

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

儿子跟同学打架之后

作者简介 >>

文静然

二级作家

主要作品有《花过无影》《九晚》等，副编审，“湖南省书报刊编校质量检测认定专家委员会”专家。



儿子竟当着我的面和班上男生打架。让我惊恐的是，儿子一个人，而对方是一群人。我差点失控……然而，我还是控制住了。在不明原因的情况下，我首先想到的是抚慰我的儿子。

那是一个夏令营活动，邀请家长参与，我看到许多妈妈朝我投来同情的目光。我将儿子的头深深地揽进怀里，我不怕那些目光，但我不想让那些目光灼伤我的孩子。

孩子却已然受伤，以至夜里哭醒。“他们都不跟我玩。”儿子抽泣着告诉我。

我有一种天塌地陷的感觉，继而深度失眠。仔细回想白天发生的事，让我颇感欣慰的是，我的儿子很勇敢，他读书早，面对那一群比他大比他高的男生，他昂首挺胸加拳头紧握。是的，我教过他：不惹事；事情来了，不怕事。不就是打个架吗？别怕，你若怕，你就会永远挨打。不过，直觉告诉我，白天发生的事肯定不是打架这么简单。仿佛是因为排队，他和A男生因互相撞到而发生冲突，A刚一出手，立即上来好几个男生帮他……校园暴力么？我只听说过校园暴力，莫非延伸至夏令营？我不寒而栗。

“不可能，我们的夏令营是最正规的，不可能发生暴力，我们对此零容忍。”

第二天，我找到班主任，一个年轻漂亮的女老师。听完我的陈述，她这样解释道。

从班主任那儿了解到，儿子和A男生，有同学反映，他两人是“死对头”。

A男生，四肢修长，体格健硕，在夏令营的军事拓展训练中常常独占鳌头。儿子每每说起他，语气和眼神里都充满了崇拜，以至让我也爱上了那个孩子。我对儿子说：“你们好好做朋友。”儿子的体育比较弱，我这样说的时候，多少有些近朱者赤的意思。

谁知两人却成了“死对头”。

我于是展开了系列调查，除了班主任，还有班上的男生女生。调查结果显示：儿子和A男生的矛盾缘起于一个“▲”。A是小队长，小队长A有权力对班上任何一个军事项目不达标的同学出示“▲”，而这个同学当天则

必须受罚。儿子就是因为这个“▲”而受了好几次罚，班上男生开始嘲笑他，A男生则干脆不跟他玩。A男生在班上可是具有深度影响力的，渐渐地，男生们就都不

跟他玩了。

“这是冷暴力啊！”我这样告诉班主任。她立即意识到问题的严重性，于是采取了冷处理。她让两个孩子一周之内不许接触，A男生不得给我儿子打“▲”。

这一周，我和班主任天天保持通话。她告诉我，越是不让两个孩子接触，他们越是互相惦记，尤其是我儿子。有一天，老师批评了A男生，课后，儿子跑到班主任那儿说：“我看到他很伤心的样子，我要不要去安慰他？”

稚子无邪啊！

我给A男生的妈妈发信息。她是一个公务员，素质高，对儿子要求也高。“我们一起搞点活动吧！”她说。

我们一起去夏令营接孩子，两个孩子都给对方带了礼物，一见面，他们就玩到一起去了。两个妈妈面面相觑，简直不知道他们如何是“死对头”。A的妈妈告诉我，她儿子的体能也是训练出来的，他在学校报了篮球班和田径班。那么我的儿子呢？没有，百分之百没有！我想象着运动场上孩子们奋力拼搏团结一致的场景，共同为运动员呐喊加油的场景，深感作为家长的失职。

从明天开始，我们跑步跳远打篮球，融入集体，健康向上。

我给儿子制定了一份“体能训练计划”。然而，我也承认天赋的差距，无论如何，我的儿子不可能成为一名运动员。学校马上又要开运动会，儿子很忐忑。我告诉儿子，你可以为运动员服务，你也可以为运动员加油。就像盖房子，需要的建筑材料有钢筋、水泥，也有沙子。做一粒小沙子又有何妨？

儿子后来和A男生成了好朋友，和夏令营的许多男生都成了好朋友。他这个年龄，需要的是同性的友谊。

我和孩子们的妈妈也成了好朋友，我们经常一起交流学习。有一天，我们谈到心理学的“破窗效应”——一辆小汽车，当它完好无损地停在一个小区，小区的人从它旁边路过，谁也不会去碰它。同样一辆小汽车，停在同一个小区，不同的是这辆小汽车的一块玻璃被砸了一个窟窿，于是，所有从它旁边路过的人都会忍不住去敲一下打一下，久而久之，这辆车就会越来越破，破败不堪。

关于我的儿子，我一直不知道谁是第一个“破窗”的行为者，或许就是我自己。窗子破了可以修可以换，我要做的是当好一名修理工。试想孩子的成长过程中，哪一个母亲或父亲不当几回修理工呢！



供图：昵图网

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号（ID 搜索 fengonemama 或扫描右侧二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……

编者按



“胖女孩”如何重拾自信

文：果果妈妈

我女儿11岁了，身高157厘米，体重却有70公斤，比一般的成年人都重，在班上更是“鹤立鸡群”。但这种“优势”带给她的却是无尽的烦恼。

曾经有一段时间，女儿回到家都会闷闷不乐，不是因为成绩，而是因为又被一些男孩子叫“胖子”了。“最讨厌别班的男孩子了，没事冲到我面前喊胖子。”女儿说。

因为胖，她的体育成绩相对比较弱，但她每次都努力达标了。而在小区里，或者去别的小区串门，她总是会被人用异样的眼光“招待”，尤其是一些老人会说“这小孩真胖”，一些小孩则会用嘲弄的口吻说“胖子”。

一时间，无论是在小区内外，还是学校内外，女儿总是不停地被

人唠叨“你很胖”。她很是不解：“为什么小的时候，我胖，你们都说很可爱，现在长大了就喊我胖子？”

胖也让她知道去了解唐朝的历史。有时候，她会说：“如果我生活在唐朝就好了，那时以胖为美！”同时，胖也让以前很爱穿裙子的她，不穿裙子了，而且去逛街时，很多衣服要买“XXXL”。她的性格也变得不那么活泼，更喜欢宅在家里了。

说实话，我也知道，别人的嘴是我们无法控制的，只能从自己做起。因此，我们劝过她别太在意别人说的话，同时要减肥，因为太胖会影响身体的健康，但她可能是天生爱美食，还是很难控制。我们应该怎样让女儿正确面对别人嘴里不时冒出的“胖”呢？怎样控制和改变饮食习惯？怎样让她重塑自信心？难道胖女孩就没有未来吗？

给孩子一个减肥的动力，越早越好

11岁的孩子理想的体重应该是30公斤，波动的范围应该是为正负10%，如果大于20%就是肥胖。目前果果的体重是140斤，已经超出了理想体重的133%，应该算重度肥胖了。肥胖的原因有多种，包括长期能量摄入过多、遗传因素、内分泌代谢失调以及心理因素等等。但是根据我的判断，果果目前的状态应该是单纯性的肥胖症，所以，果果需要做的就是“管住嘴，迈开腿”，少吃多动积极减肥。

具体如何吃，我建议专门找一个营养专家规划一下，在保证营养的前提下合理饮食。同时，根据身体的耐受的程度，做一些健康运动，比如说打羽毛球、打篮球、器械运动等等。家长呢，也不必苛求太快的减重速度，一般来说，在膳食疗法开始后的1到2个月可减轻3到4公斤。此后可以运动疗法并重，保持每月减重1到2公斤，这样就可以获得比较理想的治疗效果，也是特别安全的。

在减肥期间，家长也要积极做好孩子的心理疏导工作，多鼓励孩子。比如说果果因为胖，她的体育成绩相对比较弱，但每次她都努力达标了。看得出来果果其实是一个特别有毅力的孩子。还有果果是女孩，凡是女孩从内心深处都是追求美的，家长可以多从这些角度鼓励孩子。

前年，我一个朋友的孩子特别喜欢踢足球，但是因为太肥胖，所以校足球队的教练老师，就建议他减掉20斤以后再再来加入小足球队，因为有



亲子专家：王建平 心理学博士、知名幼儿家庭教育导师

了这个条件的鞭策，加上孩子实在是大喜欢足球了，所以他心中就有动力。后来通过比较高强度的运动以及饮食的合理的控制，三个月他就成功减肥了20斤。现在小伙子长得可帅了，足球也踢得一流的棒！所以，家长也可以给孩子创造一个积极减肥的动力，并让孩子树立起坚持就是胜利的信心。为什么很多人减肥很难成功，就是因为缺乏毅力，但是有动力和信心就能增强毅力。

孩子从小过于肥胖被人嘲笑，会导致他特别不自信，甚至因此而影响学习，并造成注意力下降、自卑、不愿意与人交往等等心理问题。随着年龄越长，再加上心理因素的作用，可能减肥就会更加困难。所以减肥一定要在孩子越小的时候进行越好。有父母的陪伴，健康的饮食和合理的运动并一直坚持下去，我相信果果的减肥一定是可以成功的。