

怎么做，如果你的孩子被欺负...

REMEMBER /记住

儿童（和成人总是要面对他们的生活有些残酷。

真正的技巧是让你的孩子能更好地应对残酷，因此，他们会更受它的影响。

的关键是使孩子们能够更好地应付社会上发挥了
自己的优势。确保你的孩子有很多机会与朋友，他
们喜欢玩的。赞美，奖励和鼓励他们的技能和长处
。最重要的是，确保你一些有趣的家人在一起的时间，
它在这些关系，他们会发现自己的长处！



Dr. Elizabeth K.
Englander

伊丽莎白·K. 英格兰博士是心理学教授，和马萨诸塞州侵略还原中心的创始人和主任在布里奇沃特州立大学在美国马萨诸塞州布里奇沃特。

她在童年的侵略，欺凌和欺凌领域的国家认可的研究人员和培训师。

英格兰博士训练的教师，学生，家长及社会团体数以万计。她介绍，在许多国家的会议，是几十个期刊文章和书籍章节，包括书籍了解暴力和欺凌和网络欺凌的作者。

<http://www.elizabethenglander.com>

(508)955-0272

Bullyngbb@gmail.com

Elizabeth Englander, PhD, LLC

版权所有



What To Do If
Your Child Is
Being
Bullied



**Elizabeth
Englander, PhD**

Dealing with a bullying situation *must* be a team effort.

与欺凌情况处理必须是一个团队的努力。



如果你的孩子回家，并告诉你，“我被人欺负，” - 不要惊慌！请记住，你不是在处理这个独自一人，也不是你的孩子。看看下面找到你需要解决的情况下，最常见的类型的某些步骤。

每欺情况略有不同。考虑到你的具体情况下任何人的意见之前 - 包括我！



Step One: What's Going on?

步骤一：这是怎么回事？

儿童往往过度使用来形容许多不同种情况的话“欺负”。因此，第一个任务是确定什么样的问题，你的孩子正在处理。

告诉他们你感到骄傲和高兴，他们来到了你;然后让孩子引导您完成这件事情。发生什么事了先？下一步是什么？还有谁在那里？他们做了什么？

最重要的是，你得到的细节 - 越详细越好。正是这些细节，会帮助你解决这个问题。

这种情况可能会或可能不会欺负，但是这不是最重要的事情。关键的问题来解决问题 - 你需要这些细节做到这一点。

Step Two: Working With your Child's School

第二步：在与孩子的学校

接近你的孩子的学校从容，与尽可能多的事实越好。这里有一些提示，使谈话走得更好：

考虑去的人。电话和电子邮件联系往往不是很有效。

保持冷静，听听教育者或系统管理员告诉您。不要以为他们有所有你有相同的事实。

这不是经常，管理员可以真正做一个欺凌的情况在一夜之间消失 - 但是他们可以立即开展工作，以帮助你的孩子感到更支持，更安全。

永远不要以为你什么都知道这是怎么回事，并永远不要假设你的孩子告诉你100%的全部真相。这是正常的孩子，告诉小谎言来他们的父母，如果这意味着他们会避免惹上麻烦。

千万不要过度集中的情况是否是真正的“欺负”。转而关注如何成功地解决它。

Step Three: Some Tips to Help

步骤三：一些提示，帮助

如果你觉得无法与管理员沟通，去看看其他人在你的孩子的地区或学校。不放弃！

保持冷静 - 失去自己的脾气不会帮助你的孩子感到更安全。

请记住，学校不能告诉你另一个孩子什么 - 甚至欺负 - 所以不要期望获得关于发生了什么欺负的信息。他们不能告诉你。

当你结束谈话时，一定要问：“当我们说旁边，检查在这个情况？”坚持要一个答案。

你需要更多的帮助？问问你的儿科医生进行咨询和转介。

最后，总是问你的孩子如果有部分欺凌是在网上或通过手机短信发生。我们的研究显示，年龄较大的孩子，越常见的即是。

需要了解更多信息？访问
<http://www.elizabethenglander.com>