



女儿被欺负，家长该怎么教她回应？



家长聂女士求助：女儿上小学二年级，最近总说不想去上学。我问了半天，她怯怯地说，课间和放学后她经常被其他同学欺负，有时会被别人推几下，有时甚至会被扯头发。

女儿生性胆小，遇见事情总是不敢说话。我曾看过一些有关教育的书籍，上面说，如果孩子被人欺负了就要反击。我不知道这样到底对不对，而且我教孩子这样做，有时孩子也做不到。我该怎么对孩子说呢？是让她直接反击还是告诉老师，还是有更好的方法？



让兴趣引领孩子爱上读书

湛河区实验小学三(10)班的小记者吴越卓妍，与她的名字一样引人注目。通过了解，她是个非常可爱的女孩子，不仅多才多艺，而且非常细心。

吴越卓妍平时喜欢看书，这个好习惯其实是她的妈妈在不经意间培养起来的。希望吴女士的分享能让更多的孩子和家长受益。

说起读书，古有杜甫“读书破万卷，下笔如有神。”今有高尔基“书是人类进步的阶梯。”读书的好处大家都耳熟能详，但是在科技突飞猛进的今天，又有几个人能真正坐下来读上几本好书呢？

今天我就想与大家分享一下我的育儿经验。我女儿八岁半，上小学三年级，进入三年级以来读书量越来越大，到目前为止读的书不下四十本。比如《笑猫日记》、《爱的教育》、《明朝那些事》、《文化艺术小百科》……甚至她爸爸买的又厚又大的《小故事大道理全集》，女儿也能看得津津有味。当然，读书并未影响她的学习，相反她的学习一直在进步，特别是语文，上次期中考试她的作文得了满分。说起她读书的习惯，应该从胎教开始，怀孕后我每天

都会念各种书，女儿出生后，各种幼儿读物也总是摆满床头。当时工作很忙，白天几乎没有时间陪她，每天晚上就会让她坐在我的腿上一页一页，一本一本的读，所以宝贝说话特别早，一岁半时就能说短句了。上了小学，开始接触杨红樱的《笑猫日记》，刚开始总是我读给她听，后来就鼓励她读给我听，遇到不会的字可以问我，或者自己查字典。

每个周末她上兴趣班的空隙时间，我都会带她到书店看一个多小时的书，每次她都嫌时间过得太快。直到在她自己发现了读书的乐趣，用她的话说：每天可以不洗澡，但是必须读书。

后来我把《笑猫日记》借给了朋友，她儿子立马就喜欢上了，开始自己阅读。所以我觉得要想培养孩子的阅读兴趣，就从孩子喜欢的书籍开始，多带孩子去书店，把孩子喜欢的书买回来，让孩子从中发现读书的乐趣，从而发自内心地爱上读书。(李京晶 整理)

感谢吴越卓妍的妈妈吴丽杰女士提供育儿故事，也欢迎广大家长朋友积极提供本栏目线索。电话：8022222，邮箱：pdswbxjz@qq.com



家长，请别带着孩子闯红灯！

红灯亮了，能不能过马路？幼儿园小朋友张口就能回答的问题，在成人面前却有不一样的答案。近日，市民王女士向本报讲述了家长带着孩子闯红灯的事儿。



市12355青少年心理健康服务中心主任赵迎春：有时，大人还不如孩子遵守规则。小孩认为绿灯亮了才能过马路，而“经验丰富”的大人却善于抓住“不守规矩”的时机。校园里学的和现实

上周一早上7点30分左右，我送孩子上学，在一个交叉路口，一名家长带着一个孩子一边闲聊一边准备横穿马路，而此时交通信号是红灯。家长低头对孩子说：“快点走，上学要迟到了。”

中教的成了一种无法统一的“凌乱信息”，让成长中的孩子无所适从。家长是孩子崇拜的对象，家长的一些不好行为，孩子会看在眼里，记在心里。大人对交通法规漠视，就是在告诉孩子也可以这样做，下次孩子遇上的时候，他就会下意识照着家长做的——闯红灯、乱穿马路。所以家长要以身作则，在孩子面前强调交通安全的重要性，大声说不如做榜样。(李京晶 整理)

李宏照(平顶山市第二高级中学副校长，高级教师，心理咨询师，国家高级家庭教育指导师)：

教孩子大胆说“不”

这位家长应第一时间向孩子和老师全方位了解事情原委，分析责任归属，明确告诉孩子，是自己的责任就要学会勇敢担当，如果是别人的责任，就必须树立自我保护意识。因为那些调皮捣蛋的孩子也在“评估”他们捣蛋行为的后果，一旦发现捣蛋后没有多大的“成本”，便

会变本加厉。

孩子年龄小，要让孩子的爸爸多带带，从小培养孩子自信、自主、自立、自强的意识，告诉孩子：

1. 面对不公平举动要学会大声说：不！

家长可以通过学校了解那些欺负者欺负他人的动机和原因，从而对他们进行有针对性的教育。同时，也要让欺负者明确地感受到老师和校方也是反对这种行为的。必要时，教师可以对欺负者实施恰当的处罚，警告他们不能无理取闹。家长也可以通过学校与欺负者的父母取得联系，共同关注欺负者的行为。

2. 培养孩子的勇气。

没有孩子是天生胆小的，可能是父母的教育方法导致的结果，父母怕什么，孩子也就怕什么，对孩子过分严格，事事代办，批评、指责过多等等，都会压抑孩子人格的正常形成。这样的家庭教育出来的孩子容易有软弱、胆小、没有自信、缺乏安全感的情况，他们在和同学相处时，会有很强的自卑感，容易被那些调皮的小朋友当作搞“恶作剧”的首选对象，从而无法和同学保持正常的关系。

此时，家长要及时对孩子进行鼓励，激励孩子自强，同时也要让孩子学会宽容以前和自己有“过节”的小同学。

不要慌乱，先了解情况，再帮助孩子成长。

和家长分享几个小技巧：

1. 情绪安抚，减轻孩子的自我否定感，并告诉孩子：“被人欺负并不是没有用的表现，每个人都会遇到”。

当你的孩子哭着来找你时，你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，让孩子意识到自己很重要，并且消除孩子的不安，同时对孩子说：“妈妈知道你很难受、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，让孩子明白被别人欺负不是因为自己没用，这是每个人都可能遇到的，让孩子尽快摆脱气馁和自我否定的情绪。

2. 理性沟通，教孩子自我保护的方法，可以呵斥欺负者：“不许打人。”

当孩子之间发生冲突，等孩子情绪平稳下来后，与孩子一起讨论：以后再遇到这样的事情该怎么办？可以以游戏的方式，引导孩子自己想办法。孩子想不出时，父母可以

提供一些建议，比如可以大声呵斥：“不许打人。”对欺负者起到抵抗的作用。

同时也要教孩子一点自我保护的方法，比如：肢体冲突中要护头、脸等关键部位，推开或挡住对方的胳膊，这些方法可以在家里进行角色扮演。

3. 建立友谊，培养孩子的人际交往能力。

常带孩子到小型娱乐场去玩，在孩子玩的过程中可以示范给孩子看，怎样主动友好地去找其他的小朋友玩，直到孩子融入团体，鼓励孩子交一些好朋友。

4. 尊重孩子，征求和采纳孩子的意见。家长平时动用孩子的东西一定要征求一下孩子的意见，遇到事情多让孩子去处理。父母只在一旁协助孩子，在意见不过分的情况下，可以采纳。在父母做错时，要勇于承认错误，给孩子做一个好榜样。通过各种形式让孩子体会到自己是被尊重的。(李京晶)

赵迎春(平顶山学院心理健康教育指导中心主任，市鹰城心理健康发展中心主任，市12355青少年心理健康服务中心主任)：

四个小技巧让孩子不再受欺负

这类问题，在我市12355青少年心理健康服务中心的咨询中还是比较普遍的。有些孩子经常会被同伴抢走玩具，挤出队伍；面对别人的攻击，只会哭泣、忍受或躲开，不敢表达自己的愿望。出现这种情况：一是与孩子性格有关。内向外向的孩子遇事处理的方式是有差异的；二是现在的孩子多为独生子女，缺乏独立与人沟通的经验和方法；三是生活节奏快，家人包揽、包办的多。

遇到此类问题，首先家长应该知道的是，孩子是在矛盾冲突中成长的，问题的产生正是成长的契机，孩子总要独立面对自己的人生，面对生活中的种种困惑和冲突。家长遇事

高饰易家装饰

端午节限时团抢

280元/m²精装房，限前10名

活动时间：6月20日-6月22日

地址：中兴路中兴铭座10楼 电话：0375-2551517