



# 孩子遭遇校园霸凌

## 咋察觉？ 怎么办？

## 海南心理专家支招



杨娟。

南国都市报3月24日讯(记者 王洪旭 文/图)近期,校园霸凌问题备受关注,不少家长担心孩子遭受校园霸凌而自己却不知情。那么,身为家长如何能及时察觉孩子遭遇校园霸凌?家长、老师和社会该如何预防校园霸凌?3月24日,记者采访海南省妇女儿童医学中心心理健康促进科负责人、教授杨娟,为大家科普和支招。

### 如何察觉孩子遭遇校园霸凌?

杨娟教授表示,孩子在学校遭遇校园霸凌的情况,有时可能是比较隐形的,比如同学的言语侮辱,或者跟同学之间的一些冲突,可能孩子会觉得自己受伤、委屈,所以家长要关注孩子情绪是否有变化,更容易察觉出来。比如孩子晚上做噩梦、害怕关灯、不敢自己睡觉等,可能都是他内心一些外在的表现,家长要留意和了解孩子最近发生了什么。另外,如果孩子跟家长说“我不想去上学了”,那么更要注意。杨娟教授表示,孩子不想去上学,可能有很多的原因,但家长要去了解是什么原因,是不是被同学欺负了,还是其他因素导致了其不想去上学。

有一些孩子遇到事情不愿意跟家长沟通怎么办?杨娟教授表示,这种情况可能有几个方面的因素,第一,家长是否值得信任,如果家庭相对比较开放,比较容易沟通的话,孩子就容易跟父母说遇到的事情。第二,如果家庭的氛围不是很好,平时父母有打骂孩子的情况,那孩子就可能不愿意跟家长说,因为说了会被父母责怪。第三,如果孩子不愿意说,父母首先要改变态度,心平气和地沟通,关心孩子的状态,了解孩子的需求,让孩子得到安全感以后,就会信任家长,就会讲出来。第四,如果孩子觉得在家很难进行沟通,那就来医院的心理健康咨询室,由咨询师跟孩子沟通。

### 孩子遭遇校园霸凌怎么办?

杨娟教授表示,根据校园霸凌的严重程度,采取相应的措施。比如同学之间会开玩笑,取侮辱性的外号等,貌似没有特别大的影响,但你可以提出反对或拒绝。

遇到校园霸凌的苗头,求助老师和家长,及时处理。很多校园霸凌不是一下子就发展到特别严重的恶性的事件,一些生活中常见的小事情,要及时沟通处理。在学校,是一两个同学嘲笑自己,还是很多同学都嘲笑自己,如果是很多同学都这样的话,也要看下自身的问题。

另外,如果学生遭遇校园霸凌,跟父母求助,跟老师沟通以后,依然有很大的困难,那就建议到心理咨询室。

如果校园霸凌中发生肢体冲突怎么办?杨娟教授表示,第一时间要保护自己,要反抗,不能让别人伤害到。因为肢体冲突会有安全性的问题。当被别人侵犯的时候,可以正当防卫,这也是法律赋予我们的权利。只不过很多人可能觉得反抗不一定有用,比如对方多自己人少,但是反抗是你的态度,你至少用言语喊一下,“你不可以这样子欺负我”。

### 孩子霸凌欺负他人 该如何引导和教育?

杨娟教授表示,有一些孩子可能会主动霸凌、欺负别人,要教育孩子有一个正确的相处观念。从不同的年龄角度来看,一个孩子无缘无故欺负别人,可能他自己也曾经被别人这样子欺负的,因为他觉得用暴力去解决,貌似可以成为一个强者,其实不然。

从个人发展的过程来看,这孩子可能有一段这样的经历,所以建议这种孩子还是要接受一下心理咨询,其不一定有什么精神障碍或者心理障碍,但或多或少存在心理问题或者情绪问题。其在面临这种状态的时候,没有办法很好地控制自己的情绪,最后就想用暴力的方式解决。

另外,有一些年龄比较小的孩子,他可能不知道取外号、嘲笑别人、推一下别人等情况是欺负他人。比如幼儿园的孩子,可能觉得“喜欢你,就推你一下,去动一下”,但别的孩子看来,这样子就是在冒犯、在欺负,容易发生矛盾。

因此,从不同的年龄阶段来看,同学之间的矛盾或冲突,到底是不是恶性的,是不是主观故意去欺辱别人,还是需要判断一下。

杨娟教授,从家庭教育的角度来讲,家长是孩子的一个示范者,因此从根源上避免的话,首先家庭里面不应该有暴力,家长不要打骂孩子,遇到什么问题,可以跟孩子沟通、协商解决,不能以暴力的方式解决问题。

### 预防校园霸凌 家长、学校和社会该怎么做?

杨娟教授表示,校园霸凌并不是一个单纯的心理事件,而是一个社会问题,其实需要各方的介入,比如学校的管理,老师对孩子的关注与察觉,比如老师不会在第一时间发现霸凌的情况。

预防校园霸凌是一个系统的工程,对于家长来说,首先培养一个自信的、学会自我保护的孩子,日常的家庭教育中,要注意价值观引导,让孩子明白父母可以给予其很好的照顾,让孩子在一个有安全感的家庭中长大。

第二,教孩子学会求助和拒绝。教孩子遇到问题,跟父母求助。校园霸凌最开始可能不会很严重,比如有同学欺负你,或者有同学跟你开玩笑,你可以正当的跟同学提出反对,“我不喜欢你这样子开玩笑,我觉得你这种开玩笑对我来说是侮辱性的”,那同学以后可能就不会欺负你。

第三,教孩子面对困难,解决困难。日常生活中,父母是孩子的榜样,要教孩子遇到困难,不要害怕,而要了解、沟通,跟孩子一起解决困难,渐渐地培养出孩子保护自己的能力和勇气。

杨娟教授表示,从社会上讲,需要多方共同努力预防校园霸凌,比如立法的角度,要有一定的社会制度,给大家提供一个规则,知道怎么样应对这些问题。

此外,对于学校来说,首先要给孩子创造一个安全的环境,这是学校的责任。

其实,很多的时候,校园霸凌是在一些很细微的环境里发生的,大环境以外就是一些小环境,最后还是落到老师身上,比如班主任,他可能会对孩子的情况要比较了解。因此,对于一线教师,要多关注班上的孩子之间最近发生了什么,防微杜渐,不要等到同学之间打架,有暴力冲突的时候老师才介入,而是在同学之间发生小矛盾的时候,老师就要介入,引导同学之间和平、友善相处。

