

如何幫助孩子面對霸凌？

「我懷疑我的孩子被霸凌，他以前脾氣好，現在容易生氣，功課遇到不會的還會打自己頭，而且我發現他肚子上有直向的傷痕，如果是撞到怎麼可能是直的？」

每隔一段時間，霸凌事件即會攻占新聞和媒體版面，往往讓家長擔憂會不會自己的孩子有一天也面臨相同處境？

什麼是霸凌？霸凌的特徵

一般而言，學生與學生之間的霸凌事件稱為校園霸凌，通常由「霸凌者」、「被霸凌者」和「旁觀者」所組成，常見的霸凌類型有透過言語/關係/肢體來造成被霸凌者的傷害。霸凌通常具有以下四個特徵：(1)

「長期連續發生」，霸凌通常非一次性的攻擊或衝突事件，常常是計畫性且漸進式的過程；(2)「惡意攻擊行為」，霸凌者具有惡意攻擊或貶低被霸凌者的意圖，並非一句「我不是故意的」或「我在跟他開玩笑」所能解釋的；(3)「兩方權力不對等」，不管是生理上的高壯或心理上的成熟、富有計謀，或是人數占有優勢，霸凌的一方往往有較大的權力使被霸凌者感到心理負擔與壓力；(4)「造成各種損害」，被霸凌者常有情緒(心情沮喪、焦慮、自信心降低...)、生理(出現不明傷口、抱怨頭痛或胃痛、睡眠問題...)或行為(拒學、成績退步、物品損壞...)的負面後果，這些徵兆也提供家長一部分訊息來判斷孩子是否正受霸凌所苦。

可惡之人必有可憐之處？可憐之人必有可惡之處？談霸凌者與被霸凌者的風險因子

為什麼我的孩子會霸凌別人？或為什麼我的孩子會被別人霸凌？相信這是很多家長遇到霸凌事件時會問的問題。霸凌者很常見的原因為過去遭受霸凌，像是生長在高衝突、高壓或暴力的家庭環境，或是求學過程曾受到欺侮、威脅或肢體傷害，這些經驗都讓孩子學到以傷害他人來做為解決問題的方法，不管是發洩情緒或達到目的（如：想要錢來買自己想要的東西），都是為了滿足個人需求且不能站在受害者的立場思考及感受。除了生長環境與個人經歷外，孩子的內在特質也會影響霸凌事件發生的風險，像是衝動性高、情緒調節困難和同理心弱的孩子，成為霸凌者的機率也會增加。

那麼，什麼樣的孩子容易成為霸凌者的目標呢？一般而言，被霸凌者概略可區分為「內化問題」與「外化問題」兩種，前者像是身材瘦小、容易緊張、缺乏自信、朋友不多、問題解決能力不佳的孩子，其遭受霸凌後常會有不知怎麼處理或求助的反應，因而轉為向內攻擊（如：責怪或貶低自己），有些極端的案例於是演變成自傷或自殺；後者像是壞脾氣、好動、容易興奮和出風頭的孩子，這種類型的孩子在被攻擊時常會尋求報復，或是被大孩子欺負於是轉而找小孩子出氣，極端的情況會演變成殺戮的慘劇，美國的校園槍

擊事件即為例子。

幫助孩子面對霸凌，從家庭教育做起

俗話說得好，「預防勝於治療」，如果能避免霸凌事件發生，或是在早期就介入防止事件惡化，將能避免傷害擴大，要達到防患於未然，就必須追根溯源，從家庭教育著手。平常父母在對待孩子或其他人時，必須本著尊重的態度，規範孩子行為的同時，也必須正視孩子的想法和需求，當孩子出現行為問題時（如：打妹妹），必須思考孩子行為背後的原因（如：忌妒妹妹得到父母寵愛），進一步與孩子討論此問題行為有何負面影響（如：與妹妹變得疏遠），以及如何適切滿足自己需求（如：告訴父母，父母也應調整作法），如果家長不這麼做，只是一味地處罰（甚至體罰）孩子，反而讓孩子和父母的距離更遠，孩子也沒有機會學到其他方法來解決問題。此外，俗話說「助人為快樂之本」，面對弱勢，家長應培養孩子同理心，以及欣賞差異和關懷付出的能力。

很多時候孩子目睹或遭受霸凌，不會主動告訴身邊的人尋求協助，常見的原因包含覺得丟臉、怕被報復、或認為說了也沒有用。因此，家長平時即應對孩子的經驗保持好奇、開放的態度，適度參與孩子學校的活動，關心孩子在校的交友和適應情形，並在有相關事件或新聞時提供機會教育，和孩子一同討論，如果他面臨同樣的情境該如何行動或尋求協助，引導孩子建立是非對錯的判斷標準。當家長發現孩子正經歷霸凌事件時，必須想辦法讓霸凌事件曝光，隱匿或小看都可能造成更大的傷害。然而，家長也不該急著出面幫孩子解決問題，因為這會讓孩子喪失從經驗中學習的機會，也可能讓孩子認為自己沒有能力解決問題。

學校/老師在防治及處理霸凌中的角色

學校中的老師除了教授知識外，也會落實品格與生命教育，培養孩子的同理心及互助互愛的精神，防治霸凌與霸凌因應更是各校時常提倡的觀念，其中的法治教育是非常重要的一環，讓孩子知道行為的後果必須由自己或家長承擔，將可避免孩子因不了解而犯錯或觸法。

一般而言，當疑似霸凌事件發生時，學生或家長可向老師或學校反應，也可在教育部防治校園霸凌網頁留言或撥打防治校園霸凌專線反應，隨之，「防治校園霸凌因應小組」即會成立，若調查結果霸凌事件成立，將啟動霸凌輔導機制；若不成立，亦會成為重大校安事件，啟動輔導機制。過程中家長應支持孩子配合相關調查與輔導，此外，傾聽和陪伴孩子是很重要的，如果孩子是霸凌者，引導孩子讓他知錯、改正並彌補所造成的傷害，切記要保留孩子的尊嚴而非以暴制暴；如果孩子是被霸凌者，提供孩子安全的環境，慢慢地陪伴他釐清和表達情緒，面對所受的傷痛，明白「這不是我的錯」，才有機會重拾內心的平靜與安全感。防治校園霸凌，必須由學生、家長和老師三方共同合作，才能確保孩子有快樂、安全的學習環境！

- 教育部防制校園霸凌專區網站 https://csrc.edu.tw/bully/new_list.asp
- 各縣市反霸凌投訴專線 <https://csrc.ed/bullyu.tw/phone.asp>

臨床心理中心臨床心理師 陳思臻

NTUHF