

Kidscape 致力于促进英格兰和威尔士的多元化社区环境。我们希望触达在应对欺凌问题方面需要帮助的所有儿童和家庭。出于这个原因，我们很高兴为你带来下面这些重要提示，并翻译成你使用的语言版本，希望对你有所帮助。

给父母和照顾者的重要提示

Kidscape 旨在为儿童和家庭提供帮助。无论你的孩子是刚刚开始上学还是转学，只要你担心孩子会受到欺凌，或是正经历这种情况但不知道如何应对，我们乐意为你提供帮助。

让孩子为学校生活做好准备

- 1) 不要过度焦虑。**这是一个艰难的过程，但大多数孩子会在学校度过愉快时光，并在遇到挑战时能够顺利应对，继续快乐成长。
- 2) 你拥有处理困境的能力。**如果遇到挑战，相信自己拥有支持孩子的力量和技能。如果你不知道具体该怎么做，有很多人可以提供帮助。Kidscape 也会为你提供帮助。
- 3) 练习如何应对欺凌。**与孩子谈论怎样交朋友（比如怎么和人打招呼、怎么询问别人的情况、怎么对人友好），以及成为好朋友意味着什么（比如“朋友是不会伤害你的”）。和孩子进行角色扮演——演练假如有人对你恶语相向或是伤害你，该怎么做。向孩子强化“我有能力采取行动”的观念，并反复告诉孩子你是他/她的靠山。
- 4) 教孩子友善。**你的孩子会观察你的一举一动，所以想想你待人接物的方式。鼓励孩子能为他人挺身而出、欢迎所有人加入游戏、爱自己也爱别人等等。

什么是欺凌？

欺凌是指任何想要伤害他人的行为，它是反复发生的，而且受欺者难以保护自己（换句话说，欺凌者的势力更大）。孩子遭受的欺凌最有可能来自其他孩子，但也可能来自成年人。

欺凌是什么样子的

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。

“不同”沦为欺凌目标

任何类型的“不同”特征都可能成为孩子欺凌别人时瞄准的目标。糟糕的是，这意味着残障儿童和有特殊教育需求的儿童、容貌有毁的儿童、年少的照顾者、受照顾的儿童、少数民族背景的儿童、贫困儿童、失去亲人的儿童、患有过敏症的儿童、不符合性别“规范”或正处于性窦初开的儿童常常沦为欺凌的对象。

留意孩子可能遭受欺凌的迹象

这类迹象可能包括孩子的行为发生变化（说话声音变大或变小）、害怕去上学或参加日常活动、无缘无故的疾病（比如肚子痛、头痛）、睡眠不安、尿床、身上有伤，以及物品丢失或被盗。

如果认为孩子正遭受欺凌，该怎么办？

- 1) 不要惊慌。**如果你怀疑孩子遭受到欺凌，虽然情况很可怕，但在正确的支持下你一定会度过难关。为了孩子，你需要保持冷静。想想自己是有保护能力的父母，那样子一定很酷。
- 2) 创造谈话空间。**我们都过着忙碌的生活，但如果孩子要告诉你发生了什么事情，他/她需要你严肃对待。有时最好直接询问孩子，有时最好一起出去散步、开车或出去吃饭，趁机心平气和地询问孩子对生活 and 学校感觉如何。用心倾听。观察孩子的肢体语言，如果他/她当时不肯敞开心扉，继续创造机会，直到其准备好开口。
- 3) 询问其他人。**询问其他孩子是否注意到什么情况，这可能会有用。但必须小心谨慎，以免演变成流言蜚语。其他孩子可能是最好的信息来源。还可以询问孩子的老师是否注意到你孩子的变化。

我的孩子正遭受欺凌，我该怎么办？

- 1) 安抚。**让孩子知道这不是自己的错，你们会一起解决问题。
- 2) 记录。**记下事情在哪个地方发生、涉及那些人，以及发生了多长时间。把具体情况写到日记里。
- 3) 问孩子需要什么。**问问孩子自己有什么感觉，以及最需要你做什么。重要的是让孩子感觉情况处于控制中。孩子可能害怕告诉别人之后的后果（比如被叫做“告密者”），因此和孩子一起制定最佳行动方案。
- 4) 告诉校方。**孩子可能很害怕你去找校方，因此和孩子一切商量找谁最合适，以及需要对方做什么。重点应该是确保欺凌行为得到制止。

- 5) **保护孩子的安全。**如果孩子已受到任何伤害或有受伤害的风险，不要将其置于不安全的境地。孩子的安全是第一位的。学校有保护孩子安全的法律责任，校方必须与你合作。如果孩子受到攻击或受到伤害威胁，你也可以联系当地（议会下设）的儿童服务团队和/或警察。
- 6) **想想还有谁可以提供帮助。**你的孩子现在需要支持，因此要帮助他/她想想学校里有哪些人能提供帮助，后者可以是孩子喜欢并信任的其他孩子或者老师。鼓励孩子参加能让自己感觉良好并在学校之外建立友谊的活动。
- 7) **不要害怕去看家庭医生。**如果欺凌已经影响到孩子的身体或心理健康（比如非常害怕或焦虑），不妨去看家庭医生。
- 8) **如果校方没有采取行动，求助。**尽量不要发怒——说清楚双方需要共同努力，直到欺凌情况得到制止。如果你需要进一步行动，请按照学校的投诉程序进行，并联系当地议会的儿童服务团队。校方和议会都有保护孩子免受伤害的法律责任。教育部也制定了如何根据孩子就读的学校类型进行投诉上报的细则。参照教育部颁发的文件《防止和解决校园欺凌》和《保护儿童在教育中的安全》可能会有所帮助，这可以表明你了解孩子享有那些权利。

实用步骤

Kidscape 帮助遭受欺凌的儿童和家庭建立信心和自尊。欺凌别人的孩子会将他们认为的弱点作为目标，这意味着他们往往会针对看起来害羞或者不自信的孩子。

我们要教孩子一些有助于显示自信的技能，比如摆出显得有力量的姿势、进行眼神交流、学会自信地说“不”、不让欺凌者看到他们想要的反应。

我们在全国各地举办免费的 **ZAP** 讲习班，传授这些技能。了解更多详情，请访问 www.kidscape.org.uk/zap。

如果我的孩子欺凌别人，我该怎么办？

同样地，不要惊慌。孩子欺凌别人的原因有很多。有时是因为孩子很受欢迎和喜爱，并且想要保持这种地位，或者可能截然相反——他/她感到受伤害和不安全，想要发泄到他人身上。有时，被欺凌的孩子会去欺凌别人。每个人都有可能做出欺凌行为。

帮助孩子看到自己给人造成的伤害，并说清楚这种行为必须停止。与孩子讨论为什么要这样做，以及他/她可以在不伤害别人的情况下如何以积极的方式交朋友，如何与人友善相处。鼓励孩子从现在开始，为其他感到伤心或孤独的人挺身而出，来改变现状。让孩子知道可以发挥自己的力量来做好事！

留意网上欺凌行为

如果你的孩子在社交媒体、游戏或网站上受到欺凌，他/她会感到没法处理或一味逃避。你可能不清楚孩子正使用哪些网站，正在玩哪些游戏，也不知道该怎么做。

- 1) 留意欺凌的迹象。**如果孩子在网上表现出焦虑或不安，这可能表明他/她正在遭受网络欺凌。
- 2) 与孩子讨论**什么是网络欺凌（有人在故意伤害你），并鼓励孩子不要以牙还牙。这可能意味着在重新上网之前离开网聊或稍作休息。
- 3) 安抚、记录和报告。**向孩子保证一切都会好起来，你们会一起解决问题。如果你的孩子发布或分享了引发欺凌的内容，请尽量不要发怒。每个人都可能会犯错，要趁这个机会，向孩子强调在分享信息前三思而行的的重要性。如果网络欺凌者与你的孩子就读于同一学校，则要记录事件情况并告知校方，这一点非常重要。
- 4) 在线举报。**大多数平台都有举报欺凌行为的途径。有关在线举报欺凌和有害行为的建议和提示，可以访问 www.internetmatters.org 或 www.childnet.com。

更多信息

如需了解 Kidscape ZAP 讲习班的更多信息以及给父母和孩子们的建议和指导，请访问 www.kidscape.org.uk/zap。

Kidscape 还开通了家长咨询热线。有关更多详细信息，请访问 www.kidscape.org.uk/parentsupport。