

处理篇

若你的子女被欺凌，你可以：

1. 聆听及了解

- 引导子女说出困扰。如子女尚未作好准备，避免急于要求子女立即把问题说出
- 如子女主动向你讲述被欺凌的问题，应赞赏子女的勇气
- 细心聆听，不要急于回应，以便取得更多资料及更能掌握事情的始末
- 了解子女曾使用的解决方法
- 聆听时，想想：
 - 子女是否需要帮助
 - 怎样阻止子女继续被欺凌
 - 可以采取什么行动
 - 如何寻求帮助

2. 协助及鼓励：

- 与子女一起探讨问题的成因
- 协助子女寻找可行的解决方法，鼓励子女
- 在面对欺凌行为时可以：
 - 避开欺凌者
 - 忽视欺凌者的说话，让欺凌者感没趣而停止该行为
 - 遇上严重的欺凌行为(如暴力对待)，应立刻向父母/老师寻求协助
- 鼓励子女向相关成年人(如：校长、老师、社工、警察等)说出被欺凌的事件
- 让子女明白向学校举报可帮助保障学校及其他人的安全

若你的子女目睹欺凌事件

很多学生看到有人被欺凌时都不愿意向父母/ 教师谈及或举报事件，他们认为介入事件后可能会：

- 被视为告密者或泄密者而遭到报复，变为被欺凌的对象
- 令欺凌事件更恶化，帮不到被欺凌者反令他/她的情况更糟
- 被视为「多事者」，不被大众支持

父母应协助孩子明白欺凌行为极具伤害性，会影响任何一个人，沉默只会让问题变得更糟。父母应协助孩子建立举报欺凌事件的技巧和勇气，让孩子了解他们有责任协助学校建立安全及互相尊重的学习环境；父母可以帮助孩子掌握报告时需留意的地方与叙述事件的技巧。父母亦应注意：鼓励孩子报告欺凌事件时，要考虑如何为孩子提供安全保护，故有需要时，请父母联络学校，使学校及早介入事件，并与学校商讨适当措施保护报告欺凌事件的子女。

若你的子女是欺凌者

- 保持冷静，避免责备子女
- 与子女一起解决问题
- 与学校合作找出子女欺凌别人的原因，并商讨对策
- 鼓励和教导子女向被欺凌者道歉，以平息双方的冲突，互相接纳
- 教导子女明白欺凌行为的后果及勇于改过
- 预防子女的欺凌行为再出现，你可以：
 - 协助子女认识自己，建立自尊
 - 协助子女尊重个别差异，接纳每个人都是独特的
 - 协助子女建立同理心，明白被别人欺凌的感受
 - 协助子女建立适当地表达情绪的方法
 - 如有需要，可安排专业的服务

家校合作

- 家长与学校合作是正面解决欺凌问题的方法，但子女对于父母向学校举报欺凌事件可能会有许多疑虑，他们会认为此安排将令事情变得更糟，家长可以：
 - 告诉子女你明白他们的忧虑，但向学校举报事件是基于他们的安全及利益
 - 让子女明白举报可帮助保护学校及其他人的安全
 - 与子女分享/ 讨论你的计划，让他们了解事情发展，消除孩子的忧虑
- 遇上欺凌事件，校长/ 老师等相关的学校人员是家长可主动联络的合适人选。在解决问题时，可讨论的范畴有：
 - 保护子女安全的选择(如：子女的身份和私隐，如何防止被报复)
 - 了解学校的反欺凌政策和程序，安全守则等
 - 父母可如何与学校配合，令事情得以顺利处理
 - 学校或社区可提供的支援及服务(如子女需要情绪或心理上的辅助)