

# 我怕！我怕！我害怕！

翟晓敏◎著

# 孩子在幼儿园总是被欺负 妈妈怎么办？

就用这5招，  
让孩子不再做“受气包”！

- 分析孩子变成“受气包”的原因
- 教孩子学会自我保护
- 教孩子融入群体，不孤立自己
- 亲师配合，让孩子重获安全感



我怕！我怕！我害怕！  
孩子在幼儿园总是被欺负  
妈妈怎么办？



翟晓敏◎著

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

我怕! 我怕! 我害怕! 孩子在幼儿园总是被欺负, 妈妈怎么办? / 翟晓敏著. —  
北京: 北京理工大学出版社, 2019. 3

ISBN 978 - 7 - 5682 - 6622 - 2

I. ①我… II. ①翟… III. ①学前教育 - 家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第006261号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 9

字 数 / 86千字

版 次 / 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

## 前 言

进入幼儿园之后，孩子便开始尝试融入一个小集体。这个小集体中有和蔼可亲的老师，有和孩子一样的各种性格的小朋友。但是，并非所有的孩子都能顺利地融入这个小集体，有的孩子会经常觉得自己受到了欺负。

在幼儿园受到欺负这种感觉，大致来看包括两种：

第一种，是真的受到了欺负。

孩子受欺负的方式很多，小朋友之间的推推搡搡，老师的错误对待，还有更严重的虐待或其他方式的伤害，这些都可以被归类为孩子受到了欺负。

第二种，是感觉受到了欺负。

孩子会在某些时候认为自己是受欺负的，比如，小朋友没有理会他，受到了老师的批评，被无意间碰撞，等等。因为有了不愉快的感觉，便认为自己受到了欺负。

幼儿园的孩子对于被欺负的表达是很直接的，认为自己被欺负了，就会稍微有一些不开心，若是真的遭遇了更大的伤害，他的心情会更难过。

但显然，我们将孩子送进幼儿园，并不是要让他去体验受欺负的感觉的，所有的妈妈都希望孩子能在幼儿园里度过快乐的三年时间，那么当孩子表达“我被欺负了”的时候，我们就应该有所行动。

怎么行动呢？

有的妈妈对孩子是完全信任的，这种信任的态度值得肯定，但也不要盲目信任。因为完全信任孩子的妈妈，可能会在不了解实际的情况下，只



凭借孩子的说法就认定孩子受了委屈，然后就带着一种“我要为孩子撑腰”“我要为孩子讨说法”的气势，去找那个欺负孩子的人，要么与其理论，要么干脆就去打人。

不了解事实的话，我们可能会扭曲真相，使我们的行为变成“胡搅蛮缠”；过分粗暴的处理方式，也意味着我们丧失了理智，反而会成为他人口中的“不讲理的人”。

听说孩子被欺负，我们会心急，会心疼，这是母子亲情的体现，也是人之常情，理应得到理解。然而，我们却不能因为这样的原因，就让自己的怒火肆意发泄，更不能因此而伤害到他人。

所以，孩子说自己受到了欺负，作为妈妈，首先要保持理智，然后再采取适当的行动。那到底应该怎么做呢？不妨在这本书中寻找答案。

本书分析了孩子为什么会变身为受气包的原因，挖掘了孩子被欺负背后隐藏的秘密。同时，书中也总结了应对孩子在幼儿园总被欺负的实用方法和建议，并通过大量实例来说明或做出示范。通过对本书的参考，相信年轻的妈妈们可以对孩子被欺负这件事有一个更为深刻的认识，同时也能让自己成长为更为稳重、更有智慧的妈妈，不仅能帮助孩子摆脱被欺负的困境，自己也能有所收获。

总之，孩子在幼儿园被欺负，是需要我们理智重视的一件事，不能太过紧张，也不能太过无所谓，要了解孩子的心理，要通过我们与孩子的共同努力，来帮助他走出被欺负的境地，改善被欺负的心情，使快乐重新回到他的身上。

希望本书可以成为正在困惑的众多妈妈的得力助手，祝福您和孩子！

## 第一章 妈妈，小朋友老欺负我！

### ——探明孩子口中的“被欺负”

当孩子表达“妈妈，小朋友总是欺负我”的时候，你会直接“揭竿而起”吗？那可能就太莽撞了，我们理应先了解事实的真相，去探究孩子口中的“被欺负”到底是怎么一回事。只有知道真正的原因，我们才能更快速地帮助孩子摆脱这种“被欺负”的现状。

- 妈妈，他们总是欺负我——幼儿园中各种不可避免的正常冲突…………… 2
- 妈妈，他抢我的玩具还抓我——孩子不习惯幼儿园的分享生活模式…………… 5
- 妈妈，她为什么总是抓着我？——有的孩子不能正常表达喜欢…………… 8
- 妈妈，他打我，也打别的小朋友——难免有任性霸道的孩子…………… 11
- 妈妈，他们都不喜欢我——源于孩子幻想中的某种自我感受…………… 14
- 妈妈，我总被欺负，不去幼儿园了——孩子不想去幼儿园的借口之一…………… 18

## 第二章 宝贝，为什么总是你？

### ——分析孩子变成受气包的原因

虽然幼儿园里会出现欺负人的现象，但并不是所有孩子都会经历被欺负的不愉快感觉。如果仔细观察，我们会发现，总会有那么几类孩子很容易变成受气包，找到原因，就能帮助我们正确的角度出发，引导孩子克服自身弱点，从而不再被欺负。

- 妈妈，我就是害怕嘛——孩子天生的性格气质导致被欺负…………… 22



我不喜欢这里，一点都不熟悉——对陌生环境和陌生人天然抗拒·····	26
我要找妈妈！——孩子凡事过分依赖妈妈或其他人·····	29
我好疼，不知道怎么办——孩子没有太多处理类似问题的经历·····	32
我的玩具又被抢走了——每次都表现得很软弱，反倒给了他人机会·····	35

### 第三章 过来，妈妈抱抱你

#### ——要非常理性地对待被欺负的孩子

不管怎样，孩子受了欺负，他内心都是难过的，如果真正涉及了身体上的伤害，那就是身心都会变得很难过。作为妈妈，我们应该非常理性地对待这种状态下的孩子，否则任何一种错误的应对，都可能让孩子受到第二重的伤害，反而让他走不出难过的情绪。

妈妈真是太粗心了——多关注一下孩子的各种异常信号·····	40
妈妈知道你受委屈了——感知并理解孩子难过的情绪·····	43
被人欺负并不是没出息的表现——消除孩子的不安与自我否定·····	46
告诉妈妈发生什么了？——待孩子情绪平稳后询问事情经过·····	50
原来是这样啊——确定孩子是否真的被欺负，并给予安慰·····	53
幼儿园还是挺有意思的，对吗？——带孩子走出被欺负的坏情绪·····	56

### 第四章 不要怕，妈妈教你怎样不被欺负

#### ——教孩子学会自我保护

孩子不能总是被欺负，也不能总是在被欺负后独自忧伤，他应该学会自我保护，并努力让自己强大起来，减少被欺负的机会，直至成为一个独立自主的人，不再受到任何人或有意或无意的侵犯。所以，我们要想办法教孩子学会自我保护，使他成为一个不容易被欺负的人。

不许打人！——教孩子在第一时间坚定表达自己的立场·····	60
-------------------------------	----

你可以离他远一点——教孩子躲开攻击性强的小朋友·····	63
护住自己的脸和小肚子——万一躲不开也要降低对自己的伤害·····	66
你还有自己的“大嗓门”——教孩子学会正确地求助·····	69
来，我们去锻炼了——提升孩子的身体素质，减少被欺负的概率·····	73
你应该怎么办？——用游戏的方式来模拟各种被欺负场景·····	76

## 第五章 你要和小朋友好好玩儿

### ——教孩子融入群体，不孤立自己

那些受到欺负的孩子，多半不能与大家凑在一起，不管是性格还是其他原因，这样的孩子总是让自己处于孤立的境地。而有些调皮的孩子就偏好去招惹孤立的孩子，这也会让孤立的孩子变得更为不合群。所以我们应该教孩子融入群体，和大家打成一片，结交更多好朋友。

大家会一起玩耍的——带着孩子多体验一些集体活动·····	80
你要先表现出友好——教孩子学会礼貌对待周围的人·····	83
宝贝，你要学会分享——让孩子知道分享并不是完全放弃自我·····	87
你要勇敢说出来——鼓励孩子表达自己的感受·····	90
有时候让一下也是应该的——提醒孩子适度谦让是可行的·····	93

## 第六章 有必要跟老师聊聊了

### ——亲师配合，让孩子重获安全感

孩子在幼儿园被欺负，这个被欺负的发生地决定了我们不能只自己去解决问题。这时，我们需要和老师好好聊一聊，通过亲师配合，了解孩子在幼儿园的状态，了解被欺负事件的发生发展过程，听听老师的建议和处理方式，以便更适当地去解决问题，从而让孩子重新获得安全感。

老师，您知道吗？——第一时间与老师沟通孩子被欺负的情况·····	98
----------------------------------	----



您方便说说孩子的情况吗？——尽量全面了解孩子在幼儿园的状态·····	101
您是怎么处理的呢？向您请教——学习老师是如何处理矛盾的·····	104
请老师帮忙协调一下吧——在老师协助下与对方家长交涉，三方合力·····	108
老师，我需要您的帮助——向老师请教应该如何应对类似的情况·····	111

## 第七章 我需要平心静气

### ——做一个理智包容又坚定温和的妈妈

孩子被欺负，这其实不仅是孩子成长过程中经历的一些沟坎，对于我们来说也是一个不一样的经历。当孩子因为被欺负而变得沮丧难过时，作为妈妈的我们需要让自己平心静气，以一种理智包容而又坚定温和的态度来帮助孩子、帮助自己渡过这一“难关”。

我不能着急——孩子被欺负，这是一个需要理性看待的事实·····	116
我该怎么办呢？——妈妈要成为孩子稳固而又温暖的依靠·····	120
暴躁是不管用的——不要批评孩子“太弱了”，不要怂恿孩子“打回去”·····	123
孩子是不是又被欺负了？——总是疑神疑鬼，终会“心想事成”·····	127
我们要大度——不斤斤计较，不胡搅蛮缠，不没完没了·····	131
我还可以有其他选择——给孩子换一个更合适的幼儿园·····	134

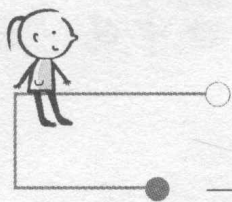
## 第一章

# 妈妈，小朋友老欺负我！

——探明孩子口中的“被欺负”



当孩子表达“妈妈，小朋友总是欺负我”的时候，你会直接“揭竿而起”吗？那可能就太莽撞了，我们理应先了解事实的真相，去探究孩子口中的“被欺负”到底是怎么一回事。只有知道真正的原因，我们才能更快速地帮助孩子摆脱这种“被欺负”的现状。



## 妈妈，他们总是欺负我

——幼儿园中各种不可避免的正常冲突

所谓欺负，意思是用态度、动作、言语等对对方的身体、精神造成伤害的一切行为。这是一种非常恶劣的行为，所造成的伤害可能长时间都不会消除。

所以当上幼儿园的孩子告知我们，“妈妈，他们总是欺负我”，我们需要进行一番思考，在幼儿园里，我们的孩子所理解的“欺负”，是真的如这个词的本意所表现出来的那样吗？

来看这样几个小例子：

第一个：

到了玩滑梯的时候了，在老师的安排下，孩子们排着队一个一个地登上滑梯然后再滑下去。但是有一个高个子的小男孩，因为跑得快，身体也壮，有时候就会挤占前面动作慢的孩子的位

没有按顺序登上滑梯的孩子们情绪不一，有的表示无所谓，排在后面继续等，但有的就很不高兴。其中一个小女孩就表现得很难过，等到离园的时候，她委屈地告诉妈妈：“妈妈，今天滑滑梯的时候，有人欺负我了。”

第二个：

玩玩具的时候，两个小朋友看上了同一个积木，一番争抢后，其中一个小朋友抢到了玩具，开心地去搭自己的积木了，另一个小朋友委屈极了，当时就哭出声来，边哭边向走过来的老师告状说：“她抢我的积木，她欺负我！”

第三个：

要领取加餐了，老师招呼孩子们排队，大家争先恐后地向老师跑去。站在排头的孩子刚站稳，后面跟上来的小男孩不小心往前一撞，就用胳膊打到了排头孩子的脑袋。排头的孩子捂着头，疼得眼泪都掉下来了，委屈地对着后面的孩子喊道：“你为什么耍欺负我？打我干什么？”

类似这样的事情，在很多幼儿园里几乎每天都会发生，而这些孩子们提到的“欺负”，仔细去想的话，并不能算是真正的欺负，而应该说这些都



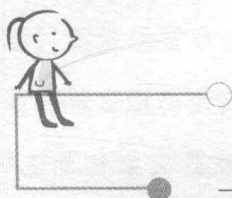
是幼儿园中不可避免的冲突。

进入幼儿园之后，孩子们就要开始经历集体生活。一群在家里原本可能都是“一枝独秀”的孩子，忽然就要经历“完全平等”的状态，大家在一起吃饭、睡觉、喝水、玩耍，都要统一听从指挥，在做很多事的时候讲求规则、顺序，讲求分享、合作。当孩子不熟悉这样的生活方式，不能很快适应的时候，就会出现冲突。

同时，幼儿园的孩子各方面的成长都在继续，所以他们会站不稳、撞到人、跑得太快碰倒东西、不小心伸手抓伤对方、大嗓门哭闹影响别人等各种表现。因为成长还在继续，孩子的有些表现可能会不小心波及其他孩子，有的孩子在受到这样的波及时，便会心生不快，产生一种“我被欺负了”的感觉。

产生这种感觉的孩子，都还处在一个适应的过程当中，他们还没有完全熟悉幼儿园的生活模式，也还正在认识并逐渐熟悉那些规矩、原则。所以当孩子告诉我们受欺负了的时候，我们应该考虑他此时的年龄及身处的环境，不能一上来就简单地认为孩子受了委屈。

而且，幼儿园里这些因为正常冲突带来的“委屈”，恰恰是孩子需要经历的，他不可能一直成长在成年人的保护之下，他需要自己学着去适应群体生活，学着在幼儿园这个小社会里，逐渐感受集体生活的状态，并让自己融入集体，和更多的孩子成为好朋友，从而度过愉快的三年时光。



## 妈妈，他抢我的玩具还抓我

——孩子不习惯幼儿园的分享生活模式

要说幼儿园生活最突出的特色之一，那就是分享了。大家同处在一片小天地里，要玩什么一起玩，要吃什么一起吃，一起分享快乐。孩子进入幼儿园后，就要慢慢熟悉、适应这种分享生活模式，做到和其他小朋友一起和谐相处，然后实现快乐生活。

对于有些孩子来说，要实现这个目标并不容易，那种不能自己独得喜欢的东西，反而要和其他人分享，而且有时候还不能自己第一个拿到它的感受，会让他变得很难过。尤其是在玩玩具的时候，并不是每个孩子都能拿到同样的玩具，如果自己刚好看上了，却没有拿到手里，反而被其他小朋友拿走了，那么孩子内心就可能产生“我被欺负了”的感觉。

女儿走出幼儿园后，第一句话就告诉妈妈：“妈妈，今天小朋友说我欺负他了。”



妈妈赶紧问：“为什么呢？”

女儿说：“玩玩具的时候，我拿了一个长的布锤子，他也想要，他过来抢，没抢到，就哭了。”

“哦，后来呢？”妈妈继续问道，“他很难过吗？”

“嗯。”女儿点头，“他跟老师说我欺负他了。但我没欺负他，他后来才要的。”

妈妈也点了点头，说：“好吧，幼儿园里有很多玩具，我们可以轮流玩，你玩一会儿，他玩一会儿，然后大家就都能玩到了，对不对？下次你也可以告诉他，我没欺负你，如果你想玩，你可以等一会儿。”

女儿想了想，认为这是可行的，点头同意，不过最后她又说：

“妈妈，我后来还是给他了，我又去玩别的布娃娃了。”

妈妈笑着摸摸她的头。

不同的孩子对于这种分享生活模式的适应程度是有差别的，这个小女孩显然适应了玩具的分享，但她口中提到的那个小朋友，依然处在一种“我应该得到想要的玩具”的自我状态之中，所以便出现了矛盾。

那么，孩子因为不能分享而有了“我被欺负”的感觉，这是错的吗？也不能这样说。导致这一状态发生的一个主要原因，就是我们的家庭影响。

一个孩子或者两个孩子，被一群成年人包围着，这是现如今很多家庭的一种生活状态，也是很长时间以来孩子的一种生活常态。至少在他人生的前三年时间里，他每天都在家里过着这样一种“独享全家宠爱”的生活。

作为成年人，我们在很多情况下会下意识地对孩子采取一种“忍让”的态度。比如，有了好吃的，先让孩子吃，即便孩子想要分享，很多人也会说：“我不吃，宝宝你吃吧。”时间久了，孩子会自动得出一个结论：“不用跟家里人分享，反正分享了他们也不吃。”还比如孩子很想要某一样东西，拿一个漂亮的小包装袋来举个例子，我们可能想用它装一些东西，但孩子因为看着好看就想要拿去玩，他一挣扎，一变脸，一强烈表达，我们也许就立刻放手了，经历过几次之后，他也会认为“我想要的东西，只要我要，只要我哭几声，就肯定能到我手里”。

养成了独自享受的习惯，孩子就会认为不管在哪里，这都是理所当然的。进入幼儿园之初，一下子从独享变为分享，他的心理落差不可谓不大。而重点是，这种情况可能并非一个孩子独有，当孩子们都觉得某样东西应该属于自己的时候，他们就会发生争抢，比较强横的孩子会抢到手，获得自我满足，而抢不到的孩子，内心失落，再加上是“被抢”的一方，他自然也就心生一种“我被欺负了”的错觉。

总之，从独享到分享的转变也是需要时间的，在这段时间里，孩子可能都会因为别人占用了自己想要的东西而感觉自己受了委屈。这种感受在进入幼儿园初期非常正常，随着孩子对幼儿园生活的熟悉，在老师和家庭的共同引导之下，他自然也会懂得分享的重要，并慢慢学会、习惯分享。



妈妈，她为什么总是抓着我？

——有的孩子不能正常表达喜欢

孩子从很小的时候就有自己的喜好，喜欢谁，不喜欢谁，他都会很直接地表现出来。但是在能正常表达之前，孩子表达喜欢之情的方式却可能显得有些霸道，比如他会死抓不放，也会因为手舞足蹈而表现得有点“狂躁”，还可能因为不知道应该怎么表达而伸手去打、去抓。

用错误的方式，比如用打的方式其实只是在表达自己的喜欢，这在被喜欢的一方看来，往往就会理解为欺负了。

一位妈妈讲了这样的经历：

女儿班上多了几个新去的小朋友。

有一天我去接女儿，在和几位妈妈聊天时，有一位新去的小朋友的妈妈了解到我的女儿是谁之后，立刻跟我说：“真是不好意思，我女儿特别喜欢你女儿，新生可以让家长陪伴半天，我在这