



孩子受了欺负，家长帮忙要有技巧

最近有条新闻,在宁波一家游乐场里,两个 4 岁左右的小女孩因为争抢玩具发生了摩擦,一个女孩的妈妈看到自己孩子“受了委屈”,就直接给了对方小女孩一个巴掌,小女孩捂着脸开始哭泣。无独有偶,还有一条新闻说因为自家孩子被欺负,父亲拿衣架重重抽了别人孩子一下,导致被拘留的新闻。

在暑假中,孩子和小朋友们一起玩的时间增多,矛盾也经常发生,难免会有孩子受欺负,那么,遇到这样的情况,家长应该怎么办? 是替孩子“出气”,动手教训下对方? 是向对方家长告状? 还是教孩子息事宁人,忍气吞声? 大概很多家长都面临过这一难题。

文 / 星华

孩子受欺负了？ 家长不应该冲在前头

姑苏区学校心理健康指导中心金晓婧老师曾经遇到这样一件事:某次,多个朋友家庭一起出游,同行中有好几个孩子。结果,金老师的儿子不幸踩到了狗屎,引来别的孩子的嫌弃,不肯跟他一起玩,还把他一个人关在了一辆车上,不让他下来。儿子一个人在车上哭。

金老师看着自家儿子一个人在车上哭,一上来也很生气,甚至想冲上去制止这些孩子们的行为,让他们带着儿子一起玩。但再一转念,先看看儿子怎么应对吧?

没想到,没过一会,她就看见儿子不声不响从车上下来,采了些小野花,然后捧着花大喊:“谁跟我一起玩,我就送他一朵花……”很快,孩子们都跑来要花,大家很自然地又开始一起开心地打闹起来了。

金晓婧很感慨,感觉自己小看了孩子的智慧。幸亏自己当时忍住了没出手,才看到了儿子用自己的方法,来解决了交际上的难题。“如果我当时是命令孩子们和儿子一起玩,也许效果还没那么好呢。”

金晓婧介绍,当父母觉得自己的孩子被欺负后,难免着急,甚至生气。这时候,往往会出现下面两种错误的反应:

一、家长不问青红皂白,直接插手去警告对方或实施惩罚,这样一来,会使事态扩大化,不利于解决事情,同时,如果这件事孩子本身也有错,容易养成他是非不分的习惯。另外,由于父母出面保护,久而久之,孩子习惯于依赖父母解决与同伴的冲突,会产生依赖性。

二、家长气自己的孩子没用,鼓励孩子以牙还牙。如此一来,习惯成自然,孩子可能会演变成小暴徒,渐渐变成施暴者,当然,若孩子没有能力反击,他可能也因此变得更加自卑。

金晓婧建议,孩子年龄小,和小伙伴发生争吵甚至出手打人都正常,家长无需过分担心,更不要将孩子之间的矛盾上升为家长之间或家长与对方孩子之间的“战争”。家长作

为大人的身份对于其他的孩子本身就是一种威慑,不要再以恫吓的方式或者斥责的方式教育对方小朋友。

孩子之间有自己的规则 不要用大人的逻辑去“绑架”孩子

金晓婧介绍,其实,孩子们之间有自己的规则,孩子们之间的打闹跟成人之间的打斗是有本质的区别的,他们之间的打闹更多的带有游戏的成分,是一种玩耍。在玩耍的过程中,孩子们慢慢学会与周围小朋友之间该如何交往,对他们来说,没有吃亏与不吃亏的概念,所谓吃亏不吃亏其实是家长的想法。所以孩子们刚刚打过了,眼泪一抹,又搂抱在一起亲密无间地玩。

家长不要用成人之间的规则来要求孩子,也不要用人人们的逻辑来判断孩子们之间的互动,如果家长经常用自己的权威,来帮助自己的孩子,那么,孩子很可能会在同学朋友当中成为不受欢迎的那一个。只要能保证孩子的安全,没有必要把孩子们之间的打斗看的过于严重。如果让孩子打回去,这其实是在传递给他们一个错误的社会交往方式,当孩子一旦形成习惯,以后会变成一个攻击性强的儿童。这样的孩子,朋友比较少,对他将来的成长也是非常不利的。家长要让孩子多动脑子去思考,想办法化解和小朋友之间的矛盾,而不是用拳头解决问题。

合理保护,心灵支持 会自我保护的孩子,没有玻璃心

而对于真的因为同学朋友的欺负,而心灵受伤的孩子,家长首先要做的是坚定地站在孩子这边,表明家长对孩子的爱。

金晓婧建议,家长要让孩子理解“被人欺负不是没用的

表现,每个人都会遇到”。当孩子哭诉时,家长应该立即停下手中的工作,蹲下来与孩子平视,轻轻地抱着孩子,这可以让孩子意识到自己很重要,并且消除孩子的不安。同时对孩子表示同感:“我知道你很难过、委屈。”待孩子情绪平复后再询问是怎么回事,确定是孩子受委屈之后,要给予安慰,让孩子明白被人欺负不是因为自己没用,每个人都可能遇到,让孩子尽快摆脱气馁和自我否定的情绪。

在金晓婧看来,孩子们的打闹家长虽然不适合参与意见,但是,如果超出了普通打闹的范围,家长就应告诉孩子保护自己的方法。

其实,很多调皮的孩子在刚开始欺负别人时,可能只是无意行为。但是,当他发现你不像其他孩子一样会强烈反抗,很好欺负后,他就会从这种欺负行为中得到满足,从而得寸进尺,有意欺负你。因此,要让孩子意识到,一味地忍让非但不能解决问题,反而会助长欺负者的气焰,给自己带来更多的伤害。

同时,家长有必要把发生的事告诉孩子的老师,可以先问问孩子是愿意自己去告诉,还是由你去告诉。当然,家长也可以联系这个“侵犯者”的家长,让他们知道发生的这些事情,并告诉他们,你希望这一切立即停止。

但是,家长在做这些事情的时候要注意沟通的方式,切不可用指责的口气,否则会使矛盾升级。作为父母,要坚持教导孩子以和平方式解决矛盾。

家长要教育孩子学会敢于表达自己的不满。当遭到其他同学的欺负时,要敢于用语言表达自己的态度,制止对方的侵犯。教孩子严肃大声地向对方表达抗议:“我不喜欢你打我,你不可以再打我。”使对方知道打人的行为是不受欢迎的。孩子们的一些欺负行为往往是为了取乐,如果看到被欺负的人如此坚强,一般会很有趣地离开。

其次,让孩子学会适当的行为反击。因为有时,受欺负的孩子表现出一些勇敢的反击行为,也能让人震惊,从而停止其他孩子的暴力行为。

这 4 句话,尽量别再对孩子说

1.你还太小了

这样说会其实是在损害孩子的自信心。当他们正在尝试做某些事或者理解某些东西的时候,常常听人说他们“还太小”,他们就会把自己的年龄作为借口而不去挑战。所以,别对你孩子说,你不能做某件事,是因为你还太小。这句话的潜台词是——小孩子是无能的。你可以这样说:我看到了,你想做那件事。我看到你在尝试做我也很开心。继续吧,但是如果你需要帮助一定要告诉我。

2.别这么做! 大家都看着你呢

当看见的孩子在公众场合发脾气或者做傻事的时候,很多父母都会这样说。父母这么说,其实是想让孩子别再让他们难堪。但是这样说孩子,却可能让孩子羞愧于自己的言行,羞愧会造成更大的挫折感,你可能会发现孩子不仅没有变好,反而变本加厉。控制自己情绪,并且学习在公众场合的礼

仪是需要从小培养的。可是他们毕竟是孩子,通过羞辱他们来控制他们的情绪并不可取。你可以在此时引导他们冷静下来,并用自制的方式表达自己的感受。

你可以这样说:我知道你在生气。我陪着你,你和我一起做个深呼吸看看会不会好点?(通常,愤怒会在 6 秒钟后自动减退或消失)

3.如果你乖,我就给你吃

这句话有时挺有效的。为什么? 因为孩子天生就对诸如糖果、蛋糕之类的东西感兴趣。孩子和食物之间的关系非常简单——如果他们吃到了自己喜欢的东西,就会想要更多。他们根本不会在意现在是几点,也不在意今天是不是已经吃过了。他们不会考虑卡路里和营养,他们也不会明白为何自己应该多吃蔬菜少吃糖。你用食物引诱孩子,会渐渐培养出他们一种行为模式——如果爸爸妈妈要我做什么事情,

必须要满足我的要求。当你不再能够满足他们要求的时候,你该怎么办?

你可以这样做:你完全可以告诉孩子你让他们做某件事情的理由,以及如果他们能做到后你的感受。

4.我该减肥了

孩子们一般会学习父母的饮食习惯,以及对食物的态度。如果他们总是听到你对自己身体的负面评价,并且总听你说你该减肥,他们可能在很小的时候就认为某些食物是“邪恶”的,当他们品尝那种食物时就会有负罪感。但是孩子身体在成长的时候需要全方位的营养,节食对他们并无好处。你应该教导他们健康的饮食方法。

你可以这么说:我想要吃更健康的食物,少一点肉,多一点蔬菜。每次吃完蔬菜以后我都很舒服,蔬菜对健康也有好处。