

成长家加油站



扫一扫  
咨询留言

# 孩子遭遇校园霸凌想要离家逃学该怎么办

整理：章清清

少年说

## 常年遭遇语言霸凌，他感觉十分无助

老师，您好！

我是一名初二学生。因为没什么朋友，从小学一直到现在常被同学语言霸凌、孤立。以前被同学欺负时，告诉过班主任，老师虽然批评了那几个同学，可事后还是那样！而且，这些人变本加厉，对我更是冷言恶

语。我的父母离婚了，各忙各的，平时也不太管我，只在每次考完后问下我成绩，不好就会批评我，甚至打骂我。我根本就无心学习了，总想逃离家、逃离这个环境，请老师帮帮我。

——无助的小方

名师支招

## 面对人身权益侵犯，该出手时一定要出手

文/易大华（浏阳市集里中学一级教师国家二级心理咨询师）

小方，老师能感受到你的痛苦与无助，先别急，我们一起来找到改善的方法。

第一，我们要掌握被欺凌时的应对策略。在第一次被他人语言霸凌时，就要明确表明你的态度，划出被冒犯的界限。对方如若下次继续挑衅，你可以疏远他，让他不被你待见，促使他自我觉察调整。但对欺凌他人成性的人，如果他的所作所为已超出了你的忍受范围，建议收集好证据，请老师、家长、学校领导或公检法工作人员“计较”一回，严肃处理一次，用学校纪律、法律法规来保护好自己。“人善被人欺，马善被人骑”，平时我们要与人为善，但面对别人侵犯人身权益的红线时，该出手时一定要出手。

第二，要认识到“我是一切根源”。只有你自己改变了，周围的一切才会跟着改变。“悦人不如悦己”，讨好别人，不如先让自己开心。只有你自己强大优秀了，才会吸引优秀的人来和你交朋友。因此，我们

要在具体的行动上实施起来，比如多阅读、多发展兴趣爱好或去做让自己开心的事，并持之以恒。心理学上有个“21天原则”，就是说一种新的习惯取代旧的习惯至少需要坚持21天以上。坚持21天后，人就会变得越来越轻松。直至100天左右，新习惯逐渐内化成真正属于自己的习惯。而习惯的力量是巨大的，好的习惯能让人受益终身，花100天用心坚持的改善换来一生的受益，划算么？当然，很赚。

同时，我也想对你的家长说——

父母的爱，是孩子成长最大的底气。这份爱，可以让孩子在未来生活中有直面困难和挫折的勇气，也可以让孩子有积极生活、一往无前的动力。被丰富的爱滋养长大的孩子有安全感、归属感，心里被滋养出的爱与勇气，成会为他一辈子的盔甲。虽然你们离婚各自成了家，但父母的身份没有变，为了孩子，希望你们能积极承担起相应的责任和义务，做合格的父母。

父母说

## 孩子做作业磨蹭，父母焦头烂额

老师您好！

我家孩子今年上六年级，写作业总是拖拖拉拉。每天放学回家，不是磨蹭半天都不开始写，就是写一会儿玩一会儿。作业明明不多，却总要写

到很晚。我在旁边督促，他嫌我烦。我好话歹话说尽，他也没什么改变，真不知道该怎么拿他怎么办。面对这样写作业拖拉的孩子，我该如何是好？

——非常着急的家长

名师支招

## 找到孩子做作业磨蹭背后的真正原因

文/胡荣波（心理学硕士，长沙市天心区未成年人心理健康中心心理咨询师）

孩子写作业拖拖拉拉，可能是以下几个原因：第一，到了高年级，学业上的压力提高了，如果孩子本身学习动力不足，就会试图用磨蹭的方式来逃避，故意做得慢一点，以为时间来不及就可以少做一点，减轻自己的负担，长此以往容易形成恶性循环，导致了学业拖延的现象。第二，到了高年级之后，孩子在学习上已经有了自己的经验习惯。但部分家长往往选择在孩子返家的第一时间进行催促，这反而容易造成孩子的反抗心理。第三，亲子关系焦虑化的转移。孩子不敢在明面上反抗父母，于是通过写作业拖延，来向父母表示对抗。由于身心发展的限制，孩子很多时候不能正确地表达自己的目的，而是用一些家长不认可的行为去表达，以此激怒家长。如果家长不能理解孩子、读懂孩子行为背后的目的，就很容易被孩子误导。

针对这样的情况，给您提出了以下几点建议：

**多鼓励少批评。**鼓励可以帮助孩子寻找自己身上的积极资源，用奖励

手段进行强化训练来达到目的。孩子做作业时尽量少用橡皮，如果作业本保持整洁，在一定时间内迅速准确地写好字，就一定要奖励。从行为主义的理论来说，通过正强化能有效帮助好习惯的养成。

**善用时间管理。**对于各科的作业安排，建议让孩子自己管理规划，家长只负责监督协助，孩子在在规定时间内完成了，余下的时间就可以由他自己支配，做自己喜欢的事情。养成这样的习惯后，孩子会抓紧时间完成作业，因为早写完就有很多时间玩了。

**通力合作，实现共赢。**与老师配合，形成合力，共同督促孩子。有些孩子在家里写作业的速度会很快，但是到了学校，没有了家人的督促，又会慢下来。所以，如果有老师的配合，在学校也督促孩子，这样孩子写作业的速度就会变快了。我们行动的每一步，对孩子来说都是有意义的。相信在家长的关爱与支持下，孩子一定能够克服拖拉的毛病，高效学习，茁壮成长。



宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

宝宝这么小，他所依恋的不过是一个能够给他安全感的東西。所以，我们在帮助宝宝戒奶、戒奶嘴、戒夜奶时，既要充分理解他，有足够的耐心，又要坚决、坚定、坚持，帮助他渡过难关。

## 戒奶嘴

文/姜欣（湖南省妇联原主席）

小爱大约三个月时使用安抚奶嘴。

小月龄的宝宝，面对陌生的世界，在饥饿、烦躁、困倦的时候，需要得到特别的安慰，吮吸就是一种获得安全感的途径。相对让他吃手和或着妈妈的奶头不放，安抚奶嘴更安全干净，它让宝宝内心的需求得到满足，情绪就会平静下来。制止哭闹和哄睡，安抚奶嘴几乎是“神器”。

但儿保医生告诉我们，宝宝在一岁左右要戒掉奶嘴，主要是怕影响孩子的口腔发育、牙齿的生长。

为了让小爱戒掉奶嘴，全家人进行过很多次讨论，也做过一些努力。比方说，告诉

她怎么把奶嘴吐出来，鼓励她自己把奶嘴放下。当我们说“小爱，把奶嘴吐出来”，她会马上把奶嘴吐出来，这个动作得到了我们大大的夸奖以后，她短时间对奶嘴的注意力会转移，但就是不能彻底戒掉。

前一段时间，带小爱的保姆阿姨换了一个。新的阿姨到我们家，第一件事就是跟我们谈要彻底戒掉小爱含奶嘴入睡和喝夜奶



的习惯。我们都觉得太难了，因为换新阿姨，对小爱来说，有一个适应过程，还要同时戒奶嘴和夜奶，真的是考验小爱和我们的时候了。

第一天，没有奶嘴的小爱哭累了才睡，半夜醒来，疯狂地想念奶嘴，阿姨哄不住，姥姥爬起来帮着哄，才又睡着了。

第二天，半夜还是要奶嘴，指着爸爸妈妈的卧室，要爸爸妈妈，在爸爸妈妈的床上，哄了几个小时才睡。

第三天，阿姨和爸爸妈妈都很累了，但咬牙坚持着。

第四天，小爱已经对奶嘴没有指望了，虽然半夜醒来，她会哼哼唧唧，表达一下自己对奶嘴的想念，却已经不再惊天动地地大哭了。

第五天，阿姨欣喜地告诉我们，小爱不仅戒了奶嘴，夜奶也不喝了。接下来，可以让她慢慢养成睡整夜觉的习惯了。

第六天，开始反复，晚上还是吵闹着

要喝夜奶，在妈妈怀里折腾了几个小时后才睡。

我有些于心不忍。孩子同时经受换阿姨、戒奶嘴和戒夜奶的痛苦，真的是难为她了。但是小爱妈妈和阿姨很坚持，她们跟着小爱一起经受痛苦，温柔而坚定地坚持着。

宝宝这么小，他所依恋的不过是一个能够给他安全感的東西。所以我们在帮助宝宝戒奶、戒奶嘴、戒夜奶时，既要充分理解他，有足够的耐心，又要坚决、坚定、坚持，帮助他渡过难关。

一要减少宝宝对奶嘴的需求。多多陪伴孩子，让孩子感到安心和舒适。

二要多沟通。小爱已经可以听懂我们很多的语言了，我们跟她讲道理、鼓励她、理解她的话语，可以平复她很多急躁的情绪。不要以为孩子小听不懂话，对孩子的尊重、理解和肯定，对他很重要。

三要循序渐进而又坚持不懈。孩子崩溃大哭，特别是半夜大闹时，家长会很累，如果意志力松懈，很有可能重新拿出奶嘴堵住孩子的嘴，所以要坚持下去，不要半途而废。给孩子时间，好习惯会慢慢养成。