

處理篇

若你的子女被欺凌，你可以：

1. 聆聽及了解

- 引導子女說出困擾。如子女尚未作好準備，避免急於要求子女立即把問題說出
- 如子女主動向你講述被欺凌的問題，應讚賞子女的勇氣
- 細心聆聽，不要急於回應，以便取得更多資料及更能掌握事情的始末
- 了解子女曾使用的解決方法
- 聆聽時，想想：
 - 子女是否需要幫助
 - 怎樣阻止子女繼續被欺凌
 - 可以採取什麼行動
 - 如何尋求幫助

2. 協助及鼓勵：

- 與子女一起探討問題的成因
- 協助子女尋找可行的解決方法，鼓勵子女
- 在面對欺凌行為時可以：
 - 避開欺凌者
 - 忽視欺凌者的說話，讓欺凌者感沒趣而停止該行為
 - 遇上嚴重的欺凌行為(如暴力對待)，應立刻向父母/老師尋求協助
- 鼓勵子女向相關成年人 (如：校長、老師、社工、警察等) 說出被欺凌的事件
- 讓子女明白向學校舉報可幫助保障學校及其他人的安全

若你的子女目睹欺凌事件

很多學生看到有人被欺凌時都不願意向父母/ 教師談及或舉報事件，他們認為

介入事件後可能會：

- 被視為告密者或泄密者而遭到報復，變為被欺凌的對象
- 令欺凌事件更惡化，幫不到被欺凌者反令他/她的情況更糟
- 被視為「多事者」，不被大眾支持

父母應協助孩子明白欺凌行為極具傷害性，會影響任何一個人，沉默只會讓問題變得更糟。父母應協助孩子建立舉報欺凌事件的技巧和勇氣，讓孩子了解他們有責任協助學校建立安全及互相尊重的學習環境；父母可以幫助孩子掌握報告時需留意的地方與敘述事件的技巧。父母亦應注意：鼓勵孩子報告欺凌事件時，要考慮如何為孩子提供安全保護，故有需要時，請父母聯絡學校，使學校及早介入事件，並與學校商討適當措施保護報告欺凌事件的子女。

若你的子女是欺凌者

- 保持冷靜，避免責備子女
- 與子女一起解決問題
- 與學校合作找出子女欺凌別人的原因，並商討對策
- 鼓勵和教導子女向被欺凌者道歉，以平息雙方的衝突，互相接納
- 教導子女明白欺凌行為的後果及勇於改過
- 預防子女的欺凌行為再出現，你可以：
 - 協助子女認識自己，建立自尊
 - 協助子女尊重個別差異，接納每個人都是獨特的
 - 協助子女建立同理心，明白被別人欺凌的感受
 - 協助子女建立適當地表達情緒的方法
 - 如有需要，可安排專業的服務

家校合作

- 家長與學校合作是正面解決欺凌問題的方法，但子女對於父母向學校舉報欺凌事件可能會有許多疑慮，他們會認為此安排將令事情變得更糟，家長可以：
 - 告訴子女你明白他們的憂慮，但向學校舉報事件是基於他們的安全及利益
 - 讓子女明白舉報可幫助保護學校及其他人的安全
 - 與子女分享/討論你的計劃，讓他們了解事情發展，消除孩子的憂慮
- 遇上欺凌事件，校長/ 老師等相關的學校人員是家長可主動聯絡的合適人選。在解決問題時，可討論的範疇有：
 - 保護子女安全的選擇(如：子女的身份和私隱，如何防止被報復)
 - 了解學校的反欺凌政策和程序，安全守則等
 - 父母可如何與學校配合，令事情得以順利處理
 - 學校或社區可提供的支援及服務(如子女需要情緒或心理上的輔助)