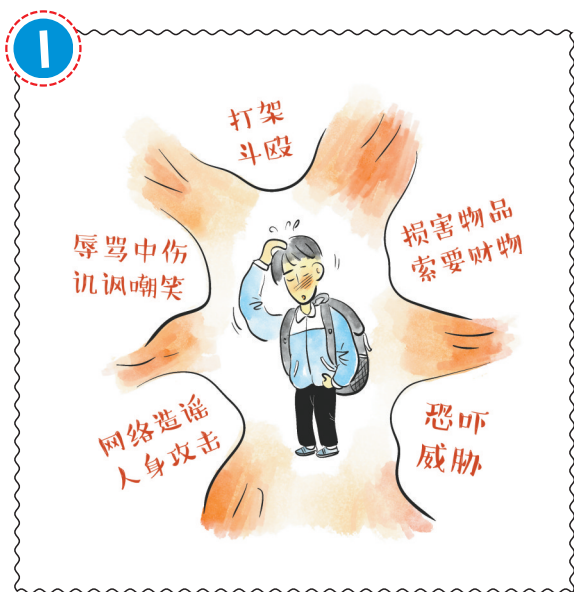


2024年3月25日 星期一 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

遭遇校园欺凌怎么办？



校园欺凌,是指发生在学生之间,一方蓄意或者恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺压、侮辱,造成另一方人身伤害、财产损失或者精神损害的行为。



当遭遇欺凌,孩子首先要保持镇定,采取迂回战术,尽可能拖延时间。其次可以向路人呼救求助,采用异常动作引起周围人注意。



要记住人身安全永远是第一位的。可以通过警示性语言警告对方,或者通过有策略的谈话和借助环境来使自己摆脱困境,但是不要激怒对方。



在学校要学会寻求帮助,不主动与同学发生冲突,一旦发生冲突应及时找老师解决。



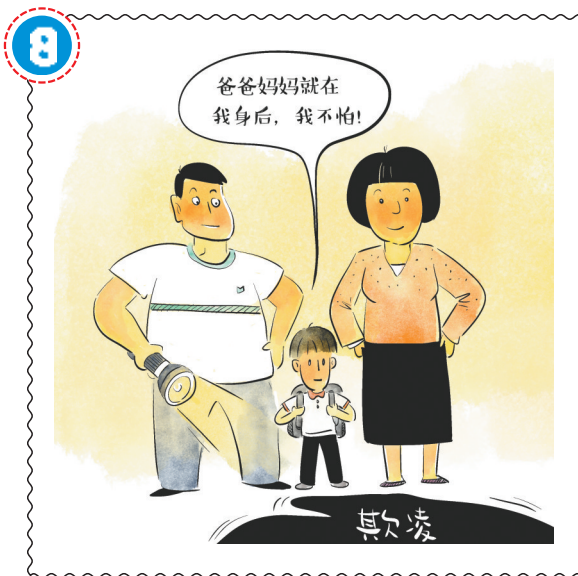
不管遭遇了怎样的恐吓,都要告诉家长,不要自己承受身体和心理上的创伤。



当孩子遭遇欺凌,如果事态超出孩子的应对能力,家长应与学校和老师进行沟通。



家长要鼓励孩子建立有益的人际关系。孤僻、不合群、人际交往能力差的孩子更容易遭受校园欺凌。家长要从小培养孩子和同伴建立善意的人际关系,这对校园欺凌的影响能产生缓冲作用。



当孩子讲述欺凌发生的情况时,家长要保持冷静,先很好地倾听,别追问过多细节,让孩子知道这个情况是完全可以控制的。无论发生什么样的事情,父母都会站在他这一边,支持他。



孩子遭受欺凌后容易出现极端情绪,家长要先平复孩子的情绪。如孩子对于人际关系异常抗拒、不愿意上学等,这时家长要宽容对待,因为孩子可能处于应激状态,不要对他产生二次伤害。

◎文/图 杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!