

培育子女篇

作為家長，你可以協助防止校園欺凌事件的發生，方法是：

1. 教育孩子：

- 如何關心他人
 - 將心比心/ 主動慰問/ 慷慨付出/ 不求回報

- 怎樣與他人相處
 - 彼此尊重/ 包容與接納/ 同理心

- 如何處理憤怒/驚恐的情緒
 - 離開令人憤怒或驚恐的環境/ 學習自我鬆弛

- 怎樣運用幽默感化解緊張氣氛
 - 臨危不亂/ 反應機智/ 一笑置之

- 如何在維護自己時表現得有自信卻不挑釁
 - 表現冷靜/ 抬頭挺胸/ 堅信真理/ 不卑不亢

- 遇上問題時如何解決及尋求協助
 - 切勿逃避/ 向信任的人傾訴/ 建立可靠的人際網絡

- 出現衝突時，如何找出衝突的根源
 - 反思探究/ 避免以偏概全/ 尋求真相

2. 溝通和身教：

家長平常宜與子女多加溝通，增進親子關係，培養子女自信、堅忍、盡責和幽默的態度。在日常生活中，家長需以身作則，尊重及關懷弱小和長輩，同時向子女示範面對困擾的積極態度；並教導子女與人相處的方法，培育子女關心、尊重及接納他人。家長亦需不時了解子女學校的生活及與同學相處的情況，讓他們明白與人和諧共處之道。