



2024 年 11 月 4 日



03



编辑: 曹莹 美编: 蒋玮

如何化冲突为机遇, 学会相处, 赋能成长



心理咨询师 袁凌蓉

上海12355青少年服务台心理咨询师

上海12355青春守护者计划讲师

国家二级心理咨询师

现代教育技术硕士

高级家庭教育咨询师

咨询师: 最近有什么烦恼吗?

小丽: 感觉我在班级上被孤立了。

咨询师: 可以具体说说吗?

小丽: 班上有女生带着其他同学一起孤立我, 小组活动和课间休息时都没有同学和我一起。

咨询师: 有和老师反映过这件事情吗?

小丽: 老师联系了我的家长, 但她说是我与同学相处不好, 是我有很多问题, 妈妈只听老师的, 也不理解我, 说如果我再有表现不好的话, 就再也不管我了。我感觉很伤心, 很害怕, 不知道该如何是好。



首先, 究竟何为学生欺凌? 又该如何防治学生欺凌? 2023年4月, 上海市教委、上海市人民检察院联合发布《中小学生欺凌防治指导手册》, 明确了学生欺凌认定的四个要素, 分别为“主体要素”“主观要素”“行为要素”和“结果要素”。其中, “主观要素”上, 欺凌者应具有故意性, 实施欺凌行为时有明确目的或恶意动机, 并放任或希望看到危害结果发生; “结果要素”上, 学生欺凌行为往往造成被欺凌者的人身伤害、财产损失或精神损害。对被欺凌者的精神损害, 包括因在学校遭欺凌而不敢上学, 变得消极、沉默, 被其他同学孤立、排挤等。

案例中的女生就遭受到了班中女生带着其他同学一起孤立她的情境, 这对她是造成一定精神损害的。如此类情况反复长期发生, 须尽早界定是否为学生欺凌事件。学生欺凌的五种常见形式之一是社交欺凌, 即恶意排斥孤立他人, 影响他人参加学校活动或者社会交往等。当发生此类情况, 建议同学要及时向老师和家长求助, 通过沟通倾诉, 说出自己的感受。只有早发现、早处理, 遭受的欺凌现状才能够被改变, 而不至于造成身体和心灵上的创伤。下面, 让我们来聊一聊可能导致这些问题的原因: 学校环境中的人际关系可能是一个重要因素, 这包括师生关系、同学关系。这种关系可能因为某些误解、沟通不畅、竞争压力等因素而导致紧张与不和谐; 另外, 在成长过程中, 情感波动和敏感度都会增加, 这个时候与同龄人建立友谊和保持良好的

关系都是非常重要的, 当面临同伴孤立和排斥时, 心理压力会影响到情绪和行为, 这可能导致学生对周围环境中的挑战和压力更加敏感; 同时, 老师和妈妈不理解, 又进一步加剧了沟通障碍与不和谐的氛围。

社会交往是人的本质需求, 包括个体交往与群体交往、直接交往与间接交往、竞争、合作、聊天等各类丰富的社会活动。在青春期经历了这场相处的“不和谐”, 固然让人郁闷, 但是让我们一起来直面问题, 关注自我, 以获得更强大的能量来收获成长, 也不失为一桩好事。

坦诚沟通: 尝试向同学、老师和妈妈表达你的感受和需求, 让他们了解自己所经历的困境; 尝试与同学进行真诚对话, 分享自己的感受和担忧。通过沟通, 可以共同寻找解决方案, 也有利于逐步建立和维护良好的人际关系, 慢慢改变现状。

学习相处: 在日常生活中多与同学互动, 学会与人沟通和合作。如在讨论一件事时, 先倾听, 再回应; 学会礼貌交谈、诚实守信; 善于接纳他人的观点; 远离有歧义与争议性的话题; 尊重别人的隐私等。这些都有利于提高自己的相处技巧和社交能力, 慢慢学会与人相处, 逐步建立起良好的人际关系。

自我调节: 当再遇到被孤立和冷落的时候, 也可以试着通过一些情绪调节技巧来舒缓自己, 如通过深呼吸调整呼吸频率, 积极自我暗示, 自我激励, 给自己一些赞赏和奖励, 爱惜自己, 鼓励自己, 做自己情绪的主人。

同时, 想对老师说: 青少年正处于身心急速成长过程, 应注意营造和谐氛围, 老师应尽量避免在班级中孤立任何一个学生, 鼓励班级内的学生互相合作, 设计合作性的课堂活动和分组练习, 帮助学生融入集体; 老师应积极关注个体差异, 注意教育公平, 确保对每个学生的关注和支持都是公平的, 特别是学生出现心理需求时, 要为他们提供适当的支持和指导; 每个学生都有自己的特点和优点, 充分挖掘学生的潜能及多元智能, 帮助他们发挥自己的优势, 逐渐树立自信。

最后, 是给家长的建议: 家庭是每个人的心灵港湾, 家长首先要倾听、理解孩子; 家庭对个体的成长具有重要影响, 家长应在家庭中建立良好的氛围, 如认真倾听孩子的烦恼, 了解孩子在学校的真实感受和遭遇, 通过同理心以及真诚接纳的态度, 引导孩子表达自己的感受, 从而更好地通过分析来寻找发生问题的根源, 帮助她走出困境。

青春期的人际交往给很多青少年带来了全新的烦恼, 这里也推荐12355上海青春在线青少年公共服务中心提供的热线021-12355和“青小聊”线上咨询服务, 助力来访者正视“不和谐”, 学会相处, 赋能成长!

关注“上海12355”微信公众号, 获取更多服务信息。

12355