气说“你这样做不对，我要告诉老师了”，然后立刻离开现场，多数情况下对方会因孩子的强硬态度停止不当行为。

2.避开冲突，结伴而行：提醒孩子课间、放学

尽量和同学一起行动，不去校园角落、偏僻楼道等易发生矛盾的地方；若遇到不愉快的情况，第一时间往老师、保安或同学多的地方跑。

3.做“智慧旁观者”，也教孩子帮同学：如果孩子看到他人遭遇不良社交互动，不要让其直接冲上去对抗，而是教孩子悄悄去告诉老师，或用“老师过来了”这类话语提醒对方，既保护自己，又能帮助同学，避免成为冷漠的旁观者。

## 善引导：培养孩子友善社交，从根源减少冲突风险

除了应对校园冲突，家长更要培养孩子的社交能力，让孩子学会善待他人，也能更好地融入集体：

1.教孩子尊重与包容：日常和孩子聊“每个人都有不一样的优点和缺点”，比如“某某同学虽然课堂表现不好，但画画特别棒”，引导孩子不嘲笑、不孤立同学。

2.鼓励孩子分享与帮助：让孩子在合适的场合带小零食、小玩具和同学分享，在同学遇到困难时主动帮忙（如借文具、讲解题目），培养孩子的同理心和社交能力。

3.用故事传递善意：多给孩子讲包容、友善的小故事，让孩子明白“关心、帮助他人能获得真正的快乐，伤害别人永远得不到朋友”。据《江淮晨报》