



# 成年人可以做些 什么来预防和制止欺侮行为

成千上万的孩子生活在欺侮行为的恐惧中，他们蒙受羞辱，造成学习成绩不佳、精神忧伤。如果你认为这是孩子不得不经历的事情，那就错了。你可以做很多事情来保护孩子免受欺侮行为的困扰。

在儿童游戏场上，欺侮现象每7分钟发生一次，在教室里每25分钟发生一次。（Pepler 等，1997）

## 什么是欺侮行为？

欺侮行为是有意识的、故意的、蓄意的、反复的敌视性活动，以力量不均衡，有意伤害，和/或威胁侵犯为特征。当欺侮行为愈演愈烈时，会导致被欺侮孩子产生恐惧感。欺侮事件往往会在欺负人的孩子和被欺负的孩子之间产生完全不同的情感经历。欺负人的孩子可能感到兴奋、强大、或愉快，而被欺负的孩子感到害怕、窘迫、或受到伤害。

欺侮现象不是执行纪律的问题，而是人际关系问题。

如果你仔细想一下会发现，多数人曾经在他们生活中的某一时间成为欺侮的目标。他们也可能曾是欺负人的人，或者，肯定看到过有人被欺负。

欺侮可以以不同的形式出现，这包括：

**口头：**奚落，辱骂、贬低、威胁和恫吓

**社交：**同龄人排斥，组成小集团，集体嘲弄某人

**身体：**身体攻击

**网络：**利用计算机或其他技术骚扰或威胁

欺侮造成心灵伤痛和身体伤害，它不是孩子正常成长的一部分。

## 如何看出一个孩子是否受到欺侮

遭受欺侮的孩子往往不把这种经历说出来，因为他们感到难堪或害怕欺负他们的人再次找他们的麻烦。孩子有时会认为他们必须保持沉默才能融入。即使孩子不愿意开口谈这个问题，他们的行为可能会提供线索，表明他们受到了欺侮。

需要找人谈谈欺侮的问题吗？

请拨打1-888-456-2323（艾伯塔省内24小时免费电话）。



## 警示信号

- 害怕去学校或在早晨推说感觉不舒服。
- 逃学或学习成绩开始下降。
- “丢”东西，或回到家时衣服或书本破损。
- 回到家时或到学校时有不能解释的伤痕。
- 做恶梦，对一切没有兴趣或开始欺负其它孩子。
- 试图或谈论自杀。

为了使我们的社区、家庭和学校成为充满希望和快乐的场所，每个人都要发挥自己的作用。

## 你能够做什么

如果你怀疑一个孩子受到欺侮，直接了当地问他。如果他回答是—你可以用下面七种方式即刻提供帮助：

- 1. 提供安慰。** 让孩子知道你随时都愿意支持他们，你会做所有能做的事来帮助他们感觉安全。  
让孩子知道欺侮事件的发生不是他/她的过错。反复鼓励孩子主动获取帮助，直到他们得到这种帮助为止。
- 2. 相互配合。** 学校和家长应该相互配合，预防和制止欺侮。家长应该立即与学校联系，确保情况得到监控，保证孩子安全。学校应该制订课间和中午休息时间的监控和干预计划，培育一个所有学生都感到安全和关怀的环境，并且学生在需要时可以得到帮助。
- 3. 做出安全方面的安排。** 如果欺侮发生在上学的路上，家长可以安排他们的孩子与年长和愿意照顾的孩子同行，或亲自送孩子去学校，直到威胁消失为止。与自己的孩子交谈，确保他们是团体的一部分而不是孤立的。
- 4. 帮助发展自信心。** 欺负人的孩子往往选择孤立的孩子来刁难，所以帮助孩子发展自信和社交技能，效果会大大不同。要鼓励他们参加俱乐部或基于共同兴趣的社会团体。
- 5. 练习做出有效反应。** 与你的孩子一起练习对欺负他们的孩子说什么。例如：孩子可以用坚定的语气说：“够了，我不喜欢你这样做”，然后坚定地走开。
- 6. 发展自尊。** 为你的孩子创造机会，让他们在某一活动上表现出色（一项任务、一项运动或一项个人爱好），并为此赞扬他/她以发展他们的自尊。
- 7. 交流** 鼓励你的孩子与你谈他们的想法和感情。这可能需要多次尝试才能使他/她挣脱打小报告的心理束缚。

如需了解更多关于欺侮的信息，请访问 [www.bullyfreealberta.ca](http://www.bullyfreealberta.ca)。

需要找人谈谈欺侮的问题吗？

请拨打1-888-456-2323（艾伯塔省内24小时免费电话）。