



臺北市中山區五常國小

反霸凌宣導



霸凌是什麼

- 霸凌是一種持續的、故意對他人在心理、身體和言語的攻擊。
- 同時，因為霸凌者與受害者之間的權力或體型等因素不對等，而不敢或無法有效的反抗。

認識校園霸凌

霸凌分為五類：

- 肢體霸凌
- 關係霸凌
- 言語霸凌
- 網路霸凌
- 反擊霸凌

但霸凌事件，通常不會只出現單一的型態，也有同時具多種類型者。

認識霸凌

●肢體霸凌

對他人以推、踢、毆打以及搶奪財物等進行霸凌之行為

●言語霸凌

出言恐嚇、嘲笑污辱、取綽號或散播謠言的霸凌行為。

●網路霸凌

散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤、留言攻擊、假冒他人網路身分、發佈攻擊或詆毀的圖片影片、散布他人個資……等。

認識霸凌

●關係霸凌

排擠孤立、聯合他人來對付某人……等。

這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。

●反擊型霸凌

受凌者不堪霸凌者的霸凌，而選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者。

●性霸凌

取笑或評論對方的身體、性別、性取向等，或是性侵害

孩子遇到霸凌的可能徵兆：

- 如突然出現以下至少兩種症狀，可能需要留意：
不願意去上學、要求額外的金錢、
情緒和行為改變、身體出現不明的傷口或瘀青、
孩子的學業退步、多次抱怨頭痛或胃痛、
自信心與自尊心降低、睡眠出現問題、
衣服、書本、學校用具莫名損壞、
看起來沮喪或焦慮，卻拒絕說發生什麼事。



我的孩子可能被霸凌，我該怎麼做？

1、出現前述症狀未必代表孩子受到霸凌，校園中有各式各樣問題可能困擾孩子。

探詢孩子為何會出現這些症狀，持續溝通、了解焦慮、沮喪或其他症狀的原因。

2、**發現孩子可能遭受霸凌後，請支持他並蒐集有關該霸凌的資訊。**

3、**傾聽與了解：**仔細傾聽與了解霸凌發生的始末、時地及參與人員。

4、**不忽視：**絕不要忽視霸凌，忽視霸凌會讓事情惡化。



我的孩子可能被霸凌，我該怎麼做？

5、不責怪：不要責怪你的孩子遭到霸凌；不要假設你的孩子挑釁霸凌者。不要說：「你到底做了什麼而惹惱了其他小孩？」

6、不報復：不要鼓勵孩子用肢體報復（如：「打回去」）做為解決方式。

7、培養處理問題的能力：先聽孩子想到的解決方法並討論、分析優缺點。尊重孩子、給予支持，但不要過度介入，以免讓孩子失去學習成長的機會。

8、理智：若孩子能力有限或事件無法解決，將情況告知導師或校方，理性冷靜地尋求導師或校方協助，共同合作解決問題！



我的孩子可能霸凌別人時， 我該怎麼做？

- 1、嚴肅理性討論事發經過，了解孩子的觀點。
 - 2、請孩子想想如何處理目前的問題、自己若是受傷的人，會希望對方有什麼行為。和孩子說明要尊重個別差異，並討論未來應該怎麼做。
 - 3、勿以暴制暴，打罵孩子，這樣孩子學到的是~未來遇到問題，以責罵或暴力來解決問題是有效的。
 - 4、孩子為了怕被責怪，可能避重就輕、合理自己行為，這是正常的。我們應對事實的其他可能性抱持更開放的觀點。
- 



我的孩子看到別人的霸凌事件， 我該怎麼做？

- 1、霸凌事件的旁觀者並非置身事外，孩子也受到各種程度的影響，可透過討論的方式，成長、激盪孩子未來處理危機的能力。
 - 2、和孩子談談當時的反應和感受，以及已經或想採取的行動。
 - 3、和孩子討論遇到類似事件該怎麼處理。
- 



如何預防霸凌事件

不只是父母、師長，
甚至是任何一個人在乎這件事
，都可以防止霸凌事件發生！





如何預防霸凌事件

- 幫助孩子了解什麼是霸凌

~讓孩子有上述的基本觀念，
讓他們知道霸凌是不被容許的行為，
也鼓勵孩子可以談論霸凌，
當霸凌發生在自己或其他人身上的時候也要能夠
安全對抗，並知道如何尋求協助。



如何預防霸凌事件

- **保持溝通管道暢通**

~每天花15分鐘和孩子聊聊天，聽他們說話、了解他們的朋友和學校、了解他們的憂慮，也無形中讓孩子知道遇到任何問題都可以和父母敞開心房討論。

如何預防霸凌事件

- 鼓勵孩子做自己喜歡的事

~幫助孩子參加他們喜歡的活動、興趣和嗜好，如參加體育運動或各種社團。

這些活動讓孩子們有機會享受樂趣，並和其他志同道合的孩子結交朋友，可建立信心和友誼，幫助孩子避免被霸凌。

如何預防霸凌事件

- 以身作則，示範如何友善和尊重他人

~當我們身教、言教都展示友善和尊重、沒有暴力與霸凌，自然孩子不會出現霸凌的行為，孩子會默默吸收、潛移默化大人們如何化解壓力和衝突、觀察大人如何對待他們的朋友、同事和家人。

- 教育部防制霸凌諮詢反映專線
 - [0800-200-885](tel:0800-200-885)

