

## 2015/10/4 慕主家庭講座（三）如何面對霸凌

### 主讲：車浩然（專業輔導）

总纲：

- 一、关于霸凌的统计、定义和法律规定
  - 二、如果孩子有霸凌别人，或是被霸凌，父母应注意什么？
  - 三、如果孩子有霸凌别人，或是被霸凌，父母应有什么行为？
  - 四、孩子（霸凌或是被霸凌）的自我重建
- 

#### 一、关于霸凌的统计、定义和法律规定

##### 1. 统计：

国家教育统计局资料：20%的学生在学校受到霸凌。另一个统计说 19%的高中生在学校受到霸凌；15%的学生在网络上受到霸凌。有 64%的学生受到霸凌，但没有报告。只有 36%的学生有报告。

许多孩子被霸凌是因为他们看起来跟别人不一样，比如长相，体态，体重，种族。

##### 2. 霸凌的定义：

加州教育局的定义：有动机想去伤害，有伤害人的行为，有权力上的不平衡，有重复性，不适当地使用权力，加害方很显然很享受这件事情，受害方显然有受压迫的感觉。

- 身体上的伤害：身体上被踢，被打/伤害他的所有物：包括拿走他的背包，手机等等/强迫他做他不想做的事情
- 口头、话语上的伤害：给他取外号，侮辱他，性暗示，脏话等等
- 非直接的霸凌（但可能造成更大的伤害）：背后散布不实的谣言；把他孤立

参与霸凌的族群：加害方，受害方，不是带头但参与霸凌的人，旁观的人。大部分人是旁观人的范畴。希望通过这次讲座，这个族群的人可以看看可以做一些不一样的事。

每个人都可能是被霸凌的对象。有些人一直都很顺利，没有受挫折的经验，所以当第一个挫折来临的时候，那个强度大到他们不知如何回应。

### 3.霸凌的法律规定:

联邦没有明确关于霸凌的法律，但有反歧视的法律。反歧视的法律涵盖霸凌的范畴。

各州有各州的法律。加州教育局有一个 54 页的文件是关于霸凌的，写得非常完整（可以在网上下载）。其中规定学校有义务保持一个好的环境，避免霸凌行为的干扰。好消息是在 1992 年至 2011 年这 19 年间，暴力的霸凌行为在学校里减少了 74%。

## 二、如果孩子有霸凌别人，或是被霸凌，父母应注意什么？

- 当孩子出现以下行为时，父母应该警觉，孩子可能会有霸凌或是被霸凌的行为：
  - 孩子受伤，但说不出原因
  - 东西无缘无故丢了
  - 孩子假装生病
  - 孩子饮食习惯突然改变
  - 玩大量的电玩
  - 晚上睡不好
  - 成绩变差了
  - 对学校没兴趣，不想上学
  - 没有朋友
  - 绝望
  - 伤害自己
  - 容易生气
  - 很有攻击性
- 但以上行为有可能是孩子发展过程中正常出现的行为，而不是霸凌的行为。父母如何区别？父母需要回看前面讲到的有关霸凌的定义。
- 父母要跟孩子保持开放的沟通管道。前提交是父母可以成为他的模范。在家里有一个安全的环境，让孩子可以分享正面和负面的情况。
- 父母要给孩子一个好的健康的界线。
- 为什么孩子（被霸凌）不愿意谈这个事情？

一切都是跟恐惧有关。恐惧被拒绝，恐惧不被接纳。孩子在这个阶段，是想证明自己是具有竞争力的，有能力的，但如果讲出来自己被霸凌，是对自己形象的打击。也许这就是仇敌要对我们孩子所做的事情。仇敌利用霸凌要来偷走我们孩子的喜乐，自我认知和自我价值。我们必须停止这样的事情。好消息是父母可以更正这样的事情。

对父母的建议是我们要慢下来，要自制。家长急于跳进去，想了解情况，想解决问题，反而给孩子更大的压力。所以父母要慢下来。

- 如果你的孩子去霸凌别的孩子  
对于一个去霸凌别人的人，他背后一定有故事。常常这些人已经受伤了。可能是以前被霸凌过。或是被虐待过。关键是家长要避免称那个孩子是专门霸凌别人的人。因为如果你把他贴上这样的标签，他就更难改变这个行为了。他只不过是个孩子出现霸凌的行为。我们应该把重点放在那个行为上，因为行为是可以改变的。圣经上也教育我们不要论断别人。父母第一件事是要去聆听，要区别别人跟行为。

### 三、如果孩子有霸凌别人，或是被霸凌，父母应有什么行为？

- 如果父母发现可疑行为（霸凌或是被霸凌），第一个事情你要跟你的孩子有一个对话
- 你需要是一个好的聆听者，你才可能帮助到你的孩子
- 你需要让你的孩子感到是安全的，他才肯说故事
- 让你的孩子觉得你很在乎这件事
- 注意你的表情，语气，不要批评论断
- 谈话的地点和时间也非常重要
- 你要孩子所做的事情，你最好先行出来

怎样开始谈话？以下网站或是 APP 提供很有用的信息

Facebook Bullying Prevention Hub

Knowbullying App by Substance

Stopbullying.gov

- 告诉孩子被霸凌不是他的错
- 他不需要单独面对这样的事情
- 把控制权重新交给孩子。他需要把事情讲出来，这不是打小报告（你做了对的事情，我要帮助你，你是安全的）
- 看孩子的年纪，如果可能，跟孩子讨论解决问题的方案。（在霸凌的过程中，他失去了自我控制的能力，在问题解决过程中，给他有一个控制的能力，选择下一步发展的计划，对孩子来说是非常重要的。）
- 同意好一个计划，一起去执行这个计划。安全第一。帮助孩子重建自我控制的能力，提醒孩子他的梦想是什么，他的自我价值是什么，还有他是被爱的。
- 如果你跟孩子商讨要到学校做进一步的处理，要有书面的记录和存档。
- 如果需要和其它孩子谈，最好是私下一个一个地谈。

如果是网路霸凌，可以和 facebook 和 youtube 联系。网址是：

Facebook Bullying Prevention Hub <https://www.facebook.com/safety/bullying#>

Youtube reporting tool <https://www.youtube.com/reportabuse>

#### 四、 自己重建

- 内在的：孩子怎样去认知他的价值
- 外在的：重建与人的关系

瑪拉基書 4:6 他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親。