



孩子在学校被集体排挤了！该怎么办？

9月开学季，孩子上幼儿园啦！孩子上一年级啦！家长喜大普奔的同时也有各种担忧：我家孩子朋友多不多？孩子能不能和小伙伴愉快相处？会不会被其他孩子欺负？

过去的家长，关心孩子学习更多；现在的家长，越来越多地关心孩子的社交，这是一件好事情。心理学家阿德勒曾经说过：所有的烦恼，都来自于人际关系。实际上，不仅成人需要注重培养人际关系，孩子对于社交的需求并不比成人少。儿童的社交，关系到孩子的情绪体验、生活状态、精神面貌；孩子的益智、学业能否顺利开展；孩子是否能够享受到家庭关系的幸福、喜乐。当孩子在学校被小伙伴排挤的时候，家长就会尤为焦虑。

有位妈妈特别在意5岁的儿子社交方面的问题，觉得孩子不够活泼，特别希望孩子能出去找小伙伴玩。有一次，儿子和邻居家孩子发生了一点冲突，这位妈妈特别紧张，没有弄清楚事情原委，就逼着孩子立马去给对方道歉，试图化解矛盾，结果却让孩子大哭不已。

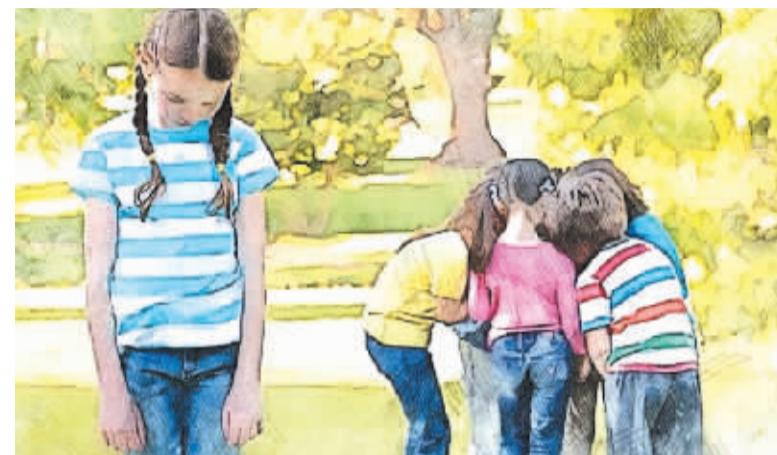
还有一次，她看到小区里有一群男孩子在玩，就赶紧让孩子去和他们玩，没想到孩子根本无法融入进去，孩子感觉很失落。慢慢地，孩子在人际交往中，体验越来越不好，表现越来越畏缩。这位妈妈愧疚不已，对孩子的教育越来越手足无措。

很多妈妈也许都有类似的体会，明明自己是好意帮助孩子，结果却不尽人意。这其中的根本原因是：妈妈的焦虑给孩子造成了困扰。那么，当我们发现孩子无法很好地融入集体，在人际关系中受到排挤，该怎么办呢？

首先，我们要知道：孩子受到小伙伴排挤，他们内心是失落的、无助的、自我怀疑的。这个时候，比起给孩子这样那样的建议，比起立马帮孩子去解决问题、摆平问题，不如当一个稳稳的妈妈或爸爸，对孩子更重要。我们要相信，也要让孩子知道：

01 没有任何一种人际状态是永恒不变的

在人际关系中遇到挫折，是不可避免的事实，但也是暂时的。我曾经在初中时，遭遇过校园孤立：全班的男生都不喜欢我、排挤我，不跟我



玩，但又没有其他攻击性的针对。当时，我求助不到任何人，也想不到任何办法去化解这个问题。唯一支撑我走过去的，就是一个信念：这样的日子是有头的，我只要努力学习，考上好高中，就可以摆脱掉他们。

当我们觉得，一个问题是一直不变的，那么就会看不到希望，甚至感到绝望，这也是现在很多青少年，轻易就走上绝路的原因。但当我们知道：一切都会过去。今天和小伙伴处不好关系，可能过几天因为探讨学习问题关系又变化了。大不了学校毕业了，换个环境也就重新开始了。这么想来，就轻松了许多。只要家长愿意相信，那么孩子就会受到良性暗示。

02 帮助孩子正确认识自己比处理问题更重要

在一个孩子遭遇排挤的时候，对他造成最大影响，也最重要的就是人际支持系统。孩子上学后，同伴关系是帮助孩子建立自我认知的重要途径。他需要通过同伴的反馈，来认识自己，知道自己是一个怎样的人。因此，当孩子遭遇排挤，他很容易陷入一种沮丧：我是不好的，所以小伙伴们不喜欢我。这个信念是糟糕的。比起表面上恢复同伴关系，对孩子更重要的是，他们对自己的看法。

一个孩子被小伙伴排挤，有各种各样的原因。这种可能性就好像一个人发烧，原因既可能是上呼吸道感染，也可能是肠胃炎。我们可以对孩子说：孩子，这不是你的错。如果你觉得委屈、不开心，你可以对爸妈说说。

别人如何对待自己，对待我们的孩子，我们无法控制，但帮助孩子建立对自己的认知，是家

长可以做的。当一个孩子知道：无论自己变成什么样子，爸妈永远爱着自己、接纳自己，那么他就拥有了活下去的勇气；当一个孩子知道：即便做错了，但我依然是好的，我既有缺点，也有优点。那么他才有动力、有力量去改变、去成长。

帮助孩子建立客观的自我认知，就能在心理上“站稳”，不容易在人际关系的起起落落中，迷失了自己，变得更加稳定而坚强。

03 挫折，是包装很丑的“人生礼物”

一个硬币，有两面。每一段经历，都可以变成一份人生的财富。复盘我初中阶段的校园孤立事件，其实是源自于我作为班干部，执行规定过于刻板，不近人情，而惹怒了班级里的“皮大王”。

当孩子被伙伴排挤，我们帮助孩子疏泄完了情绪之后，可以引导孩子去讲一讲以下几个问题：

- 发生了什么？
- 是怎么发生的？
- 你做了什么？
- 你的感受是什么？
- 小伙伴做了什么？
- 小伙伴为什么会这么做？
- 小伙伴的感受可能是什么？

通过一系列的问题，帮助孩子理解他人，找到问题的起点，发现自己下次可以改进的地方。那么这段“被排挤”经历，就不仅仅是打击和挫折，还是一面镜子，一次机会，让自己收获成长。退一万步讲，即便这种排挤，没有办法马上解决，不得不持续一段时间，也不用过分担心。若是时间长了，仍然无法解决，可以求助于专业的心理老师。

长沙大学心理学讲师 李肇英

■心理辞典

破窗效应

美国心理学家詹巴斗曾经做过一个“偷车实验”，将两辆一模一样的轿车分别放在一个环境很好的中产阶级社区和环境比较脏乱的贫民区，结果发现贫民区的车很快被偷走了，而另一辆几天后仍然完好无损；如果将中产阶级社区的那辆车的天窗玻璃打破，几个小时后，那辆车也被偷了。后来，在此实验基础上，美国政治学家威尔逊和犯罪学家凯林提出了有名的“破窗理论”：如果有人打坏了一栋建筑上的一块玻璃，又没有及时修好，别人就可能受到某些暗示性的纵容，去打碎更多的玻璃。

“破窗理论”体现的是细节对人的暗示效果，以及细节对事件结果不容小视的重要作用。事实证明，“破窗理论”也确实能够指导我们的生活。校园里的“破窗现象”：平时有些同学为了省时间没有把垃圾送入校园垃圾站内，久而久之导致外面经常有垃圾堆积，以至于越来越多的同学受到影响把垃圾站外当成垃圾场，造成垃圾站周围脏乱差，环境恶劣，学校教育处就此现象大力整治，卫生专干时刻监督：垃圾站周围干净了，垃圾堆放整齐了，校园环境洁净了。这说明及时整治乱倒垃圾现象，就能有效阻止“破窗现象”于萌芽状态。

长沙市长郡湘府中学 尹海君

心灵鸡汤

▲人这一生，会遇见形形色色的人。永远不要责怪你生命里的任何人。因为这世间所有的相遇，都有它独特的意义。好的人，带给你温暖和欢笑；坏的人，带给你成长和经历。

▲生活是种律动，需有光有影，有左有右，有晴有雨，滋味就含在这变而不猛的曲折里。

黑龙江 邢婧

漫言漫语



心宽才路宽，遇到任何工作、生活方面的困难，只有把心放宽，人生之路才会豁然开朗。

安徽 陈英远 作