

魔鬼心理实验室为您介绍

教育孩子善解冲突

“大家说说现在这些孩子到底怎么了?为一点小事就把宿舍的室友给杀了。这到底是什么地方出了问题?”最近一段时间,中国几所高校先后发生了多起宿舍命案,魔鬼心理实验室的各位也议论纷纷。“这说明生命意义教育、情绪控制、冲突解决等多方面都出了问题。”但是,这些问题并不易解决,许多教育最好是能从小抓起,为此,魔鬼心理实验室特地为大家介绍一些儿童教育中“冲突教育”的原则和方法。

魔鬼心理实验室
主持人

家长如何处理孩子的攻击行为?

有些孩子、通常是学前儿童喜欢咬、踢其他小朋友,一般他们这么做是因为受到挫折或者是好奇,但不管是什么原因,这种行为都会为家长和受到攻击的小朋友带来困扰。父母可以通过以下方式帮助孩子采用其他方法解决问题:

■ 安慰受伤的孩子,对攻击者进行冷处理。许多家长常犯的一个错误是,当孩子出现攻击行为时,首先关注的是攻击者,这会在无形之中“鼓励”攻击行为。

欺负人

全世界都有欺负别人的孩子和被人欺负的孩子。欺负是指一个人有意地、反复地伤害另外一个人。常见的欺负方式有打、推、骂、嘲笑和孤立,如果一个人害怕和另一个人在一起,那么对方的所作所为就可以称为“欺负”。

对于孩子被人欺负,以下三件事需要家长万分注意和重视:

- a.孩子被欺负是一个严重的事件,需要家长的关注和介入,因为单纯依靠孩子自己的力量无法解决。
 - b.另一方面,孩子本能地认为被人欺负是一件见不得人的事情,所以孩子通常会想尽办法不让家长知道自己被人欺负。
 - c.雪上加霜的是,许多家长感觉孩子被人欺负是孩子无能的表现,他们处理的方式便是把孩子骂一顿“你怎么这么没用!”甚至打一顿。其结果是孩子更加不可能告诉家长,直至悲剧的发生。
- 所以,对于家长而言,至关重要的第一步是发现自己的孩子是否在学校被同学欺负,或者在上学的路上被学校之外的人欺负,以下这些蛛丝马迹需要引起家长的注意,因为它们通常意味着你的孩子正在受到欺负:
- 身上有伤痕或是淤青,而孩子的解释又不合理。
 - 经常做恶梦。
 - 自己的东西经常被“丢失”或者损坏。
 - 看不起自己。
 - 不想上学。
 - 没有朋友、不受欢迎。
 - 经常感觉恶心、呕吐、肚子痛。
 - 有发泄行为、攻击行为。

当父母发现上述行为之后,可以和孩子谈一次,但一定要注意技巧,切记不能直接询问“你在学校里是不是被别人欺负了?”可以巧妙地旁敲侧击。这里的关键是让孩子放下被“别人欺负是见不得人”的心理负担,一个有效的方法是和孩子聊天,然后谈你自己小时候的经历,如果你自己小时候也被人欺负过,你可以告诉孩子你自己被人欺负的经历;如果你小时候没有被欺负过,你可以先到网上找一个被人欺负的故事,假装是发生在你身上,然后告诉孩子。

这样做的目的是,让孩子知道,老爸、老妈小时候也被人欺负过,这并不是一个多么见不得人的事情。更为关键的是,这样做让孩子感觉父母和他(她)是站在一起的,而不是对立面。

当父母确信孩子被人欺负之后,视情节轻重做不同处理:

如果情节轻微,最佳的做法是给予孩子心理支持。告诉他(她)欺负别人和被人欺负在全世界的学校都有发生,你自己小时候也被别人欺负过,也过

■ 用简单、清晰的语言告诉孩子咬人、踢人是不对的、是不好的行为。

■ 告诉孩子可以用其他的方式索要他们想要的东西,而不是通过攻击行为。如果发现孩子的表达能力有问题,父母应该进行针对性的训练和培养。比如训练孩子说“你把球给我玩一会,好吗?”

有少数孩子,用上述方法家长无法有效地改变他们的攻击行为,在这种情况下,家长可以考虑寻找专业人员的帮助。

来了,没有什么大不了。许多家长对这个建议感到难以接受,因为一般的家长的做法是骂孩子没用,现在反过来要求家长安慰孩子觉得没有道理。实际上,你可以设想如下情景:你在单位受领导欺负,你回家向你的配偶倾诉,你是希望他(她)安慰你,还是希望他(她)大骂你一顿“你怎么这么没用”?大人况且如此何况小孩?

有的家长试图让孩子学武术、跆拳道、散打等等来解决这个问题,这些当然可以一试,但实际效果多半不显著。特别注意的是,不要强迫孩子回击欺负者,原因很简单,如果他(她)能够或者敢于攻击欺负者,他(她)根本就不会被人欺负了。

提高孩子的社交能力,缺少朋友的孩子更容易受人欺负。

如果情节严重,家长要出面解决。可以请老师、学校处理,实在不能解决问题,只能转校。庆幸的是,情节严重的欺负行为发生概率并不高。

相反,如果你的孩子是欺负别人的人,作为家长你应该:

- 向孩子解释什么是欺负行为,告诉他们为什么欺负行为是不可接受的。
- 向孩子说明欺负别人会给别人带来哪些影响,试图让孩子理解被人欺负是什么滋味。
- 如果还不见效,你可以对他(她)进行模拟欺负,然后询问他(她)被欺负的感受。
- 教孩子如何用友好的方式和其他同学交往,不能只用空洞的原则性的话语,要设计一些具体场景,有针对性地进行演示。
- 制定规则,告诉孩子如果欺负别人将会得到怎样的惩罚后果。

本版图片
慧泽



爱心的教育

冷漠的一家人



锦是一位15岁少女的母亲,那天急打电话来要求约时间咨询,原因是女儿突然提出要休学,而她却根本无法弄清是什么原因。

说起锦的女儿,以前可一直是个优秀学生,门门功课都名列前茅,再加上性格温和善良,品行端正,所以几乎是所有老师的宠儿。从小到大,各色奖状拿了一堆,是大家公认的好孩子。

可是,现在好学生却突然“变坏”了,甚至做出了不愿意上学的事情,这不禁让向来以女儿自豪的妈妈大为震惊。其实自从女儿进了初一,尤其是看到女儿每天回家愁眉苦脸哀声叹气的模样,锦就一直心里有种隐隐的不安,她发现女儿变了,变得越来越不快乐,原先温和宁静的性格也变得暴躁不安,发脾气的频率越来越高,发起脾气来就摔东西,家里的东西都被砸坏了好几样。不过虽说妈妈为女儿担心,但对于女儿的情绪和举动,锦却根本没有办法控制,因为女儿现在几乎根本与妈妈无话可说,所以妈妈也根本无法知道女儿内心的想法。

在征得女儿的勉强同意后,锦一家三口来到了咨询室。奇怪的是,似乎被施了魔法,当这一家三口一坐下来,咨询师就发现房间里的气氛突然变得非常压抑、紧张,连空气都似乎凝固了。刚开始的谈话变得非常困难,这原本应该亲亲热热的一家人坐在一起,脸上都是没有表情的,肢体动作是僵硬不自然的,他们的眼睛都在有意无意地回避对方,好像互相之间有仇似的。看起来是这个家庭关系出现了问题,所以造成了孩子的问题。

按照萨提亚的家庭治疗理论,当我们呱呱落地的时刻,便和父母形成了一个最基本、最初的三角关系:父、母、孩子。在那些接触人际交往的最初岁月里,我们感觉父母之间的互动,分别学习和父亲、母亲建立关系:有亲密、有疏离,有接受、有拒绝,有愉悦、有沮丧。我们也开始学习建立面对不开心和脆弱的方式。这就是萨提亚提出的著名的“应对姿态”或者叫做“沟通姿态”,而孩子在家庭关系中习得的功能不良的应对模式会对孩子的成长造成阻碍。

锦女儿因为在初中遇到了她不喜欢的老师,又与同学产生了矛盾,为不懂得如何处理而痛苦。而在家庭中长期态度冷漠、缺乏情感交流的沟通模式,让孩子既不知道如何处理学校人际关系,又在父母处得不到及时帮助,长期独自在痛苦寂寞中煎熬,最终因为实在无法忍受而决定用休学来逃避。

帮助这个家庭先要从改善家庭成员的沟通方式开始,这个过程也是家长与孩子共同学习、共同成长的过程,需要家长和孩子都付出努力。尤其是家长,因为在三角家庭关系中家长占主导地位,因此,父母的成长和改变至关重要。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

美国人自扫门前雪

◆ 余平

倒是挺勤快的。”妻子打趣地对我说,“你下午还要去诊所工作,就别那么积极了。”我点点头。

到了中午我正在家做饭,忽然一位警察来找我,我感到很惊讶,那位警察向我说明了来意,由于我家门前的积雪未及时铲掉结了冰,一位行人不慎摔倒了,他受了伤,于是立刻报了警。我委屈地说:“每天有那么多人从我家门前走过,行人不小心摔伤和我又有什么关系呢?”“政府规定如果夜里下了雪,在早上九点以前就必须把自己家门前的雪清扫干净,可是直到中午十二点您都没有出来扫雪,就凭这点行人就

可以投诉您,不走运的是,行人又在您家门前摔倒了,您按照规定必须承担一定的赔偿。”那位警察严肃地说。天下居然还有这样的规定,我惊讶得睁大了眼睛。“一周内您将收到法院的传票,请按时出庭。”警察说完就礼貌地向我告辞。

这场官司打下来,我支付了1200美元的赔偿金,另外还因为没有及时清扫门前积雪缴纳了300美元的罚款,我这时真是肠子都悔青了。

吃一堑长一智,以后在美国的日子,除了每逢冬季都把自扫门前雪当成头等重要的大事之外,更是把这好习惯带给了身边人。

我和别人

几年前我带妻子去美国,我们租住在蒙大拿州波兹曼市一栋小洋楼里。波兹曼市是美国著名的大学城,这里名校林立、空气清新、美景如画。

我们租住的房子门前有一块空地,我常在那里打打太极拳,因此还吸引了不少美国邻居的目光。那年气象台早有预报,一个寒冷的冬天将伴随着我们走进新年,电台甚至请市民在家里储备一些干粮、罐头、水果等生活必需品,以应出行不便之需。

一天早上,我起床后发现夜里下了大雪,大地此时银装素裹。我推开窗户感到一阵寒气逼人,雪虽然停了,但外面气温很低。平时冷清的街道却呈现出少有的热闹,邻居们一个个都穿着厚大衣,戴着帽子、手套,弯着腰,正在各自家门前铲雪。“这些邻居们