

在线家庭教育指导

代秋影,最高人民法院中国应用法学研究所研究员,未成年人保护研究中心主任,法学博士。著有《履行父母责任的前提是其监护能力的提升》《形成“儿童友好型”亲子模式至关重要》等作品。

本期做客专家

学会自我保护,让孩子远离同伴欺凌

陈若英

青少年儿童之间打闹闹是常事,但如果他们将闹着玩儿升级为持续的排挤、嘲笑、辱骂、刻意孤立,甚至是肢体暴力等,双方就构成了欺负与被欺负的对立关系,而后者往往陷入焦虑、抑郁的心理折磨之中。

校园欺凌是全球性话题,我们不禁要问,为什么有的孩子会被欺凌,而有的孩子又沦为欺凌者?

哪些孩子容易被欺负

少数孩子之所以遭遇同伴欺凌,与他们的性格、成长环境和家庭教育有很大关系,一些在家暴环境中长大的孩子,从施暴家长身上学到了以武力方式解决问题的,而另一些孩子或从被暴力的家长身上学到了卑微承受,在自己受到欺负时不敢反抗。

下列孩子,也是被欺凌的高危人群:

内向、害羞、孤僻、不合群,缺乏支持性人际关系的孩子;因肥胖而导致低自尊,看上去弱小、有发育或身体缺陷而没有能力保护自己的;长期被强势父母要求乖、听话而缺乏主见,在家里唯唯诺诺、不敢表达自己,逐渐养成不敢反抗、也无力反抗“强者”习惯的孩子;个人隐私、权益和愿望在家庭中得不到尊重,或经常受到父母言语打击而陷入习惯性无助的孩子;在各方面都比较拔尖儿,却习惯于行事高调、炫耀自己的长处和成绩,容易招来同学羡慕嫉妒恨的孩子,以及成绩较差,容易被老师忽视或经常被批评的孩子……长久处在上述状态下,他们往往在对待同伴的不公正待遇时被动忍受。

因此,作为父母,做到夫妻恩爱,为孩子营造一个和谐温馨的家庭环境是第一位的。而且,要足够细心,从孩子的某些异常中发现他们遭遇不测的端倪。比如孩子身上有伤痕、经常丢东西;频繁向父母要钱,或私自用家里的钱;精神恍惚、神色焦虑或发脾气,拒绝和父母眼神交流;不想去上学;寝食难安、做噩梦;学习成绩大幅下降……这些,都可能是孩子被同伴欺负引起的。



资料图片

学会自我保护 抵御身边欺凌

每个孩子都是家里的宝贝,父母应给予孩子怎样的“护身符”?

区分闹着玩儿和被欺负

让孩子知道,如果同学、同伴因为自己弱小,蓄意、反复地对自己施以恶意行为,包括肢体或言语的攻击、人际互动中的抗拒与排挤、类似性骚扰般的谈论或对身体部位的嘲讽、评论和讥笑,挑衅、敲诈、殴打,通过网络手段实施欺压、侮辱等,使自己在身体、心理、社会适应中受到伤害,就与一般的打闹、推搡和争执截然不同了,不要轻信对方“开玩笑”的说辞,这就是实实在在的欺凌。

对此,不能一味隐忍。如果自己的能力不够,一定要让老师或者父母知晓发生在自己身上的事情,寻求帮助。

直面宣战 以气势压倒对方

懂得拒绝别人不合理要求,才能保护自己的个人边界,包括身体的、情感的和精神的界限,爱惜自己的身体和生命,不容许别人侵犯自己的底线,即清楚自己在什么时候需要理直气

壮地表达“我不愿意”。

欺软怕硬是所有欺凌者的共性。所以,想不被欺负,首要的是让孩子学着在气势上压倒对方,态度坚决地捍卫自己的权益,也就是让孩子看起来不好惹!

告诉孩子,应和他人友好相处,但对表现出恶意的同龄人则不必客气,适时保护自己,勇敢地向暴力说“不”。让孩子明白,遭遇欺凌,要及时地告诉老师和家长,寻求帮助。爸爸妈妈都会坚定地站在孩子这一边,支持他,爱护他,帮助他。特别是孩子弱时,父母一定要强大。比如,当一个女生被同学取笑长得丑时,父母可以教她义正词严地回敬对方:“人无法选择自己的长相,你们故意欺负我、捉弄我,错在你们。这件事我家长已经知道了,如果你们再继续,他们可不像我这么好说话,不信你们就试试!”这样不被人欺的气场,定会让孩子感到自信三分。如此敢于宣战的孩子,被霸凌的可能性就会大大降低。

自卫为先 该出手时就出手

父母不可能时时刻刻陪在孩子身边,应让孩子明白,既要内心善良,尽量大事化小小事化了,减少同伴冲突,也要身披铠甲、身手有力,对

正向镜映青春期孩子直面挫折的信心和勇气



我儿子小磊今年14岁,原来学习还不错,升入初二后,成绩下降,他自己考上优质高中的希望不大,但又不想上职高,很迷茫,对学习越来越没兴趣,每天放学回来就玩游戏,说将来要搞游戏电竞。我们哄着、劝着,急了就骂他几句,也没收过他的手机,都无效。现在儿子一回家便把自己锁在房间里,基本不跟我们说话。我和他爸爸都快愁死了。

清水



清水,你好!

孩子成长的不同阶段呈现不同特点,亲子相处模式亦应根据孩子的成长阶段和行为表现做出适当调整。你家儿子正处于青春期。青春期的男孩,生理心理发生快速变化,最为典型的有两大特点:一是强烈的自主意识诉求;二是情绪控制能力尚弱,难以理性、成熟地表达观点和想法。通俗来说,就是“不听话,且脾气大”。这对于亲子关系,尤其此前是以父母为主导的权威型家庭的亲子关系而言,将是不小的挑战。因为命令式说教不再有效,哄、劝、骂或者没收手机这些方式非但不再好使,还极有可能激化亲子矛盾,强化孩子的“叛逆”行为。

从信中的描述可以看出,你儿子确实遇到了困难和挫折,即:学习成绩下降。自我评估考上优质高中的希望不大,但又不想上职高,找不到清晰的学业方向,非常迷茫。作为父母,首先要客观全面地认识孩子遇到的困难和挫折。初中的学业,科目增加、难度增大是客观事实。而学业上的进步,至少需要具备两大能力:一是持续专注地投入,即能够“收心”,集中精力学习;二是抽象思维能力和理解复杂事物的能力。与小学相比,初中学业在难度上是有根本性提高的,孩子在学业上感到困难和挫败是正常现象。此时,孩子更需要的是理解、帮助和指导,而不是惩罚、指责和否定。任何人,在遇到困难时,都会产生自卑受挫的沮丧和自我否定的消极情绪,而没有人愿意一直处于受挫的消极情绪状态中。这时候,如果父母、老师或者其他监护人能够给予孩子理解和帮助,将会成为孩子内生直而问题的信心和勇气的重要力量源泉。反之,孩子得不到父母的理解,甚至被惩罚和否定,孩子一定会采用其他的心理补偿机制以达到自我心理平衡。如同来信中所言的沉迷游戏,就是常见的逃避困难的替代选择。

其次,父母要理性客观地看待孩子在面对挫折时的应对机制和选择。一方面,我们要看到,遇到困难时的心理补偿机制,包括沉迷游戏或者其他诸如沉迷动画片或者小说等行为,是有其积极意义的。这些方式能够让心理获得暂时的心理平衡,不至于造成突然心理严重失衡而导致自我伤害或攻击他人等其他破坏性行为。而且,在游戏或者追剧过程中对英雄人物或者模范角色的心理投射,也会增加孩子的心理能量,在某种程度上是一种“心理充电”,能够让孩子重新获得自我感觉良好的全能感或者优越感,在一定程度上获得直面现实的心理力量和勇气。同时,不可否认的是,这种心理补偿机制下的心理能量,更多是想象层面或者虚拟层面的,无法直接解决孩子现实层面的困难和挫折。对孩子来说,现实层面的困难越大,就越容易退缩到逃避机制中,追求简单容易的全能感,进而导致“沉迷”或者“上瘾”。

再次,父母要与孩子建设性地沟通和探讨,鼓励孩子直面困难,增强他们的信心。父母能够看见和欣赏孩子的优点和成绩固然重要,但更为重要的是,要能够在孩子遇到困难和挫折时坚定地站在孩子身边,理解他的无助,安抚他的不安,在孩子敏感脆弱时允许他慢下来,给孩子恢复信心和能量的时间和空间。同时,要不断给予孩子爱的确认和正向镜映,为孩子提供正向、积极、稳定的力量,始终陪伴在孩子身边,在孩子做好心理准备,主动提出需要时,尽己所能提供支持和帮助,做孩子直面困难和挫折的坚强后盾。

教子有方

亲子携手 共享高质量陪伴

——北京市三个家庭的育儿故事

中国妇女报全媒体见习记者 崔安琪

近日,由北京市妇联、北京市教委、北京市关工委主办的“团结,就是力量”2023年北京家庭教育主题培育实践在京启动,“我家的育儿故事”征集展示活动也同步开启,面向京津冀三地广大家庭征集文章,分享育儿经验。日前,中国妇女报全媒体记者走进三个家庭做了深入采访。



柳倩家庭



韩杰家庭

热爱公益,把世界装进心里

家住北京市朝阳区的柳倩热心公益,并遇见了同样热爱公益的丈夫,夫妻俩育有一儿一女,并身体力行培养孩子的社会责任感。柳倩告诉记者,在儿子吴佰容一年级结束时,她带孩子去北京京台夕照地铁站附近送爱心粥。一开始儿子不敢开口,紧张地攥住衣服,柳倩在旁边为他加油打气,最终,儿子递出去第一碗粥。“我清楚地记得第一个人接过爱心粥时儿子脸上的笑容!”柳倩说。

此后,柳倩夫妇帮儿子和小伙伴策划了“小不点”公益活动,把自己学到的知识分享给关爱学校的同龄人。在吴佰容二年级的寒假,他和同学们积极参与“凤凰之声”手拉手”合唱公益活动,募集资金5000多元,全部购买了冬季物资送给关爱学校的小朋友。

2019年底,柳倩一家组织“周一山”净山公益环保活动,每周一次,持续三年开展了115期活动,超过3000人次参加,累计捡拾垃圾4000斤以上。柳倩说:“家长带孩子们

亲临现场,透过这一简单持续性的行动,唤醒孩子们保护环境意识。”

从去年开始,柳倩夫妇利用假期带孩子去山里徒步旅行,曾在云南哈巴秘境徒步3天2夜,住木屋和帐篷,吃简单的食物,一起回归自然、挑战自我。柳倩一家还组织了“飞象成长”亲子徒步社团,和拥有共同教育理念的家庭一起徒步探索。

“每个家庭都是一面镜子,我们会在别的家庭中看到自己家庭的优点和需要提高的地方。”谈及徒步旅行的收获,柳倩表示,在“飞象成长”社团,不仅亲子成长,父母们也共同成长。最大的收获是团队意识增强,徒步旅行挑战多多,孩子们最终都能坚持下来,离不开大家的相互鼓励。此外,孩子们的策划能力也不断提高,比如今年四月份我们前往湖北恩施这场亲子徒步活动,吴佰容建议每个家庭写一句话并做成小拉幅,因为他的这个创意,一路上大家的凝聚力更强了,家庭之间的联结也更深了。

在阅读中发现每个孩子的闪光点

孩子的闪光点,在分享的过程中被看到:有的孩子阅读面广,善于分享自己的读书心得;有的孩子专注力强,积极跟进每个同学的发言;有的孩子执行力强,遇到感兴趣的书籍立即抽时间阅读;有的孩子克服当众发言的紧张心理,越讲越兴奋;每期的主持人都有所创新,设置新颖的环节,激发了同伴的阅读兴致……孩子们的阅读、语言表达、活动策划和社交能力都得到了显著提高。

记者了解到,读书会还举办了丝绸之路专题活动,读书,去敦煌画院北京分院研学,观看舞剧《五星出东方》,多角度了解古丝绸之路璀璨的文明;组织

游览小分队沿着中轴线看老北京建筑,了解中华民族历史积淀。“家长和孩子有了共同话题,亲子间的距离越来越近了。”李瑛高兴地说。

读书会成了相亲相爱的大家庭。“孩子在成长过程中遇到问题,家长们就一起商量解决办法,相互碰撞,思路渐渐清晰。”李瑛告诉记者,家长们彼此分担孩子成长中的焦虑和担忧,相互鼓励打气,为孩子的健康快乐成长保驾护航。



李瑛家庭

传承红色精神,铭记党史党恩

北京市西城区统计局金融科普通干部韩杰,积极参加垃圾分类、“七一”大栅栏街道服务保障等工作,她的丈夫古林是一名警察,他们育有两个可爱的女儿。

韩杰和古林一直遵循“百教德为先,欲成才,先成人”的教育理念,注重培养孩子良好的习惯和优秀的品质,让她们拥有健康的身体和积极乐观的心态,更教导女儿心存感恩,孝敬爷爷奶奶、姥姥姥爷。去年重阳节,姐姐乐乐为奶奶按摩后开心地说:“妈妈,我帮奶奶按摩,奶奶笑着抚摸我的头,我也很高兴。”韩杰趁机会表扬乐乐,告诉孩子,“大人们并不在乎你做的事小,只要你有这份尊老爱老的心就够了。”

“我们经常给孩子讲红色故事,让她们铭记党史党恩,感恩今天的幸福生活。”韩杰告诉记者,“我们教育女儿不能忘记那些为了国家英勇牺牲的英雄们。”夫妻俩以身作则,引导孩子树立正确的价值观、人生观,将个人的学习与发展与祖国的发展紧紧联系在一起。

在庆祝中国共产党成立100周年之际,韩杰带女儿们参观中国共产党历史展览馆,一段段珍贵的文字,一幅幅珍贵的图片,折射着一个政党光荣的历史,记载着一个民族辉煌的瞬间。“虽然孩子们还小,但我希望通过这样的参观活动让她们能铭记历史、珍惜当下的幸福生活!”韩杰说。

团结教育在少年儿童成长中发挥着重要作用。在日常的生活中,韩杰经常跟孩子一起做手工、做家务,共同完成一幅画,家人共同努力完成目标任务,培养孩子的互助合作精神,增强亲子之间的感情,在这个过程中,亲子之间也更加亲近了。

谈起家庭教育,北京市妇联相关负责人表示:“希望通过‘团结,就是力量’2023年北京家庭教育主题培育实践,引导广大家庭树立团结意识、倡导团结风尚、凝聚团结力量,注重培养少年儿童的团结精神,把实现个人梦、家庭梦融入国家梦、民族梦之中。”