

# E.R.A.S.E BULLYING

## 欺凌的类型

有四种常见的欺凌类型。重要的是要确定哪种欺凌在影响着您的孩子，这样您就可以了解正发生在他们身上的情况，以及您可以做些什么来帮助您的孩子。

### 身体欺凌

包括打、踢、绊、捏、推或破坏财物。

### 言语欺凌

包括谩骂、侮辱、戏弄、恐吓、歧视同性恋或种族主义的言论，或言语凌辱。

### 社会性及精神欺凌

也被称为“关系欺凌”，包括故意损害孩童的名声或令其受辱的行为举止，如说谎、散布谣言、恶意的面部表情、开恶意玩笑让孩童尴尬或羞辱孩童、用卑劣的方式模仿孩童、鼓动社会排斥孩童等。

*您知道吗？* 女孩子比男孩子更有可能进行关系欺凌，而这种行为往往是在幼年时学会的。此类型的欺凌行为是最难识别的，因为它可以在孩童的背后进行。但它是最有害的欺凌之一--经常遭受关系欺凌的孩童会感到被排斥、沮丧和卑屈，而且常常看不到这种情况的解决方法。

### 网络欺凌

包括通过社交媒体网站(脸书、Twitter 等)或互联网、针对特定青年的残酷网站进行的嘲笑或羞辱，玩网络游戏时侮辱他人，通过聊天室、即时通信或短信进行言语和情感上的欺凌，在评级网站上张贴其他青年的照片等。

*您知道吗？* 网络欺凌是这四种欺凌类型中最新的一种，而且随着新技术和社交网站的使用，网络欺凌在不断的发展和变化着。网络欺凌已经扩大了欺凌的边界，使孩子们每周 7 天、每天 24 小时都受到欺凌，不论他们人在那里--甚至是在他们自己的卧室里。

## 您的孩子正受到欺凌的迹象

被他人欺凌的孩童和青年往往在行为和情绪上表现出变化，如：

- 不想上学或参加课外活动
- 焦虑、恐惧或过度反应
- 显示缺乏自尊，并对他/她自己或原来的朋友做出负面的评论
- 经常抱怨胃痛、头痛，以及其他没有任何具体原因的身体不适症状
- 情趣低落及在校表现不佳(例如成绩下降、出现学习问题)
- 受伤、瘀青、破损的衣服或破碎的物品
- 不开心及烦躁
- 失眠、做恶梦、尿床
- 频繁哭泣
- 威胁要伤害他/她自己或他人
- 在社交生活方面的重大变化(例如没有人来电话或邀请他/她出去)

### 您的孩子是欺凌者的迹象

欺凌的孩童或青年可能会表现出他们横行霸道的迹象，如：

- 很少在意别人的感受
- 对兄弟姐妹、家长、老师、朋友和动物都很暴躁好斗
- 跋扈并具操纵性以得其道
- 带回家来路不明的东西或多余的钱
- 对拥有的财物、活动或他们的行踪遮遮掩掩
- 容易感到沮丧及很快被激怒
- 认为争强好斗是一种可以接受的解决冲突的方式
- 在身体和言语上伤害他人
- 加入打斗但责怪他人挑起打斗
- 有支配他人的需求
- 有两、三个也争强好斗的朋友
- 和年龄越来越小的孩童厮混
- 快速臆断事故或中立事件为故意的、有敌意的行为。

### 如果您的孩子被欺凌

如果您认为您的孩子在学校或在社会上被欺凌，您需要安全、恰当地处理这件事。这里有一些提示，可以帮助您开始对话：

- 选择一个合适的时间问您的孩子关于可疑的欺凌问题。在您开车从学校回家的路上怎么样？或是在晚饭后散步的时候？创造一个您的孩子不必看着您的眼睛的空间，这可能会帮助他们向您敞开心扉。
- 让您的孩子来说话。

- 聆听但不要对您的孩子做判断。鼓励他/她尽可能详细的描述欺凌的情况，并记录下来他们对您所讲的。
- 使用开放式问题，以便鼓励您的孩子谈论他/她的一天或分享在学校所发生的事情。  
**例如：**“这一天你最喜欢的是什么？”或  
“这一天最令人沮丧的事情是什么？”
- 应确保您的孩子知道他们有这样的感觉没有关系。
- 释义您所听到的有关您孩子的感觉和想法。这将有助于您的孩子感到被人理解，而且他/她将可能更加开放地接受您的帮助。
- 如果您没有时间或知道您将被打断，就不要开始对话。
- 集思广益，找出您孩子应对欺凌的方法。鼓励您的孩子远离欺凌者或不理睬他/她。
- 鼓励您的孩子举报欺凌行为。如果欺凌发生在学校，帮助他们找人去举报。

### 如果您的孩子是个欺凌者

如果您怀疑或已被告知您的孩子欺负别人，您需要认真对待，并以平静和开放的态度来处理这个问题。

- 您应非常清楚地表明欺凌行为必须立即停止。
- 寻问您的孩子有关他/她的朋友的情况，问他们一起做什么。
- 找出在学校或家里是否有些事情发生，使得他们要采取行动。
- 问开放式问题，不能简单地用“是”或“不是”来回答的问题。
- 转述您所听到他们说的，并让他们对自己的行为有所承担。
- 让他们为自己的行为承受后果，并建立积极的方法使他们能赢回那些特权。
- 仔细聆听，并针对相关情况向您的孩子提出问题。应尝试找出原因和可能导致欺凌行为的动机。

您的孩子欺凌别人可能有一些原因。重要的是找出为什么，这样您就能找到最适合的解决方法。下面是您的孩子可能欺凌别人的一些原因：

- 家长分居、离婚或未婚。
- 很难适应新的家庭情况，如一个新兄弟姐妹、新社区、一位家庭成员或一个宠物的死亡。
- 家长可能长时间的工作，所以孩子花更多的时间独处。
- 来自暴力电视节目、电影、视频游戏或音乐的影响。
- 从他们争强好斗的行为中可能获得声望。

# E.R.A.S.E BULLYING

- 可能是在模仿他们经常见到的暴力或恃强欺弱的行为。
- 可能没有表示同情他人的技巧。
- 缺乏信心或被欺负了。

作为家长，您需要为您的孩子塑造正面行为。请确保您在本网站“树立一个良好的榜样”(Setting a good example)部分停一下，查看有关如何去做的实用提示。

## 采取行动

在您和您的孩子进行有关欺凌的谈话之后，您需要决定您能如何帮助。干预是至关重要的。

## 对您孩子的策略

在可能的情况下，将您的孩子包括在解决方案之中。教导他/她如何用更积极的态度处理欺凌或冲突，并告诉他/她如何举报欺凌。一些您可以做的其他事情有：

- 进行角色扮演，让他们看处理欺凌和冲突的积极方法。给他/她一些如何处理欺凌的提示和窍门，或如何用非侵犯性的方式解决冲突。**例如**，表演一个场景，您是校园里的欺凌者，正在嘲弄您的孩子。让他/她直视您的眼睛，坚定地叫您停止，然后走开。
- 创造机会让您的孩子结交新朋友。
- 帮助您的孩子举报欺凌--或是通过“在线举报工具”([online reporting tool](#))或是向一位在学校可以信任的成年人举报。
- 在学校进行调查并找到解决问题的方法的时候，鼓励您的孩子远离欺凌。
- 教导您的孩子武断和侵犯行为之间的不同。确保他们了解他们坚持自己的意见是可以的，但是暴力是不对的。
- 找一些辅导活动，可能会帮助您的孩子获得一些正面的关注和新的兴趣。
- 给您的孩子报名参加校内或校外的活动，如体育、音乐、戏剧、美术活动等。

## 如何和学校谈

重要的是将学校包括在您关于欺凌的谈话中。教师或学校行政人员将在谈话中带来不同的视角，并将能够帮助支持您的孩子。所有卑诗省的学校都有针对欺凌和不当行为的行为准则和政策，而且有一些学校和社区资源，您和您的孩子可在那里获得支持。

进行对话会是困难的。这里有一些可以考虑的步骤：

Expect respect,  
and a safe education.



BRITISH  
COLUMBIA

Ministry of  
Education



- 和您的孩子一起确定事件的性质(您可用这个清单作为指引), 并开诚布公地和他们讨论该事件, 这样您将全面了解发生了什么事情, 以及谁参与了。写下所发生的事及您的孩子感受如何。
- 了解您所在校区的政策、程序和逐级处理过程, 并找出什么是最适合您孩子的境况。确保您从您孩子所在学校得到一份行为准则的副本。这通常可在校区的网站上找到。
- 安排和您孩子的老师、校长或学校的辅导员开个会, 并将事件的详情提供给他们。用您的详细报告作为指引来进行您的对话。询问他们处理欺凌和不当行为的政策是什么, 并了解他们将如何处理该事件及何时处理。

#### 这里有一些提问:

- 我们如何能一起制止孩童被人欺凌?
  - 你们将采取什么措施调查欺凌事件?
  - 你们认为什么类型的纪律处分是合适的?
  - 在跟进和解决方案方面我可以期待些什么?
  - 你们有哪些措施可以支持象我孩子一样的孩童, 并防止欺凌及其他暴力行为?
- 允许学校对欺凌事件进行调查并告知相关学生的家长, 如果这件事尚未完成。如果需要的话, 学校将决定适合的纪律处分, 并拿出一个干预计划来支持相关孩童或青年。
  - 家长应和学校保持联系, 并检查看情况是否已经得到改善。作为家长, 您可期待学校将采取行动并提供支持。应要求让您了解事情的进展和相关行动, 并参与到为您的孩子提供支持的对话之中。
  - 如果您觉得您的孩子不安全, 请向当地警方和学校报告有关情况。在卑诗省, 很多学校与警方及青少年服务机构一起努力, 防止欺凌。
  - 如果您对学校的回应不满意, 您可就相关决定向教育委员会(Board of Education)提出上诉([appeal the decision to the Board of Education](#))。如果上诉没有解决您的关切, 可上报教育总监(superintendent of achievement)。