

如果孩子受到欺负，如何支持他们



你会作何反应呢？
你会不会说：

“孩子们互相取笑是很正常的，不要过于敏感，不用管它。”



“这是不公平的，但你不应该大吵大闹和引起麻烦。只要专注于学习就行了。”

这样的反应可能会让你的孩子觉得你没有完全听到或理解他们的感受。欺凌也可能不会停止，这可能会导致你的孩子害怕上学。

这样说还让你的孩子知道你在支持他们，并将帮助他们与老师和其他对他们的安全负责的值得信赖的成年人一起找到解决方案。

向孩子问更多开放式的问题也有助于向他们表明你在倾听并想了解更多：

如果有一天你的孩子回家告诉你他们被同学欺负了怎么办？

也许他们当面或在社交媒体上被恶名相向、受到威胁、被嘲笑或受到讽刺性评论的折磨。

相反，试着这样说：

“欺凌可能会让你感到自己不一样，对无法控制的事情感到羞愧，但我们的文化背景值得骄傲。”



“我们会和你的老师和校长谈谈，确保他们知道这件事正在发生，这样他们就能帮助你了。”

“谢谢你告诉我这件事，我很高兴你信任我，并与我分享这件事。”

这种交流有助于你的孩子感到安全，并鼓励他们分享他们可能面临的任何问题。



“你对此感觉如何？”

“你现在希望做什么？”

如果你的孩子受到欺负，该去找谁



你孩子学校的管理方

如果你注意到孩子有痛苦的迹象，请毫不犹豫地联系学校的指导顾问或心理专家。

你可以在纽约各公立学校的网站上了解更多信息。



社区合作伙伴

纽约市也有基于社区的组织，用你的语言提供育儿指导和心理健康服务。与下面的组织联系，了解更多关于如何支持孩子健康的信息，并为他们不仅在学校，而且在生活中的成功做好准备。

Arab American Association of New York

拨打 (718) 745-3523 进行预约

Council on American-Islamic Relations, New York

拨打 (646) 665-7599 或发送电子邮件至 info@ny.cair.com

Garden of Hope

拨打热线 (877) 990-8595 (周一至周六上午9点至下午5点)

Hamilton-Madison House

拨打热线 (212) 720-4540 或
(212) 349-3724 留言

如果你住在纽约，以下是一些可以求助的资源：

心理健康名录

你可以浏览亚裔美国人联合会的心理健康名录，与数百名会说19种亚洲语言的提供者联系。

该名录还收录了受过专门培训以支持儿童的提供者。

mhd.aafederation.org



Korean Community Services of Metropolitan NY

拨打 (718) 366-9540 或

发送电子邮件至 infokcsmhc@kcsny.org

Sikh Coalition

拨打 (212) 655-3095

South Asian Council for Social Services

拨打 (718) 321-7929 或发送电子邮件至 sacss@sacssny.org

Sapna NYC

拨打 (718) 828-9772