

## 培育子女篇

作为家长，你可以协助防止校园欺凌事件的发生，方法是：

### 1. 教育孩子：

- 如何关心他人
  - 将心比心/ 主动慰问/ 慷慨付出/ 不求回报
- 怎样与他人相处
  - 彼此尊重/ 包容与接纳/ 同理心
- 如何处理愤怒/ 惊恐的情绪
  - 离开令人愤怒或惊恐的环境/ 学习自我松弛
- 怎样运用幽默感化解紧张气氛
  - 临危不乱/ 反应机智/ 一笑置之
- 如何在维护自己时表现得有自信却不挑衅
  - 表现冷静/ 抬头挺胸/ 坚信真理/ 不卑不亢
- 遇上问题时如何解决及寻求协助
  - 切勿逃避/ 向信任的人倾诉/ 建立可靠的人际网络
- 出现冲突时，如何找出冲突的根源
  - 反思探究/ 避免以偏概全/ 寻求真相

### 2. 沟通和身教：

家长平常宜与子女多加沟通，增进亲子关系，培养子女自信、坚忍、尽责和幽默的态度。在日常生活中，家长需以身作则，尊重及关怀弱小和长辈，同时向子女示范面对困扰的积极态度；并教导子女与人相处的方法，培育子女关心、尊重及接纳他人。家长亦需不时了解子女学校的生活及与同学相处的情况，让他们明白与人和谐共处之道。