

孩子遭遇欺凌之后

父母的态度对孩子影响更大

孩子被人欺凌了，最重要的事是父母首先稳定平静下来。这件事对孩子造成了影响，如果父母把这件事看得像天那么大，这对孩子来说就是“雪上加霜”了。

对于孩子长远的一生来说，他就是经历了一个挫折。这样去看，父母就会稳定下来。人一辈子肯定会遇到挫折，早晚而已。如果父母每天揪着不放，认为这件事“一定”会给孩子造成影响，孩子就会认为是啊。

比如，一个小孩摔了一跤，如果父母的反应特别大，孩子就会立即哭，觉得自己摔得很厉害。如果父母在一旁观察，看看孩子摔得多严重，是否能自己起来。如果摔得重，不能自己起来，你就帮助他站起来，安慰他。如果父母是平静的，孩子就会觉得好很多。

父母当时的愤怒、慌张很理解。不过，从此刻开始，要稳定下来。因为对孩子来说，最重要的不是校方的态度，不是对方的道歉，不是惩罚对方，而是父母稳定的状态。

父母如何看待这件事本身给孩子带来的影响大

孩子受到刺激之后，自信心自我价值感受到重创。自信心、自我价值感不是没了，这个东西永远都没人能剥夺得了，眼下只是受到影响，好像一块布挡在眼前，让他看不到自信心和自我价值。所以，父母要帮孩子拿掉那块布，让他重新看见自己内在的光芒。怎样让孩子看到内在的光芒呢？讲故事是很好的方法。比如：

讲孩子小时候的故事，遇到什么样的挫折，如何化解。父母特别欣赏这个部分。肯定孩子。

讲父母从前重创，每人都经历过大的挫折。曾经发生了什么大挫折，当时觉得如何严重，后来如何化解。

也可以讲书上的故事，比如类似《生而为王》的故事，或者和他年龄相仿的孩子经历打击，后来在谁的帮助下如何解决了等等。

转不转学，取决于家庭的决定。暂时不上学也可以，带孩子散散心。所有解决办法有个前提，就是父母要稳定、平静下来。

另外，父母有没有办法把这件事看作孩子人生经历的一部分，帮他化解掉。这样的经历化解掉，对他一生就是宝贵财富。这件事已发生，想办法把这件事变成好事，甚至变成礼物。

当然，其他该和校方和对方家长沟通的工作都去做。不要带

孩子去讨说法，成人去解决。成人不可抑制的情绪不要在孩子面前呈现，因为你呈现得越厉害，孩子觉得自己受伤越大。

遇到问题，着急带孩子去看医生要不得。其实，父母的陪伴比医生的诊断书重要。告诉孩子，发生了这样的事，我们一起面对，放心吧，有爸妈在呢。因为孩子已很大了，发生这样的事带他去看精神科医生，会强化他受伤害的感觉。什么时候需要看



医生，需要斟酌。

另外，父母的反应完全是因为孩子发生了这件事吗？是否有引发自己曾经经历的感受。如果有，需要和孩子的这件事分开去处理。同样的事发生在不同人身上，反应不一样。所以，需要评估反应后面的背景。

再者，要注意不要把孩子受欺负这件事搞得众人皆知。作为父母，最重要的是要保护孩子。不是说伸张正义不重要，眼下如果把焦点放到如何让更多人知道这件事，怎么样让大家都关心这件事，事情弄得越大，会让孩子觉得自己受伤越大。即便同时要伸张正义，也要分开处理。如果把这件事弄大，孩子在学校待下去真困难。现在最重要的是要刷新孩子的画面，把不好的事变成好的，这是父母努力的方向。

很多孩子心灵受伤，多来自父母的不关心、不重视

作为父母，我们首先应知道：

1、孩子成长是否充满着爱及尊重？

预防孩子被欺负或欺负人的最根本的方法是——确保他在充满爱、同情心与尊重的亲子关系中成长，而不是在被暴力和权力控制的环境长大。

如果家长用掌掴等体罚管教孩子，孩子或者会学到暴力即是

解决人际关系问题的最直接有效的方法，或者会变成懦弱胆怯的人；如果家长习惯用权力强压孩子，孩子或者学会仗势欺人或者会变得习惯屈从于强势。

2、你是否与孩子保持沟通，交互心情？

孤独的孩子更容易被欺负。身为父母最重要的责任之一是——保持与孩子心灵和情感上的亲密连接。无论在什么样情况下，都要与孩子保持畅通的沟通。

3、健康良好的社交方式让孩子更加自信

不合群的孩子更容易被欺负。从孩子幼年开始就要有意培养孩子的社交技能，比如在家玩交友的角色扮演游戏、看相关绘本图书和讲故事、多带孩子参与集体活动等等，教孩子在不同情境中，如何介绍自己、如何学会观察别人、如何去和小朋友打成一片。

4、教孩子捍卫自己的谈判技巧

孩子需要知道，在受到冒犯时，可以用受人尊重的方式来维护自己的正当权益，而不是用暴力反击。

5、教给孩子自我保护的基本方法

欺负人的事件总在大人不在场的时候发生，所以要教孩子避免去无人监管的走廊、浴室、操场等地方。坐在校车前面，站在队伍前面，食堂吃饭的时候坐在教职员附近的位置等等。

6、告诉孩子，被欺负要果断告诉大人

有时候小小的欺凌事件可能会升级，面子不应该比生命安全更重要。

7、该干预时果断干预

发现此类状况时，需要积极与相关人员进行沟通，比如对方父母、老师等，不能让孩子独自承受。尤其要注意那些非暴力行

为的隐性伤害，比如言语攻击和排挤孤立，有可能会对孩子造成非常深远的影响。

孩子被欺负了该如何疗愈

帮助孩子发泄在日常生活中积累的焦虑和伤害的最佳方法是：游戏。

1、如果孩子受到欺负和伤害，建议父母(尤其是爸爸)和孩子玩一个主题为“力量”的游戏。例如，抓两个毛绒玩具，让它们互相“玩”起来，其中一个推搡着另一个。记住，你并不是为了重现让孩子受到伤害的情景，而是为了让他发笑，发泄出被欺负时积累的紧张和恐惧。所以，让被推倒的毛绒玩具站起来，滑稽可笑地反击回去，不管是什么，怎么搞笑怎么来。

你会发现，玩过这样的游戏以后，孩子可能会哈哈大笑，也可能生气或开始抽泣。这意味着他将受伤的心灵袒露在你的面前。拥抱这些感受，然后孩子才能卸载它们：“没关系哭吧，亲爱的，爸爸在这里，爸爸会保护你的，我就在这里。”

2、另外，可以每天创建一个特殊时间，比如每一天1个小时

在这个时间，告诉孩子“爸爸想和你玩一个特殊的游戏。爸爸今天扮演一个大怪物，像这样！”装出凶狠的表情和怒吼，让效果更逼真，并说：“我来抓你啊！”然后咆哮着追逐孩子，让孩子兴奋地逃跑。

这样的角色扮演游戏将破除孩子内心深处对强大事物的恐惧，消除孩子受到欺负后的社交阴影。

给孩子机会成为更强大的那一个——智力和力量都很强大的怪物，或者是击败怪物的小英雄！表扬他的勇敢：“哇，你好厉害！”“哦，怪兽被你打倒了！”全程要极尽搞笑之能。在这样的游戏中孩子会渐渐建立起自己是强大的、勇敢的一种信心。

从应对欺负中磨炼出高超情商

如何保护自己不被欺负是对情商的极大磨炼。在孩子进入小学后，父母可以教孩子更多应对挑衅和冲突的方法。

要让孩子明白，挑事者都是通过挑衅别人来显示自己的强大，如果受害者情绪失控或冲动反击，恰恰正中下怀。所以，当遭遇取笑和挑衅的时候，最好的策略是保持冷静、始终保持自己的尊严、并且让对方也保有尊严，不攻击，不贬低对方，尽量淡然处之。

文图来源：搜狐