

## 家長如何教導 子女面對欺凌



### 家長檢示孩子有沒有受到欺凌？

- ◇ 孩子的性格變得缺乏自信？
- ◇ 孩子暗示或突然要求父母陪他／她上學？
- ◇ 孩子回家時，衣服或書本遭人破壞？
- ◇ 孩子出現偷偷地哭泣的行為？
- ◇ 孩子常失去物品或要求較多零用錢？

### 發現孩子受到欺凌，家長怎麼辦呢？

- ◇ 控制自己的情緒，即使你非常惱怒也不要反應過敏
- ◇ 起初孩子可能沉默不語，父母宜慢慢引導他
- ◇ 細心聆聽著，切勿過早為孩子作出解釋或批評他的對錯
- ◇ 對於孩子的自我傷害的想法，抱著認真的態度，不要掉以輕心
- ◇ 以同理心對待孩子，家長可以說：「如果我是你，我都會不開心」
- ◇ 瞭解事件後，家長可向孩子強調總有些行動可以改善現時的處境
- ◇ 如情況嚴重，家長宜立刻與老師取得聯絡，商討對策



### 發現孩子欺凌別人，家長怎麼辦呢？

- ◇ 欺凌行為可能是求助的「呼喊」。
- ◇ 讓孩子知道自己對別人造成的傷害有多嚴重，學習將心比心。
- ◇ 不要立即採取體罰行動，因為孩子會學習了父母的攻擊行為，日後會發洩在別人身上。
- ◇ 聆聽孩子為何會作出欺凌行為——如果孩子感受到你願意聆聽，願意支持他、關心他，而不是單單的作出懲罰，你便可以更容易了解事件背後的真相。



內容摘自：“教導學童遠離欺凌” 黃成榮，復和綜合服務中心出版。