
4 个方法帮孩子远离校园欺凌

开学季，如何更好地帮助孩子在心理、情感和社交方面做好准备？

今年早些时候，加拿大一个非盈利性机构对该国家长及其 8 至 12 岁的子女展开调查，从心理、社交、情感和生理等四个维度衡量孩子的健康水平。结果显示，家长们正在开始将心理健康置于与学业表现同等重要的地位。

以下为其主要发现：

- 45% 的父母认为“拥有应对人生盛衰的情感技巧”是对孩子心理幸福而言最重要的因素；
- 7% 的父母认为社交的顺畅最重要；
- 父母对女孩的评分在很多方面要高于男孩：应对人生起伏（20% & 15%），懂得如何管理压力（17% & 10%），有韧性（35% & 27%）；
- 父母认为子女在以下方面需要支持：心理（51%）、情感（40%）、社交（40）和生理健康（36%）

加拿大欺凌预防研究组织—PREVnet——的合作科学家之一约克大学心理学教授 Debra Pepler 博士表示非常乐于看到心理健康被父母放在如此高的位置，然而只有 7% 的父母将社交幸福至于首位，这一结果与家长对校园欺凌的高关注度形成强烈对比，而欺凌实际上就是一种同辈关系问题。

在另外一项调查中，98% 的父母表示，欺凌是一个极其严重的问题。

父母该如何帮助孩子做好准备？

1. 塑造心理弹性，提高情感调节能力，学会控制难以招架的情绪。孩子在人生道路上不可避免会遇到障碍，尊重孩子会犯错的现实，引导他将其视为学习机会，从长远角度看待眼前的难题（比如说：这并不是世界末日），帮助孩子思考下次遇到类似情形时应该如何采取不同措施。
2. 找时间跟孩子交谈，一起玩耍。很多研究都将心理健康与一起吃晚饭的频率挂钩，可能在一起什么也不谈，或者偶尔谈些重要的并且真的困扰他们的话题，也就是通常所说的 family date night。
3. 保持积极乐观的态度，避免孩子被评判或苛责也是非常必要的。时刻保持交流渠道的通畅，因为儿童在父母这里时刻会学习和理解到重要的意义、观点以及问题解决策略。
4. 父母和其他与孩子在一起的成年人要记得，在孩子的生活中家长处于一种“在舞台上”的状态。孩子注视着我们的每一个动作，通过我们的行为而不是语言学习如何与其他人交往，以及怎样管理压力。家长们要试着将自己塑造成拥有正念（mindfulness）、善良、

富有同情心，拥有健康应对方式，有活力且可以战胜厄运的样子。

学期是繁忙而充满挑战的，希望各位从此文中获益。

原文标题：4 ways parents can support their children's mental health

原文链接：

http://www.canadianliving.com/health/mind_and_spirit/4_ways_parents_can_support_their_childrens_mental_health.php

检索日期：2015-9-7

中科院心理所信息中心