

---

# 预防欺凌，我能为孩子做些什么？

## Bullying Prevention, What Can I do for My Children?

---



### 反校园欺凌家长手册

编辑：贾碧涵 Elizabeth Jia （加拿大）

昆明市西山区人民检察院，昆明市西山区向阳花青少年事务服务中心



卑诗省家长咨询委员会联盟(BCCPAC)

[Simplified Chinese]

本手部分资源来自加拿大卑诗省《安全至上：应对小学校园欺凌现象家长手册》和加拿大安大略省《欺凌：我们可以帮助阻止》

## 什么是欺凌？

欺凌是**有意**的侵略行为，涉及**权力或力量**的不平衡。通常，它随着时间的推移而**重复**。被欺凌的孩子很难保卫自己。

## 冲突与欺凌相同吗？

冲突和欺凌两者不一样。

冲突是在两方或多方意见不同、意见分歧或观点不同时产生。学生之间的冲突并非都是欺凌。孩子在童年就要去学习理解，他人的观点可能会与自己不同，但培养站在他人角度看问题的能力需要时间，且这个过程将会伴随孩子进入成年早期。

在冲突中，每个人都乐于分享自己的观点，当中不存在力量失衡。每个人感觉都能够陈述自己的观点。冲突会变成正面或是负面，这取决于大家如何处理。

说话或行为带伤害性，从而表现具有攻击性时，冲突就会变成负面。之后冲突就是一种攻击性的行为。只有不断重复且存在力量失衡时，冲突才会变成欺凌。一段时间之后，可能会出现一种行为模式，即在冲突表现具攻击性的人可能会继续此行为或行径更为恶劣。在冲突中受攻击的人可能会感到越来越难以表达自己的观点，以及感到愈发无能为力。这是负面冲突可能转变为欺凌的情况。

## 如果我的孩子没有受到身体伤害，这算是欺凌吗？

欺凌不仅仅停留在身体方面。

### 欺凌类型

类型	解释
身体方面的	碰撞、推扯、伤害或盗窃财物
口头方面的	辱骂、嘲笑或作出性别歧视、种族歧视或恐评论
社交方面的	排斥他人加入小组或散播有关他人的流言或谣言
书面方面的	书写带伤害性或侮辱性的便条或标志
电子方面的 (网络欺凌)	通过使用电子邮件、手机（如短信）和交媒体网站散播谣言和有害评论。

## 什么是电子欺凌或者网络欺凌？

电子欺凌是指以下各种方式的电子通讯：

- 使人不安、威胁他人或令人难堪。
- 使用电子邮件、手机、短信和社交媒体网站进行威胁、骚扰、使人难堪、社交排斥或毁坏名誉和伤害友谊。
- 包括贬低、侮辱且还涉及散播谣言、分享私密信息、照片或视频或威胁以伤害他人。
- 通常具攻击性和伤害性。



## 欺凌问题有多严重？

欺凌不应被认为只是“成长的一部分”。研究和经验一致表明，欺凌是一个严重问题，会给牵涉其中的学生、其家庭和同学，以及所在社区带来深远的影响。受欺凌、欺凌其他孩子或存在上述两种情况的孩子，存在许多情感、行为和关系问题的风险，需要成人的支持以帮助他们在学校以至生活建立良好的人际关系。

欺凌可以是显而易见的，也可以是隐蔽的。被欺凌的孩子，或欺凌其他人的孩子，可能会：

- 抱怨受到恶劣对待

- 改变行为（例如：失眠、没食欲、发脾气、早晨不适、对兄弟/姐妹更为挑衅）
- 不愿离家、改变上学路线、或逃学
- 回家时衣服被撕破，说不清楚的淤伤，带回新衣服或其他物品、或来历不明的钱
- 谈论如何应对其他人，而方式有可能导致学校采取处罚行动
- 学习成绩开始下降

受欺凌的孩子通常不知道如何应对挑衅行为。他们在辱骂、奚落、或被排斥中艰难地度日，认为学校是一个不安全、令人痛苦的地方。如果不加以解决，欺凌可以：

- 影响学习成绩
- 导致逃学
- 影响身体、情绪和精神
- 导致报复

在很多情况下，欺凌问题延续到校园外，扩展到社区。在极端的情况下，可导致自杀和其他严重的暴力形式。所以学生家长和家庭一定要认识到欺凌问题并且严肃的对待它。

## 谁在欺凌？



任何人都有可能欺凌。欺凌可在校园内发生，也可在校园外发生，并可能会涉及：

- 学生
- 其他青年（不在校读书的）
- 成年人（例如：学校教职员和辅助职员、义工、家长）。

欺凌是学来的行为，是可以由更积极的行为所取代的。最近的研究表明，男孩和女孩进行欺凌的比率大致相同，尽管欺凌行为的方式可能有所不同。学校中大约30%的孩子欺凌其他大约20%的孩子。

美玲和她的朋友妮妮课后花几分钟时间做完一些功课，然后收拾自己的东西。当她们走到教室门口的时候，发现有一群女孩聚在那里。这群怀有敌意的女孩气势汹汹地瞪着珍妮。当这两个好朋友走过的时候，美玲听到“看她的裤子，她可真是差劲的货色”，还有其他针对她朋友的有辱人格的话。她和妮妮胆怯地尽快离开了。

家骏是一个10岁的男孩，他从学校回到家里时，一星期中有三次衣服上沾满泥土，T恤衫也被撕破了。他妈妈问这是不是又一场足球赛弄的，并对家骏的衣服状况表示了关注。

家骏只是小声而含糊不清地说了一句，就回自己房间去了。吃晚餐时，他吃得很少，而且话也不多。那天晚上，他妈妈注意到他懒散地躺在床上，作业没动过。经过询问，她发现有一群男孩每天都拿走他的午餐费并欺负他。家骏说他恨学校，再也不想去了那里了。

欺凌可在很小年纪便开始，甚至2-3岁。如果不予以纠正，随着孩子长大，欺凌问题会更加严重。父母一定要尽早采取行动。

## 家长可以做什么

我们的孩子在情绪和身体方面都需要安全。对欺凌迹象尽早处理，在欺凌行为及其影响变得严重之前进行处理，对建立安全的学校是十分重要的。

作为家长，您可以帮助防止欺凌，方法是教育您的孩子怎样关心其他人、怎样与其他人相处、怎样处理愤怒的情绪、以及在维护自己时怎样有自信却不挑衅。孩子应该知道报告欺凌事件是多么重要。家长可以帮助他们，告诉他们在学校里出现问题时到哪里寻求帮助，以及应该采取什么行动。



## 仔细聆听孩子的叙述

年龄小的孩子也许不情愿报告欺凌事件，或者甚至不能认识到欺凌事件。他们也许认为：

- 他们会遭到报复
- 问题没有那么严重，这不过是生活的一部份
- 他们可以自己处理这个问题
- 他们不想被视为告密者或泄密者
- 您，作为成年人，会把情况搞得更糟
- 即使有您的帮助，他们仍不能受到保护
- 欺凌是他们的错

当孩子知道您会聆听他的叙述并帮助他时，便会谈论欺凌。您在聆听并同孩子谈话时，便能够决定需要采取何种程度的介入。您可考虑下列问题：

- 我怎样帮助我的孩子保持安全？
- 我的孩子是否需要帮助以阻止他欺凌其他人？
- 我需要什么资讯？
- 谁有责任采取行动？
- 我去哪里寻求帮助？

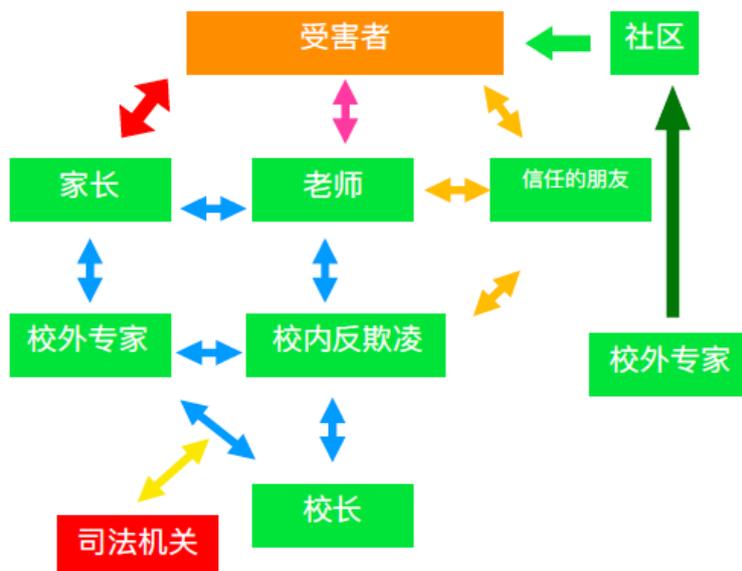
## 决定您怎样帮助

干预是极其重要的。您怎样干预是同样重要的。当您同孩子谈论某个事件时，向他解释“告密”、“泄密”和“告发”都是反面用语，可能被用来阻止孩子报告。报告是需要勇气的。报告可帮助保持其他人的安全。

## 当我的孩子遇到欺凌怎么办？

根据美国奥维斯（OLWEUS）欺凌预防专组研究表明：大部分的孩子更愿意将被欺凌的事实告诉家长（见下图红色箭头）。但孩子告诉他/他在学校被欺凌时，您可以：

- 一. 感谢孩子能够对你敞开心扉，并尽可能多的接送孩子上下学，给孩子多一些关爱。
- 二. 让孩子知道你会将此事和老师沟通并且尽可能在孩子的陪同下一起和老师谈一谈。
- 三. 若觉得有需要，家长可以在和学校老师反映情况的同时需求校外专家的帮助。
- 四. 作为社区的一员，家长可以尽力帮助社区里遭受校园欺凌的孩子。若知道社区中有其他孩子遭受校园欺凌也请多给他们一些关爱，互相照顾彼此的孩子好让孩子们在一个有爱的社区中健康成长。



受害者揭发欺凌事件流程图

## 我的孩子可能会欺凌他人吗？

有欺凌行为的孩子有时会在家里和学校做出同样的行为。在家里观察和聆听。有出现您的其中一个孩子欺凌兄弟姐妹的迹象吗？

有欺凌行为的孩子有时在家会表现出具有攻击性和破坏性，而且不尊重家规。如果您担心孩子可能会欺凌他人，观察他们如何与兄弟姐妹、您，以及与来访您家的朋友相处。如果他们看起来具有攻击性，不合群或没有同理心，这些迹象都可能表明他们在学校欺凌他人。



暴力欺凌其他学生的孩子，回家时也可能会身上有擦伤、刮伤和衣服被扯破。他们可能会突然比平常多了钱花，或者拥有正常情况下买不起的新物品。另外，他们谈论其他学生的“语气强硬”。

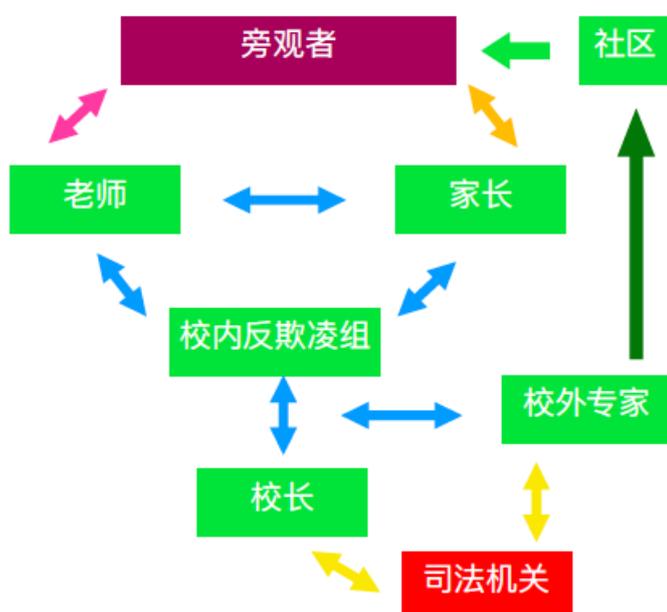
经过长时间积累或由于孩子或青少年人生中出现重大变故、失去或不安，均会形成欺凌行为。您的任何孩子在最近曾出现过这类经历吗？思考一下在您家是如何处理问题和冲突的。有全家人一起来积极讨论问题吗？阻止欺凌的一个重要方法是做个好榜样，并向您的孩子展示如何不使用暴力或攻击行为来处理难题。同样重要的是，告诉您的孩子欺凌是什么。您

应描述不同类型的欺凌行为，并解释此行为具有伤害性和有害性。让您的孩子知道欺凌是错误的，且是在任何情况下都不能接受的行为。

## 如果您的孩子是旁观者

芬兰在目前来说是反欺凌教育做的最好的国家，这大部分取决于芬兰鼓励欺凌事件旁观者采取适当的措施举报欺凌。他们将旁观者培养成反欺凌的英雄。这样的教育需要家长和老师的共同支持完成。

帮助您的孩子建立报告欺凌的技巧和勇气。向他解释不报告欺凌事件的旁观者会成为欺凌行为的一部份。



旁观者揭发欺凌事件流程图

当您知道您的孩子是欺凌的旁观者时，赞叹您孩子可以和您说出此事的勇气并为他/她感到自豪，之后您可以鼓励孩子向学校老师口头或者非头揭发欺凌，或直接向老师或者校内反欺凌组反映情况。

很多学生看到有人被欺凌时都不情愿并害怕出面干预。不论是他们，还是他们的父母或家人，在介入事件之后，都认为：

- 欺凌会转向他们
- 他们会使受害者的情况更糟
- 情况会恶化，他们会陷入麻烦
- 其他学生或教职员不会给予支持或采取行动

欺凌影响每一个人。每一个人都有责任建立学校的安全。保持沉默只会让问题变得更糟。

您在鼓励您的孩子报告欺凌的时候，要保证为您的孩子提供和受害者同样的保护措施。

## 培养良好的人际关系有助于阻止欺凌

欺凌预防和干预，不仅仅只是指消除欺凌。

另外，还要促进建立良好的人际关系。良好的人际关系包括当面或在线的人与人之间的互相尊重。目标在于确保所有学生与其生活中的人都建立健康、安全、互相尊重与爱护的关系。



老师、家长和其他成人通过展示良好人际关系的作用来为孩子提供支持并做榜样。孩子与其他孩子之间良好关系取决于其与成人之间良好关系。

拥有良好人际关系的学生较少可能会欺凌他人，更多可能是支持受欺凌的学生，且能够更好地完成其教育目标。促进良好人际关系是预防欺凌和营造安全和容纳性校风的关键。