

給家長和照顧者的重要提示

Kidscape 在此幫助兒童和家庭。無論您正為孩子第一次上學或轉校擔心霸凌問題，還是正在經歷霸凌境況而不確定該怎麼做，我們在此為您提供幫助。

Kidscape 致力於支持英格蘭和威爾士的不同社區。我們希望接觸到所有在應對霸凌時需要幫助的兒童和家庭。因此，我們很自豪地為您提供以下重要提示，並翻譯成您的語言，希望對您有所幫助。

让孩子为学校生活做好准备


1) 盡量不要過度焦慮。這是個難題，但大多數孩子在學校度過了愉快的時光；他們能夠在挑戰出現時順利應對，並繼續快樂地長大成人。



2) 您有這個能力。如果挑戰出現，您具備支持孩子的力量和技巧。如果您不確定該怎麼做，有很多人可以幫助您。Kidscape也在此為您提供幫助。

3) 練習。與孩子討論怎樣交朋友（比如怎樣和人打招呼、怎樣詢問別人的情況、怎樣對人友好），以及成為好朋友意味著什麼（比如“朋友是不會傷害你的”）。和孩子進行角色扮演——假如有人對您惡語相向或是傷害您，您會怎麼做。向孩子強化“我有能力採取行動”的觀念，並重複告訴孩子，您隨時都準備好了給他們幫助。

4) 教孩子友善。您的孩子會觀察您的一舉一動，所以想想您自己是如何談論他人的。鼓勵孩子能為他人挺身而出、歡迎所有人加入遊戲、熱愛真實的自己也愛戴他人。



什麼是霸凌？

霸凌是指任何有傷害意圖的行為，它是重複發生的，且受欺者難以保護自己（換句話說，霸凌者的勢力更大）。兒童遭受的霸凌最有可能來自其他兒童，但也可能來自成年人。



什麼是霸凌？

霸凌是什麼樣子的

伤害行为有很多种形式，但孩子们告诉我们，最常见的欺凌形式是辱骂（不要相信“打是亲骂是爱”的老话——语言甚至会造成更大的伤害）。欺凌可以是身体上的，也可以是心理上的；可以是面对面进行的，也可以在网上发生的（网络欺凌）。值得注意的是，孩子们告诉我们，“当面对峙”是最难的。

霸凌將目標瞄準“不同”

霸凌他人的兒童經常把目標瞄準任何類型的所謂“不同”。令人悲哀的是，這意味著殘疾兒童和有特殊教育需要的兒童、外形有任何形式的缺陷的兒童、年輕的照顧者、被寄養的兒童、有少數族裔背景的兒童、貧困兒童、失去親人的兒童、過敏兒童、不符合性別“規範”或正在進行性/別探索的兒童往往是霸凌的目標。

孩子可能遭受霸凌的跡象

可能的跡象包括孩子行為上的變化（變得更吵鬧或更安靜）、害怕上學或害怕參加日常活動、無緣無故的病症（比如肚子痛、頭痛）、睡眠不佳、尿床、身上有傷，以及物品丟失或被盜。

如果您認為您的孩子正在遭受霸凌，該怎麼做

1) 不要驚慌。

您的孩子疑似被霸凌，這確實很可怕，但你們會在正確的支持下度過難關。您的孩子需要您保持冷靜。想想那種沉著、能幹、像戰士一般的家長。

2) 創造談話空間。

我們都過著忙碌的生活，但如果孩子想告訴您發生了什麼，他們需要您隨時傾聽。有時提出直接的問題可以奏效，但有時更有效的也許是一起散步、開車同行或一同外出吃飯，並在期間溫和地詢問孩子對生活和學校感覺如何。用心傾聽。觀察孩子的肢體語言，如果他們當時不肯敞開心扉，繼續創造機會，直到他們準備好開口。

3) 詢問他人。

可能有幫助的方法是詢問其他孩子的朋友是否注意到什麼情況。這需要謹慎處理，以免演變成孩子之間的流言蜚語，但其他孩子可能是最好的信息來源。還可以詢問孩子們的老師。看看他們是否注意到您孩子的變化。

我的孩子正在遭受霸凌——我該怎麼辦？

1) 安撫孩子。

讓您的孩子知道這不是他們的錯，您將和他們一起解決問題。

2) 記錄。

記下發生的事件、地點、涉及的人，及持續的時間。然後把後續事件記成日誌。

3) 詢問孩子需要什麼。

問問孩子遭遇霸凌帶給他們什麼感受，以及他們最需要您做什麼。重要的是讓孩子感覺到情況在他們自己的掌握之中。孩子可能很害怕告訴別人的後果（比如被叫做“告密者”），因此您要和孩子一起制定最佳行動方案。

4) 告知學校。

您的孩子可能對此非常害怕，因此請和孩子一同商定告知誰是最適合的，以及你們需要此人做些什麼。重點應該是確保霸凌行為得到制止。

5) 保證您孩子的安全。

如果孩子已經受到任何傷害或有受傷害的風險，不要將其置於不安全的境地。孩子的安全是第一位的。學校有保護孩子安全的法律責任，校方必須與您合作。如果孩子已經受到攻擊或受到傷害威脅，您也可以聯繫當地的兒童服務團隊（地方議會下設）和/或警察。



我的孩子正在遭受霸凌 ——我該怎麼辦？

6) 想想另外還有誰可以提供幫助。

您的孩子此時需要支持，因此您可以幫助他們想想學校裡有哪些人是支持他們並能提供幫助的。他們可以是您孩子喜歡並信任的其他孩子或老師。鼓勵孩子參加能讓他們自我感覺良好並能在學校之外建立友誼的活動。

7) 不要害怕看家庭醫生。

如果霸凌已經影響到您孩子的身體或心理健康（比如他們顯得非常害怕或焦慮），請與您的家庭醫生聊一聊。

8) 求助——如果校方沒有採取行動。

盡量不要發怒——對校方說清楚你們需要共同努力，直到霸凌情況得到製止。如果您需要進一步行動，請按照學校的投訴程序進行，並聯繫當地議會的兒童服務團隊。校方和議會都有保護您的孩子免受傷害的法律責任。教育部也制定了如何根據孩子就讀的學校類型進行投訴上報的細則。查閱教育部頒發的文件《防止和解決校園霸凌》和《保護兒童在受教育過程中的安全》可能會有所幫助，這可以表明您了解孩子享有哪些權利。

實用步驟

Kidscape 幫助遭受霸凌的兒童和家庭建立信心和自尊。霸凌他人的兒童會在他人身上尋找他們認為的“弱點”。這意味著他們往往會針對看起來害羞或者不自信的孩子。我們教孩子們自信的技巧，例如保持堅強的姿態，進行眼神交流，學會自信地說“不”，拒絕給出欺負者想要得到的反應。

我們在全國各地舉辦免費的 ZAP 工作坊，傳授這些技能。了解詳情請訪問 www.kidscape.org.uk/zap。



如果我的孩子霸凌別人，我該怎麼辦？

同樣地，不要驚慌。孩子霸凌別人的原因有很多。有時是因為孩子很受歡迎和喜愛，所以想要保持這種地位，或者可能截然相反——他們感到受傷害和不安全，所以想要發洩到他人身上。有時，被霸凌的孩子會去霸凌別人。每個人都有可能做出霸凌行為。

幫助孩子看到自己給他人造成的傷害，並說清楚這種行為必須停止。與孩子討論他們為什麼要這樣做，以及他們如何可以在不傷害別人的情況下以積極的方式交友和與人為善。鼓勵孩子從現在開始轉變，支持其他感到傷心或孤獨的人。讓孩子知道可以發揮自己的力量來做好事！



留意網上的霸凌行為

如果您的孩子在社交媒體、網絡遊戲或網站上受到霸凌，他們可能會感到難以處理或逃脫。您可能對孩子正在使用的網站或玩的遊戲不了解，也不知道該怎麼做。

1) 留意霸凌的跡象。

如果孩子在上網後表現出焦慮或心煩意亂，這可能表明他們正在遭受網絡霸凌。

2) 與孩子討論什麼是網絡霸凌（有人在故意傷害你）

並鼓勵孩子不要報復。這可能意味著從網絡對話中離開或在重新上網之前稍作休息。

3) 安撫、記錄和報告。

向孩子保證一切都會好起來，您會和他們一起解決問題。如果您的孩子發布或分享了引發霸凌的內容，請盡量不要發怒。每個人都可能會犯錯，要趁這個機會，向孩子強調在分享信息前三思而行的重要性。如果網絡霸凌者是與您孩子同校的小孩，則重點是要記錄事件情況並告知校方。

4) 在線舉報。

大多數平台都有舉報霸凌行為的途徑。有關在線舉報霸凌和有害行為的建議和提示，可以訪問 www.internetmatters.org 或 www.childnet.com。



更多信息

以下組織可為遭受霸凌境況的兒童和青少年提供建議和幫助：

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk（面向 25 歲以下人羣）

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

如需了解 Kidscape ZAP 工作坊的更多信息，以及給家長和孩子的建議和指導，請訪問 www.kidscape.org.uk/zap。

Kidscape 還開通了家長諮詢熱線。有關更多詳細信息，請訪問 www.kidscape.org.uk/parentsupport。