

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，希望你有所帮助。

给孩子的重要提示

Kidscape 旨在为儿童提供帮助。我们帮助遭受欺凌的儿童和家庭，我们会与教师和其他专业人士合作，确保儿童安全。**只有通过协同努力，我们才能制止欺凌。**

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？

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）。

“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。我们每个人都是独一无二的，但对于我们当中一些人来说，可能在有些方面有些与众不同。我们都应当为自己感到自豪。如果你受到欺凌，这绝不是你自己的错。

欺凌与玩笑的区别

朋友和家人之间开“玩笑”，或者说嬉闹，通常是为了逗趣，但假如我们不注意分寸，也可能会变成欺凌行为。一定要注意你对别人说的话不会真正伤害对方的感受。如果你让别人感到伤心或烦恼，请停止这种行为并且道歉。

如果我受到了欺凌，该怎么办

- 1) 记住，这不是你的错。**你可能会感到害怕、伤心和尴尬，但需要改变的是欺凌者，而不是你自己。
- 2) 寻求帮助。**不要默默忍受。想想哪个成年人可以帮助你。告诉他/她，你觉得自己受到了欺凌，你需要他/她的帮助来制止这种情况。如果这个人没有给你需要的建议，那就接着去找下一个人，直到找到可以帮助你阻止欺凌的人。任何人都无权伤害你。寻求帮助是一种坚强的行为。

- 3) **记录情况。**你可以试着把发生的事写到日记里。内容应当包括具体发生了什么，什么时候发生，以及涉及到哪些人。你的父母或照顾者可以帮助你进行记录。
- 4) **结识真正的朋友。**只跟那些让你感觉良好的人交往。假如有谁让你感到伤心、害怕，或者逼你做不想做的事情，那他/她就不是你的朋友。
- 5) **对镜练习，为自己挺身而出。**你可以一个人对着镜子练习站直或坐直，进行眼神交流，明确坚定地说“不”。不要让欺凌你的人看到你做出他们想要的反应。
- 6) **寻找安全的地方。**如果你面临受到伤害的风险，赶紧离开这种环境并不丢人。要想方设法，不让自己受到伤害。如果你需要在休息或午餐时另找一个安全去处，比如教室或图书馆，那就这样做。一定要尽快寻求帮助。
- 7) **记住，任何人都无权伤害你。**如果谁以任何方式伤害到你，用让你不舒服的方式摸你，或者试图让你做一些危险或有风险的事情，一定要寻求帮助。如果你求助的人不相信你的话，或是不严肃对待，不要自责，**去找另一个会提供帮助的人。**
- 8) **爱你自己。**在受到欺凌时，你可能会感到伤心、孤独，觉得自己一无是处。但天生我才必有用。你很棒，很了不起，一切会变得好起来的。去做一些让自己心情变好的事情，比如和宠物玩耍、去散步、做运动、唱歌、看搞笑视频、玩游戏、把自己的感受写成诗歌或歌曲。我们想要你知道，不只你一个人有这种遭遇。每天有成千上万的儿童遭受着欺凌。**我们会一起阻止这种情况，你会没事的。**
- 9) **为他人挺身而出。**在制止欺凌方面，我们每个人都可以发挥作用。如果你看到别的孩子在害怕或者孤独，你可以和他/她站在一起或坐在一起。不要参与欺凌的行为，比如取笑别人，或是分享残忍的帖子。你要向欺凌者明确表示——你不觉得这种做法有趣，或者你不喜欢这种做法。要为有不同特征的人挺身而出。让他/她知道，你认为他/她本来就很棒。

哪些组织能提供帮助

以下的组织可为面临欺凌情况的儿童和青少年提供建议和帮助：

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk（面向 25 岁以下人群）

YoungMinds: www.youngminds.org.uk