

在学校，孩子不被认可，甚至被“区别对待”，遭遇校园冷暴力，可以说这都是孩子感觉比较苦恼的问题。如何培养孩子的心理抗压能力与自我疏导能力，也是当下家长们比较关注的问题。那么，孩子在学校出现这类问题后，家长们应该如何引导孩子进行正确的自我疏导呢？让我们来听听家长和专家的建议吧！

# 在学校被“区别对待”， 家长如何引导孩子自我疏导？



邵怡明 绘图

贾女士 公司职员 女儿11岁

## 家长可带着孩子仔细分析“不被认可”的原因

说到孩子在学校被“区别对待”、被孤立，这种现象应该说并不少见，尤其容易发生在性格比较内向的孩子身上，我女儿就曾经被孤立、被冷暴力过，让我和女儿都很不好受。

我和爱人只有一个女儿，而且还是高龄生的孩子，所以女儿从小在家里享受了所有家庭成员无微不至的呵护，女儿从小身体也不好，所以这种

宠溺的爱其实是有点过度的了，这让女儿从小养成了略微骄横的性格，性格又内向，很多时候说话做事习惯以自我为中心，在家里，大家都让着她，倒也没什么。等女儿上小学后，原来女儿有几个玩得特别好的女同学，后来不知怎的，这几个女同学开始联合班里其他女同学一起孤立我女儿。

我和爱人就带着女儿分析这种情

况发生的原因，仔细询问女儿和这几个女同学相处的点点滴滴，通过倾听，我们发现其实都是很小的事情，比如女儿说话方式不够委婉、有时候不考虑女同学的感受、答应女同学的事情临时爽约、在女同学遇到困难时没有及时安慰……

当了解了这些后，我和女儿进行了深入的交流，我告诉她，和同学们

在一起，不能凡事只以自己为中心，要多考虑别人的感受，在语言表达上，要尽量委婉，不要伤害女同学的自尊，答应别人的事情，一定要尽力做到，看到同学遇到困难，要尽力帮忙……这种谈话进行了好几次，女儿也进行了深刻的自我反省，随后她开始慢慢修正自己性格中的缺点。她被孤立的局面也就慢慢化解了。

张先生 中学老师 儿子11岁

## 鼓励孩子增强社交技巧,多参加社交活动

如果孩子在学校被区别对待，作为家长一定要积极行动，否则时间长了，会让孩子产生心理问题。我儿子在学校一向是独来独往，他成绩普通，平时很少跟同学们往来。我分析了原因：儿子本来话不多，也很少

参加学校组织的各类文体活动，爱好很少，自然没有一起玩的小伙伴。我想了想，他的性格可能是比较像我，我就比较喜欢安静。为了改变儿子的这种性格，我试着周末的时候带着孩子去参加各类球类运动，也会和爱人一起

约了别的朋友出游、聚会，让儿子有更多和同龄孩子在一起玩的机会。

组织的社交活动多了，儿子参加的活动也多了，话也慢慢多了，运动习惯也慢慢养成了，每次去打球，他都相约几个小伙伴一起，打球之余，

有说有笑，再也不是以前的“独行侠”了。每次放学回来，他也会积极跟我们分享他在学校的一些趣事，我们也很为孩子开心。看着孩子在学校的的朋友越来越多，脸上的笑容越来越多，我和爱人别提多高兴了。

黄先生 律师 女儿7岁

## 家长一定要及时帮助孩子走出“区别”

孩子小的时候，我们以为孩子长大了就会省心，现在看来错了。每个阶段都有新的问题发生。尤其上学之后，我们老是担心孩子在学校受欺负，被“区别对待”。

记得在幼儿园的时候，孩子刚入园不久，老师给我打电话，说我孩子咬了其他小朋友，当时我还没有把这件事放在心上，想着让孩子给道个

歉，我们家长的给买点好吃的就完事了。谁知道，后来这个小朋友联合其他小朋友不跟我家孩子玩。一时间，孩子还挺受伤的。回到家就跟我：“爸爸，别的小朋友不跟我玩。”“爸爸，我没有交到好朋友。”……开始时，我也挺生气的，就私下问老师，原来是别的小朋友都怕我家孩子咬他们，就不敢跟我家闺女玩了。

知道原因之后，我叮嘱女儿一定不能再咬其他小朋友了，咬人解决不了问题，有问题要沟通，说出来自己的想法。闺女似懂非懂地点点头，之后我就带她去小区广场上玩，带上很多好玩的玩具，经常能吸引很多小朋友过来一起玩……慢慢地，她在小区里就交到了不同年龄的好朋友。还有一次，在广场上遇到了同班同学，并

且顺利交了好朋友。终于，她成功“脱圈”。之后，我把这件事又给孩子复盘了一遍，孩子自己也有了想法。

家长给孩子建造一个强大的内心很重要，让孩子学会正确解决问题的方法也很重要。在这个过程中，家长要主动介入，帮助孩子解决社交中的“困窘”。

北京市骨干班主任、学生最敬佩的好老师、丰台第二中学北大校区教师郑妍

## 从四方面入手护航孩子的身心健康发展

当孩子被同学孤立时，孩子的第一感受自己是失败的，别人都讨厌自己。这样会让孩子不自觉地反思自己，看自己是不是哪里不够好，哪里做错了，害得别人不喜欢自己，自己怎么样才能够得到别人的喜欢，久而久之就会变得孤僻、敏感，不利于身心健康的发展。

如果孩子被同学孤立，家长不及时采取合适的办法的话，只会让孩子的成长道路越走越窄，所以家长应该采取措施帮助孩子去解决这种问题：

### 第一、保护孩子、倾听接纳孩子

孩子因为和同学们爱好不一致，或者观念行为相反，就会被孤立集体中，感到不开心。当孩子主动开口倾诉的时候，我们不要上来就给孩子贴标签，而是要认同和接纳孩子伤心的

感受。首先解决孩子自身的认知问题，告诉孩子并不是你不够好，其次我们需要耐心地倾听孩子的心声，让他们感受到我们的理解和支持。可以让孩子自由地表达自己的感受和想法，不要轻易打断或批评他们。同时，也要给予孩子积极的反馈和建议，帮助他们找到解决问题的方法。家长应该在家中创造一个安全和温暖的环境，让孩子感到可以倚靠和依赖，鼓励他们与家人沟通，分享他们的感受和困惑。

### 第二、多与老师沟通交流

如果孩子遭遇到被孤立的情况，首先，家长要保持冷静，不要过于情绪化或激动。这样有助于更好的与老师进行有效沟通。

家长可以主动联系老师，了解孩子在学校的状况，包括被区别对待的

具体原因和表现。同时也可以向老师询问是否其他学生也受到类似的待遇。在与老师沟通时，家长要表达对孩子的关心与关注。可以强调孩子在学校的安全和心理健康重要性，并询问老师是否有任何措施可以确保孩子不再受到区别对待。如果家长认为孩子受到的区别对待是基于不公正或歧视的原因，可以向老师提出建议。在沟通过程中，家长要尊重老师的专业判断和经验，同时也要表达自己的观点和关注。通过建立互信的关系，可以更好地共同解决孩子在学校面临的问题。

### 第三、鼓励孩子多参加社交活动

家长可以帮助孩子建立和维护良好的社交关系，增加他们在学校的社交支持网络。可以鼓励孩子参加兴趣班、

社团或者其他社交活动，以增加他们的社交圈子和交友机会。多跟同龄的孩子妈妈们在一起组织一些郊游等活动。同时，也要教导孩子如何与人相处，培养他们的沟通能力和合作精神。

### 第四、不断提高孩子的自信心

最后，我们需要提高孩子的自信心，让他们相信自己有能力面对困难和挑战。可以通过表扬和奖励来增强孩子的自信心，让他们感受到自己的价值和重要性。同时，也要教育孩子如何处理挫折和失败，让他们学会从中吸取教训，不断成长和进步。通过家长的关心和支持，孩子可以更好地面对学校社交环境中的困难，建立健康的情感和心理素质，并逐渐走出被孤立带来的困境。

本报记者 余翠平 杨琳琳