

你的孩子 被霸凌了嗎？

守護你的孩子 遠離校園暴力

孩子裝病不肯去上學？臉上、身上出現瘀痕或擦傷？
你錢包裡的錢莫名短少？莫非是孩子學壞了嗎？
小心，也許你的孩子正遭受霸凌迫害……

李巍一 編著



你的孩子被霸凌了嗎？——守護你的孩子遠離校園暴力；李巍編著；

第1版——臺北市：驛站文化，2010.09

面；公分。——（親子教養；9）

ISBN 978-986-6260-16-2（平裝）

1.學校安全 2.校園暴力

527.59

99016802

親子教養 ⑨

你的孩子被霸凌了嗎？——守護你的孩子遠離校園暴力

編 著 / 李 巍

發 行 人 / 顏有志

文字編輯 / 顏子慎

美術編輯 / 林 嵐

出版發行 / 驛站文化事業有限公司

電 話 / (02)2813-6081

傳 真 / (02)2812-2674

郵撥帳號 / 19145466

E - Mail / post58@ms63.hinet.net

地 址 / 11175 台北市士林區社中街346巷1-1號1樓

印 刷 / 祥峰印刷有限公司

出版日期 / 2010年9月第1版第1刷

登 記 證 / 行政院新聞局局版北市業字第 1251 號

定 價 / 220元

I S B N / 978-986-6260-16-2

【版權所有 翻印必究】

〔本書遇有缺頁、倒裝、破損，請寄回更換〕

PRINTED IN TAIWAN

親子教養 09



你的孩子 李巍◎編著

被霸凌了嗎？

——守護你的孩子遠離校園暴力

前

言

眾所周知，日本學校的霸凌問題相當嚴重。根據日本國立教育政策研究所二〇〇九年針對東京周邊近五千名國中小學生的調查顯示，約有八成人有霸凌經驗。最讓人吃驚的是，校園霸凌欺負的對象不僅僅是平民，甚至日本皇太子的孩子都有過被人欺負的經歷。

相比之下，我們的霸凌問題看似要少一些。莫非是我們的孩子都很乖，極少有這類問題？

你是不是偶爾發覺孩子臉上有傷？他的物品會不會突然消失？真的如同孩子所說，他只是走路不小心跌倒或把物品遺忘在了學校嗎？

事實上，他極有可能是被人欺負了。因為校園霸凌問題的嚴重性，恐怕遠遠超乎你的想像！

近年兒福聯盟曾就校園霸凌問題針對北、中、南及花東四地的中小學校園進行問卷調查。結果顯示，平均每個班級都有二、三名被定性為「校園霸王」的學生。而二〇〇九年該

機構的最新統計顯示，平均六成學生有遭霸凌經驗，而且這一情況還在持續惡化。因為很多學生在霸凌的脅迫或者半脅迫下，也走上了欺負別人的模式。

霸凌問題的確很難解決，因為這已經不是單純的家庭或者學校問題，而是父母、老師、孩子以及社會四方共同配合才能有效遏制的麻煩。而一旦涉及到多方配合的問題，似乎百分之九十九沒有好方法解決。所以才造成霸凌問題愈演愈烈，父母師長卻束手無策的情況。

但是真的沒辦法解決嗎？

其實以諸多從事教育多年的專家經驗來看，霸凌問題的根源在於「關心」——父母對孩子的關心不夠。為什麼別人的孩子不會遭遇霸凌，而你的孩子卻總是被校霸看上？為什麼你的孩子已經被霸凌幾年了，你卻毫不知情？孩子的社會和成人社會一樣複雜，卻又相對簡單。那些變成校園霸王的孩子，往往是為了將自己的消極情緒轉移到別的同學身上。這種轉移往往都有單一性和可預測性：

第一，並不是什麼人他們都會去霸凌，他們一定會找到一個霸凌的理由。

第二，他們並不會把所有人都列為霸凌對象，被霸凌的往往集中在那麼少數幾個同學身上。

身為父母的，我們除了不希望自己的孩子成為被霸凌對象，更不會希望自己的孩子去霸凌別人。因此，我們需要花更多的心思在自己的孩子身上，隨時和學校保持聯繫，認識一兩個孩子的朋友，讓孩子在一個健康的環境下成

長學習。在本書中，我們提供了關於圈定霸凌範圍，以及分別針對家長和學校的解決建議。這些建議都是在諸多優秀父母和教育專家的配合下完成的，因此具有相當實用和可操作價值。並在本書最後，附上一個完整霸凌問題解決案例，以幫助讀者綜合書中分散的方案，將其融會成完整處理霸凌問題的方法。

衷心希望這本書可以幫助我們的孩子走上健康快樂的成長道路，可以幫家長和學校解決困擾我們已久的霸凌問題。

前言

一、霸凌離你很遠，離你的孩子很近

1. 為什麼你的孩子總是被霸凌？ 012
2. 為什麼孩子被霸凌了不和你說？ 018
3. 如何判斷孩子是否遭遇了霸凌 025
4. 老師、家長、孩子，誰是保護者？ 030
5. 霸凌事件對孩子的長遠傷害 041
6. 什麼程度才算適當的忍讓 048

二、不要讓霸凌的陰影阻礙孩子的成長

1. 不同的霸凌程度，不同的應對方法 054
2. 如何防止孩子從被霸凌變成霸凌 061
3. 不當的干預，會讓問題激化 065
4. 身為家長，你忽視了什麼？ 071
5. 學校如何配合家長保護好學生 078

三、學校和老師應該承擔怎樣的保護責任？

6. 用自己的行為，教會孩子低調 086

1. 定期和學生的家長保持聯繫 092

2. 注意孩子突然的成績變化 096

3. 幫助孤僻的孩子合群的三個手段 099

4. 多鼓勵孩子，讓孩子建立自信 105

5. 注意自身言行引起的學生衝突 111

6. 教導學生自我保護知識 118

7. 不要忽視學生的求助信號 124

四、面對被霸凌的孩子，我們應該怎麼做？

1. 合群的孩子最容易被欺負 132

2. 家長？老師？都不如成為孩子的朋友 140

3. 幫助孩子遠離家庭暴力 145

4. 如何幫助單親家庭的孩子遠離霸凌 151

5. 孩子不懂，但是你清楚忍耐的限度……………158
6. 幫孩子自己走出心理陰影的幾種技巧……………164

五、孩子們，請提高你的自我保護能力！……………171

1. 別大驚小怪！區分普通的衝突和霸凌行為……………172
2. 注意！這些行為容易招來霸凌！……………177
3. 面對霸凌，你怎樣才能不畏懼？……………183
4. 面對危險，你應該怎樣求救？……………189
5. 沒有救援的時候，你應該怎麼辦？……………195
6. 主動遠離，才是避免霸凌最有效方式……………201
7. 家庭、學校和孩子應該如何配合避免霸凌……………208

附錄 1：處理校園霸凌法則……………212

附錄 2：校園霸凌求助管道……………215

一、霸凌離你很遠，離你的孩子很近

很多家長總覺得自己的孩子跟霸凌沒啥關係——孩子在家的時間都很正常呀，身上也沒有青一塊紫一塊的傷痕。但事實上，校園霸凌事件猖獗這個問題絕非憑空杜撰；而且，在這些被欺負的學生中，身體上的傷害只是其中一部分而已。做家長的千萬不可掉以輕心，絕不能因為孩子沒有受傷，就斷定他不會被欺負。



為什麼你的孩子總是被霸凌？

日前，網路上刊載了一條來自於英國的新聞·Poppy Bracey——一個年僅十三歲的青少年，在家中自殺身亡。經過當地警方調查，導致Poppy自殺的原因，極有可能是來自於就讀學校洛頓高中同學的霸凌；而被霸凌的原因，僅僅是因為她長得太漂亮了。

因為嫉妒他人的相貌，就要把人逼上絕路，這聽起來似乎太誇張。但這樣的事情發生在心智還未健全的孩子身上，似乎又是非常理所當然的事情。

三國魏人李康在《運命論》裡面說：「木秀於林，風必摧之。堆出於案，流必湍之。行高於人，人必非之。」平時太過招搖的人，無論在什麼群體中，都是被打壓的對象。只是成人會處理得更加理智，不容易產生如此嚴重的後果。但是對於這些十多歲的孩子而言，他們在發生霸凌行為的過程中無法掌握輕重，而遭受欺負的孩子往往由於心靈或者客觀條件的原因，無法做有效的反抗，經常會因此釀成無可挽回的慘劇。



根據近十年的統計資料顯示，這些被霸凌的孩子往往都有一些共同的特點，他們的性格和所處的社會地位，讓他們更容易招惹到霸凌施暴者的親暱。

第一種特徵：軟弱

林琨升抹了一把嘴角的血，身體不由自主地往牆角縮去。幾個學校的不良少年圍在他身前，一隻手伸了過來，拉住他的頭髮往地上一摔。染金髮的不良少年把他背上的書包扯了下來，拉鍊拉開，書包裡的東西嘩啦啦掉了一地。剛剛動手打他的人，在林琨升身上摸索了一圈，把他的幾個口袋都翻了出來，拿走了錢和值錢的東西。臨走前，一人踹了林琨升一腳，這群不良少年才滿意地離開了。

這群人盯上林琨升已經不是一天兩天了。從今年開學以後，林琨升幾乎隔幾天都要被他們堵在牆角。如果有錢，他們就意思意思揍幾拳；如果沒錢，就圍著林琨升暴打。他們還警告林琨升不准告訴任何人，否則他們就要打死林琨升。

這些不良少年欺負的對象並不多，而林琨升正是其中的一個。林琨升會被鎖定為目標，就是因為他好欺負，怎麼欺負他，他都不敢告訴別人，還每次都在書包裡

裝些錢等他們來搶。這些不良少年也都是學生，他們並不希望事情真的鬧大，而像林瓊升這樣不懂得反抗的學生，自然是他們霸凌的最佳目標。



一句話防霸凌：

理智地判斷形勢，一定能找出一個合適的反抗方式。

第二種特徵：孤僻

洪耀平轉到華樂中學已經兩年了，這兩年時間他沒有交到一個朋友；因為是半途轉學而來，他覺得班上所有的人都排斥他。而班上的人越是排斥他，他就越是孤僻，幾乎都是獨來獨往，既不願意和班上的同學交往，平時也絕不伸手幫同學一點小忙。不知道從什麼時候開始，班上的人開始經常拿他來開玩笑，他的書經常被人寫上各種侮辱性的字眼，他的座椅被撒上了圖釘，他的抽屜被強力膠封死了。洪耀平被迫轉學了，但不知道在新的學校他，是不是又將重複同樣的命運。

孤僻是現在青少年中常見的一種症狀，尤其是容易發生在轉學生或者插班生的身上。人類是具有社會性質的生物，如果不能融入一個團體，就自然會被這個團體



排斥。學生的心智並不成熟，這種排斥反應就會變成一系列惡作劇，這些惡作劇堆積起來，卻變成了另一種形式的霸凌現象。



一句話防霸凌：

伸手不打笑臉人，主動開口去跟同學交流，讓自己成

為被認可的一員。

第三種特徵：八卦

黃沁熙是個開朗又有親和力的女孩，平時唯一的毛病就是喜歡到處八卦，不管是明星的緋聞軼事，還是學校裡的各種新聞，黃沁熙不但熟悉，還非常熱中於傳播這些資訊。但有些話是不能亂說的，黃沁熙一次無意間吐露的八卦，惹到了學校裡的「大姐頭」，除了被堵在廁所裡暴打了一頓，還被施以了其他侮辱行爲。黃沁熙回家後再也不願意去學校，甚至一度想尋死，最終在家裡的安排下轉學了。

民間有句俚語說得好：來道是非者，必是是非人。又說：常在河邊走，哪有不濕鞋。青少年群體中，尤其是女生群體中，在課間時間相互說點最新八卦，幾乎已