

玩笑與霸凌只有一線之隔

臨床心理中心臨床心理師 陳思臻

「她兇巴巴、恰北北」「啊～母老虎來了，快跑啊！」

「你真的很衰，連衰神看到你都甘拜下風。」

「看他那自以為是的樣子，一定是他跟老師告我們的狀害我們被處罰，我們不要靠近他。」

以上這些常見於學生間的對話，無論是諧音梗取綽號，或是針對外表、個性、能力或興趣等調侃，都在兒童與青少年群體中屢見不鮮，成人有時也會以此方式互動，但你知道可能因此有人受傷、甚至心理受創嗎？亦可能造成做惡夢、懼怕上學或情緒困擾，影響之大不可不慎。

到底是玩笑還霸凌？要笑還生氣？

人與人互動時心理狀態扮演重要角色，明明相同的一句話，使用不同語氣或表情就給人不一樣感受，表達的用意沒說出口，別人就需要猜測、推敲及感覺。像是「你真可愛，可憐沒人愛」隨著不同的氛圍或肢體語言，可能給人玩樂笑鬧之感，卻也可能有嘲諷挑釁之意，此時說者行為背後的動機、意圖、想法或感受就變得非常重要，

如果說者個性搞怪風趣或想緩和氣氛，此時這句話比較像玩笑，但若想惡意攻擊或詆毀貶低對方，便可能構成霸凌。

開玩笑也應有限度！被冒犯就勇敢說不！

正因為心智具有不透明性，意圖與動機看不見摸不到也測不準，只能仰賴當事者的覺察與陳述，會不會因此成為霸凌加害者「脫罪」的手段呢？（「我只是在跟他玩」、「我是開玩笑的」...）又或者，說者真的無心，聽者卻有負面感受，此時玩笑就可以被允許、無心之過就應該被原諒嗎？當然不是！因為人與人的互動是雙向的，每個人都應該學著尊重他人，根據對方的反應調整自己的行為。所以當聽者感到不悅或被冒犯時，需要表達感受、傳達自己的想法讓對方知道，因為如果當場一笑置之而未透露自己的感受(或事後仍選擇隱忍且未求助)，對方可能真的不曉得聽者在意或困擾。假若對方知情仍持續以戲弄、貶抑或排擠等方式對待，使他人處於不友善環境甚至精神上損害，則構成霸凌要件。

同理心需要培養與學習

身為家長的你可以怎麼做呢？你可以在日常生活中與孩子互動時留意自己的情緒，並適時回饋給孩子，讓他明白自己的言行給他人的觀感以外，當孩子能根據他人的回饋來調整行為或具有照顧他人感受的能力時，家長可明確指出並具體稱讚(如：「當你知道你開的玩笑我不喜歡、感覺被嘲笑時，你換了一種方式跟我互動，媽媽覺得會照顧別人感受的你很棒、很窩心」)，藉此來培養同理心。除了當下實際互動外，平時也可藉由童書、新聞事件或發生在身邊的人的經驗，共同討論不同角色可能因立場不同而有何想法、情緒上的差異，分享彼此對角色行為意圖的推論，以及如果採取其他回應有何不同影響與結果，藉此訓練換位思考及問題解決能力。