

教導孩子預防欺凌

遭受欺凌的孩子，在鼓起勇氣尋求協助前，身心靈早已被折磨得遍體鱗傷。作為家長該如何及早發現問題，保護孩子？



甚麼是欺凌？

欺凌是一個人或一群人以強凌弱及欺壓別人的行為。常見的欺凌包括行為暴力，如拳打腳踢或強索金錢；言語攻擊如恐嚇、以粗言穢語辱罵及故意排擠等。欺凌現象普遍出現於有人際交流地方，如學校、社交圈子及網絡等。受欺凌的孩子往往因為怯於暴露事件而未能鼓起勇氣尋求協助，若孩子長期活在辱罵或被排擠等欺凌環境下，不加以處理將會對其生理及心理造成嚴重影響。



如何得知孩子有否被欺凌

被欺凌者通常會有下列徵狀：

- 感到沮喪或焦慮，卻不願透露被甚麼事情困擾；
- 行為及情緒出現明顯的改變，會出現失眠、焦慮、失去食慾或無故發脾氣等徵狀；
- 曾談論如何以暴力或違規的方法去應付其他學生的行為；
- 外出或放學回家時衣服出現破損、書本和物件無故損壞或不翼而飛，身體無故出現瘀傷或傷痕；
- 要求額外的金錢或出現偷竊行為；
- 學習成績顯著下降。
- 不願上學，無故說要換學校或退學；

若孩子出現以上表現，可能反映出他們正受同學或朋輩欺凌，家長須多加留意，及早協助子女解決所面對的問題。

預防欺凌有法

家長們可參考以下建議，協助防止或阻止欺凌事件的發生。

在家庭教育方面：

- 一、教導孩子在**維護自己**時表現得有自信卻不挑釁，遇事**保持冷靜**及不卑不亢；
- 二、教導孩子與他人相處時應**彼此尊重**、包容與表現同理心；
- 三、遇上問題時應主動**尋求協助**，鼓勵他們向信任的人傾訴；
- 四、家長應**協助找出衝突的根源**，尋求真相避免以偏概全。



在溝通和身教方面，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。在日常生活中家長須以身作則，向子女示範**面對困擾的積極態度**，並教導他們與人相處的方法，培育他們關心、尊重及接納他人。家長亦須不時瞭解子女學校的生活及與同學相處的情況，**掌握孩子的社交狀況**，才能避免孩子成為欺凌事件的主角。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/%e6%95%99%e5%b0%8e%e5%ad%a9%e5%ad%90%e9%a0%90%e9%98%b2%e6%ac%ba%e5%87%8c/>

2024年2月21日