

在充斥網絡欺凌的世代 家長應如何更好地陪伴和引導子女？（二）

在上期有關網絡欺凌的家長通訊中，我們已為大家提供當懷疑子女不幸成為受害者，家長的辨識及應對策略。在本期的家長通訊中，我們會與大家探討若果懷疑子女是網絡欺凌的欺凌者，家長的處理方法。

我的子女是網絡欺凌的欺凌者嗎？

家長可如何辨識？

只需一部能連結上互聯網的裝置，就可以進行網絡欺凌，家長要辨識子女是否網絡欺凌的欺凌者並不容易。但根據香港遊樂場協會《2023香港青少年使用網絡狀況及網絡危機》的調查，發現學生參與網絡欺凌的主因，主要為報復、憎恨別人及發洩憤怒，他們在情緒及行為上，與網絡欺凌受害者一樣，或許會出現明顯變化。

在情緒方面：

在使用網絡時，情緒或會較平日高漲、可能表現得異常地興奮或憤怒。

在行為方面：

比平日或會花較多時間於社交平台上，亦可能為了緊貼其網絡欺凌行為的事態發展，對社交平台上的回應變得特別關注；可能表現得比平日神秘，以隱藏自己進行網絡欺凌的行為。



我的子女是網絡欺凌的欺凌者。

家長應如何應對？

若發現子女是欺凌者，家長同樣可使用USP的心法去應對：

應對有法USP

（Understand）理解

得悉子女是網絡欺凌的欺凌者，相信家長都會帶有情緒，並很想子女盡快知錯悔改，但家長同樣宜先調整自己的情緒，聆聽子女參與網絡欺凌的原因，當中他們的想法和感受，即使子女真的做錯或有錯誤的價值觀，亦不宜急於責備子女及說教，緊記不要忽略子女的情緒，因為他們可能都是滿心憤怒，甚至是因為曾經被網絡欺凌，才會成為欺凌者。

（Support）支援及陪伴

理解子女的經歷和感受後，要讓子女知道父母願意陪伴他們去改變，若子女對事件都有情緒，容讓子女抒發自己的情緒，並對子女願意向家長說出相關的細節及表達自己的情感給予肯定，讓子女感受到家長是理解自己的。大家要先處理心情，後處理事情。

（Positive response）正面回應

在聆聽及理解子女的想法後，就可向子女灌輸正確的價值觀，讓他們建立對別人的同理心，明白網絡欺凌行為的後果嚴重，鼓勵子女向受害人道歉，以化解怨恨及平息受害人的情緒，讓大家走出網絡欺凌的陰霾。

若你的子女是網絡欺凌的欺凌者或你懷疑子女在網絡上欺凌他人且不知如何處理，「e世代健康支援網絡」可為你提供支援。



服務時間：上午9：30至晚上9：30星期一至六（公眾假期除外）
服務對象：中小學教師、學生及家長

了解更多



esafety.hkpa.hk