

預防校園欺凌 要識保護自己

▶ 兒童受到欺凌或不敢啟齒，家長要多加留意子女情緒，提早識別和處理。



關注心理健康，向校園欺凌說不！本港近月出現校園欺凌事件，在網傳影片中，一名男生向另一名男同學施襲，打人的男生更粗言穢語相向。青少年時期正處情緒認知和發展的階段，如果心理健康問題不被重視和及時疏導，將影響其性格發展，以及日後與人相處，家長必須高度重視。

教育佳記者 湯嘉平整理

校園欺凌問題，孩子的心理健康需要在三個階段去介入。第一階段就是在被欺凌前的預防措施。若家長希望孩子減低在學校受到欺凌的機會，首先要教導他們學懂保護自己。家長可讓孩子明白施虐者為何會欺負人，以及他們期望的反應。此外，家長也可教導孩子應作出哪些反應，或避免說或做一些事情令自己變成欺凌目標，從而減少施虐者在欺凌行為中所獲得的快感和樂趣。

其次，根據研究顯示，大部分被欺凌的對象通常是一些勢孤力弱的同學。因此，結交多些朋友，最少也有一兩個，有助減低被欺凌機會。這些朋友也可以是傾訴對象，即使他們有可能同時一同被欺凌，但若被欺凌的同學嘗試努力結交朋友及融入群體活動，他都不會再是孤單一人，被欺凌的時候旁觀者加以援手、一同遏止欺凌的機會也大大提高。

專家亦鼓勵家長們與子女同班或同校的家長們多聯絡、溝通及互相支援。當孩子不幸在校被欺凌時，除了可向其他家長了解更多之外，亦可與其他家長一起向學校反映，讓學校能從多方面了解事情的嚴重性。

4大特徵 家長留神

那當孩子在校被欺凌，家長如何才能發現？一般而言，不是所有孩子都願意與父母傾訴。如果孩子平時沒有跟你傾訴的習慣，你就要多留意他們的狀態是否反常。被欺凌

的孩童，較易出現以下特徵：1. 近期情緒或行為有明顯改變；2. 時常受傷或衣物受損遺失；3. 抗拒上學；4. 時常遲到或晚歸。如發現上述情況，家長應該積極與孩子溝通，詢問近況。

這裏再補充一點，家長平日亦應要培養與孩子的好溝通狀態，盡量留意孩子的情緒，並鼓勵孩子向家長傾訴。

在發生欺凌事件後，家長先應仔細聆聽孩子的敘述，告訴孩子有自己在保護他們，鼓勵孩子講述真實的被欺凌情況。聆聽後，家長就需要考慮下列問題：1. 怎樣幫助孩子保持安全？2. 我需要什麼資訊？3. 誰有責任採取行動？4. 去哪裏尋求幫助？

若家長要作出干預，必定要向學校尋求合作。不論你的孩子是受害者，還是旁觀者，或是欺凌者，都會有一種與學校和校區合作，正面解決問題的基本方式。例如將情況反映給班主任、校長，甚至可向其他關係好的家長了解情況，而在通過校方調解時，要有意記錄所有過程，保留證據。若情況嚴重，甚至可向警方尋求支援。



▲▶ 校園欺凌影響學生身心靈發展，家長與校方要坦誠合作解決危機。

影響一生 不容輕視

校園欺凌不僅會給被欺凌者帶來身體上的傷害，更會帶來難以磨滅的後遺症。

首先，被欺凌者的心理受到了極大的傷害。當一個人被欺凌時，自尊心往往會受到很大的打擊，會導致產生自卑感、孤獨感、焦慮和抑鬱等心理問題。長期以往，這些問題可能

會導致陷入心理疾病的泥潭中。此外，心理創傷可能會延續到成年後，甚至可能是一生。

其次，校園欺凌還可能會對被欺凌者的學習產生負面影響。學生可能會因為心理問題而無法專心學習，導致成績下降。此外，如因欺凌事件而缺勤，更影響學業。



什麼是校園欺凌？

欺凌是一種挑釁行為，意在傷害其他人或造成其他人的痛苦。欺凌者總是比受害者更強大。他們的強大來自身體的力量、身份，以及團體內同伴的支持。

欺凌分三種：

1. 身體上的，有人受到身體傷害或其財產受到損壞
 - 搥、打、擰、擊、踢
 - 關在狹小的空間
 - 不受歡迎的觸摸
 - 敲詐勒索
2. 口頭上的，有人的感情因侮辱和辱罵而受到傷害
 - 辱罵
 - 不受歡迎的戲弄
 - 嘲弄
 - 散布謠言、流言
 - 地區、家境、外貌等歧視言論
3. 社會上的，有人被阻止或排斥在團體和活動之外
 - 排斥在某一團體之外
 - 威脅或侮辱性的塗鴉
 - 威脅性的便條、信件、電子郵件、電話
 - 威脅性的言語、行為或武器

