

■共建平安校园系列报道之二

如何让孩子免受伤害？ 学校和家长可以这样做

学校本是一方净土,让孩子们沐浴阳光,茁壮成长。然而一旦发生校园欺凌,就会使充满生机的校园蒙上一层阴霾。校园欺凌潜伏在校园及周边,这一“顽疾”引发社会担忧。那么如何遏制和预防校园欺凌?面对欺凌,学生、家长和校方又该如何处理?如何关注孩子心灵健康,守护孩子阳光成长?我们邀请了全市多位专家、学校领导以及一线教师,一起聊聊这个话题。

□现代金报 | 甬上教育 记者 钟婷婷 马亭亭

向校园欺凌说不

学校要重视隐性欺凌 及时遏制和预防

五乡镇中心小学校长 鲍淑琴

校园欺凌现象存在显性和隐性两种类型,对于显性欺凌,我们会第一时间发现和掌控,往往也能在校内采取一定的惩戒等教育措施进行有效遏制。对于隐性欺凌,则是比较复杂和棘手的,因为这种欺凌无论是施暴者的善于隐藏还是受害者的过于胆小懦弱,都会导致欺凌很难被发现,带给双方的危害程度也更大。对施暴者来说,长期的欺凌弱小会导致人格膨胀,性情恶劣,而对受害者来说,会产生抑郁、孤僻、恐惧、麻木等一系列心理问题。

为了更好地遏制和预防这种隐性欺凌,学校教育任重道远。首先,我认为,当前的心理健康教育不应停留在发生事情后而跟进的心理辅导教育层面,应该开展面向并惠及全体学生的心理团辅课程,通过课程认识欺凌的现象,了解欺凌产生的种类,分析欺凌产生的原因,掌握远离欺凌的方法。其次,要通过家长渠道进行宣讲,从孩子的言行举止中去发现各种问题,及时介入。

要帮助孩子获得 归属感和价值感

鄞州区董山小学心理辅导室负责人
国家二级心理咨询师 葛丽辉

在学生心理建设上,校园欺凌施暴方有的是因为家庭缺少温暖和关怀。

有的是其父母教育方式失当——常常用暴力方式解决问题,孩子渐渐习得了这种方式,可能会在学校对其他同学造成欺凌。对这部分孩子的家庭,学校需及时给予家庭教育指导,提醒父母为孩子营造和谐友爱的生活环境,家长要做孩子的榜样,遇事沉着冷静,促进孩子人格健康发展。

有的因为学习上受挫,加上不良风气或暴力作品、游戏影响,盲目模仿,通过暴力追求价值感和荣誉感。对这部分学生,家长和老师要及时关注他们的心理需求,多肯定他们的闪光点,全面评价学生,保护他们的自尊心,提供更多的舞台体现他们的价值感。同时,配合德育和心理健康教育,扭转学生间的不良风气,纠正错误的“暴力美学”倾向。

如果孩子已经遭受了校园欺凌,学校心理老师要对学生进行疏导和心理干预,逐渐恢复其心理健康水平。

建议成立 校园欺凌治理委员会

宁海县一市中学团委书记 王翔

要防治校园欺凌行为,从学校层面来说,建议学校成立校园欺凌治理委员会并公布联系电话,做到早发现、早报告、早治理。还可以聘请公安民警担任学校法制辅导员,配合学校开展法制安全教育。

建议学校每学期开学要集中开展防治校园欺凌的专题教育活动,如通过国旗下讲话、主题班会、校园网站或公众号平台让学生了解什么是校园欺凌、校园欺凌的危害以及怎样紧急应对。同时学校还应开展法制教育,定期开展反对校园欺凌的法治讲座,提升学生的法律意识。

校园欺凌往往更多发生在留守儿童、单亲儿童和重组家庭儿童之间,所以建立这三类学生档案,安排爱心帮扶教师,关心这些同学的生活、学习、心理尤为重要,加强对该类学生的思想道德教育和爱心关怀。

关注孩子心理健康

如何培养孩子的抗挫力？

国家二级心理咨询师
心理健康教育高级教师
宁波市教育学会教育心理研究
分会副秘书长 周耀飞

挫折,是指人们在有目的的活动中,遇到了阻碍达成目的的障碍。就是我们有目的的行为受到阻碍而产生的必然的情绪反应,会给人带来实质性伤害,表现为失望、痛苦、沮丧不安等。在日常生活中,作为家长,如何提高孩子的抗挫折能力?

周耀飞认为,孩子的抗挫力更多是从父母的身上得来的。家长需要看懂孩子的挫折,透过行为、情绪,看懂孩子的内在需求,与他共情并陪他一起解决问题。

举个例子,假如孩子来向你诉苦:“这么多的古诗词,实在是背不会。”家长怎么做?物理学上有一个词是“同频共振”,应用在心理学上同样有效。两个人在说话的时候,只有共处在一个频率上,你说的话对方才能听得进去。

你可以对孩子说:“妈妈刚才注意到,你跟读特别认真,可是你读了半天都没有达到你自己的熟练要求。”当你理解了孩子并把它说出来,孩子就会跟你敞开心扉,诉说他的难处,他知道你是理解和接纳他的困难以及他内在的期待的。

我们整个人就像冰山一样,冰山浮在上面的部分是行为与情绪,冰山以下是我们内在的心理需求。

孩子在行为上说“我好累呀,我好没用”的时候,实际上是在说“我学不好,这让我很沮丧”。如果我们直接把沮丧感拿走,会让孩子觉得自己无能。盲目安慰,把孩子的沮丧去掉,是非常不利的。

家长可以说:“古诗词对你来说是很难,但你很想要背会它,对吗?”孩子说:“对,我要背会。”那接下来可以说:“我们看看怎么能够学会。”当孩子们遇到挫折的时候,父母的读懂、理解、有效陪伴,可以提升孩子的心理复原力。

当孩子碰到了困难,解决了它,下次再碰到相似的困难,他就有信心解决它。翻越困难,孩子们的抗挫力才会提高。

引导孩子积极应对 心理和情绪变化

象山县教育局教科研中心
心育教研员 余也冰

教育内卷时代,很多时候,孩子的成功容易理解为考试的成功,学生的志趣、情感、人际交往能力被忽视,他们睡眠不足、消极厌学、身心俱疲,心理压力过大而无处发泄,这就为心理危机埋下了隐患。

学校要打破“唯分数论”,教学评价不只为定性,更要为发展。无论学校教育还是家庭教育,都不能过于注重分数。可以试行情境式、体验式评价,将学生从没有意义的题海中解放出来,充分尊重学生个体差异,让学生在内生性评价中发现自己的潜能,在自己喜欢和擅长的方向上获得更好发展。让每个学生都有喜悦感、获得感、成就感。

开展生命教育,使学生学会珍惜生命、尊重生命,理解生命的意义。要做好心理健康教育,配足、配齐专职心理健康教师,针对学生的心理需求常规开设心理健康课程,重视发展性的心理健康教育,“救火不如防火”,要关注所有在校学生的心理健康状况,给他们打好预防针,让他们能科学认识各种心理问题,正确看待和应对自己的心理与情绪的变化,懂得在自己和他人发生心理危机时积极求助。

开放学校心理咨询室,有专人值班,向全校公布心理热线电话和邮箱,让学生的求助渠道开放而畅通。做好每学期的心理筛查工作,重点关注情绪偏激、抗挫能力差、家庭特殊、有心理问题的学生,在保密原则下,由班主任和心理老师、学生心理委员对他们进行动态的关注,有必要时做好转介工作。