防止欺淩行為的最佳方法

- 營造一個容忍的家庭環境，歡迎不同看法，每個人都覺得自己受到重視。
- 鼓勵學校制訂有關欺淩行為的政策和程序。記住：本州法律禁止出於任何原因的欺淩行為，包括種族、膚色、宗教、血統、原國籍、性別、性取向，或智力、身體、感官殘疾。
- 要求在學校實施防止欺淩行為計劃。
- 每次目睹欺淩行為時都上前幹預。防止這種行為是每個人的責任。
- 如果您的孩子欺淩他人，應當採取可以預見、始終如一、就事論事的措施。
- 向受到欺淩的孩子提供支援。與學校一同為您的孩子提供有效保護，防止受到報復。在家中給予情感撫慰。
- 鼓勵旁觀的孩子喝止欺淩行為、向成年人舉報、與遭到排斥的孩子交朋友。
- 花時間與您的孩子和其他孩子在一起。所有兒童每天都需要與家長、老師和其他關心他們的成人有接觸或聯繫。

怎樣知道您的孩子是否牽涉其中

保持溝通渠道暢通，但不要指望孩子會主動告訴您有關欺淩行為的事。您要尋找沒有口頭表達出來的跡象。

例如，如果孩子受到欺淩，您可能會發現孩子：

- 不願意去上學。
- 放學後不想和同學在一起。
- 上學時繞道而行，或走一條不是正常走的路。
- 身上有不明傷口或瘀痕、或頭疼和肚子疼等等。
- 似乎情緒低落或鬱鬱寡歡。
- 丟失了財物，或需要額外的錢。

以下的一些跡象表明您的孩子可能在欺淩其他孩子：

- 好鬥，有時甚至針對成人。
- 喜歡橫衝直撞和戲弄其他孩子。
- 發號施令，善於應付。
- 在困難的情況下依然能言善辯。
- 容易洩氣。

教育監察處 (Office of the Education Ombudsman)

1110 Capitol Way S, Suite 304

P.O. Box 40004

Olympia, WA 98504-0004

免費熱線： 1-866-297-2597

傳真：(360) 586-0052

www.waparentslearn.org

如果您想索取一份以其他格式編寫（專供殘障人仕閱讀）的本文件，請與教育監察處聯繫。

教育監察處向學生、家庭及社區提供有關公共教育制度的資訊和轉介服務，促進家庭和社區參與教育，並幫助家庭和學生解決與學校的衝突。

校內欺淩行為
Bullying at School

教育監察處
Office of the Education Ombudsman

家庭能做些甚麼？
What a Family Can Do

華盛頓州
州長辦公室
State of Washington
Office of the Governor

Chinese

欺淩歷來都是嚴重事件

兒童首先要有安全感，然後才能夠學習。為確保這一點，華盛頓州各地的每個學校局都必須制訂政策，禁止騷擾、恐嚇和欺淩的行為發生。每個學區都必須使其政策為家長、學生、義工人員和學校員工所知曉。

甚麼是欺淩行為？

欺淩行為是一種對身體不那麼強壯的一方反複施加的負面行為，有時甚至會使受到欺淩的孩子感到過錯在自己身上。欺淩行為的表現形式包括打人、罵人、迴避和羞辱。此外還包括在網上散佈謠言、流言蜚語以及發出威脅。2006 年在華盛頓州進行的一次調查中，每四名 8 年級的學生中就有一人說在過去一個月裡受到過至少一次欺淩。

對誰都沒好處

結果對於被欺淩者和欺淩者雙方都是有百害而無一利。受欺淩的孩子可能會變得沮喪和焦慮，這種狀況可持續終生。而欺淩他人的孩子小小年紀就已經在濫用力量了，長大成人後比其他人更有可能捲入犯罪。欺淩行為所涉及的雙方還有濫用酒精、菸草和違禁藥物的危險。

如果發生問題

- 不要責怪任何人。集中精力尋找解決辦法。
- 和孩子談談，瞭解究竟發生了甚麼事情，要詢問具體細節。
- 告訴老師、學校輔導員和校長，如果他們尚未知情的話。
- 如果孩子受傷，應通知警方。
- 瞭解學校的投訴程序。
- 請求學校展開調查，並制訂改進計劃。
- 將具體欺淩事件的細節以及您和學校官員或其他家長的談話記錄下來。
- 即便孩子不想讓您追究，但是只要能夠確保孩子的安全，您也要追究下去。一定要告訴孩子為甚麼必需要這樣做。例如，是為了改進狀況，使每個人都安全。
- 堅持對受到欺淩的孩子進行監控並給予保護。

對學校應當有甚麼期望

- 對欺淩他人的孩子給予懲戒。
- 加強對校內學生的管理。
- 保護舉報欺淩行為的任何孩子，使其不受打擊報復。
- 幫助被孤立的孩子交朋友。
- 承諾並採取具體行動防止欺淩行為再度發生。

如果校長的回應不能令您滿意，可與學校督學辦公室聯繫。如有任何問題，請與教育監察處聯繫。

在家幫助具有攻擊性的孩子

就欺淩事件進行一次談話，幫助孩子講述所發生的情況，不要指責或責怪任何人。讓孩子從被涉及的其他人的角度來看待問題，明白對他人造成了怎樣的影響。您的孩子有甚麼目標：力量、專心、娛樂？ 一起討論，為實現目標共同找出更具建設性的方法。

要堅定地表明您不會容忍欺淩行為。即便學校已經給予了處罰，您也可以平心靜氣地採取一些非體罰性的措施，例如，限制看電視的時間等等。

在家幫助受欺淩的孩子

告訴您的孩子，受到欺淩不是他/她的錯。應當認識到，應付被更強壯的人或一群人的欺淩並非您孩子的責任。

不要叫孩子對被虐待不予理會，或去反擊。在大多數情況下，等到家長獲悉孩子被欺淩時，這些反應已經被證明是無效的了。

和您的孩子談談對於制止欺淩行為有甚麼想法。

表揚孩子已經作出的努力，鼓勵孩子繼續向大人反映每件欺淩的事件。
如果孩子孤立無助，應通過校外活動、俱樂部或體育運動等來提供新的社交機會。

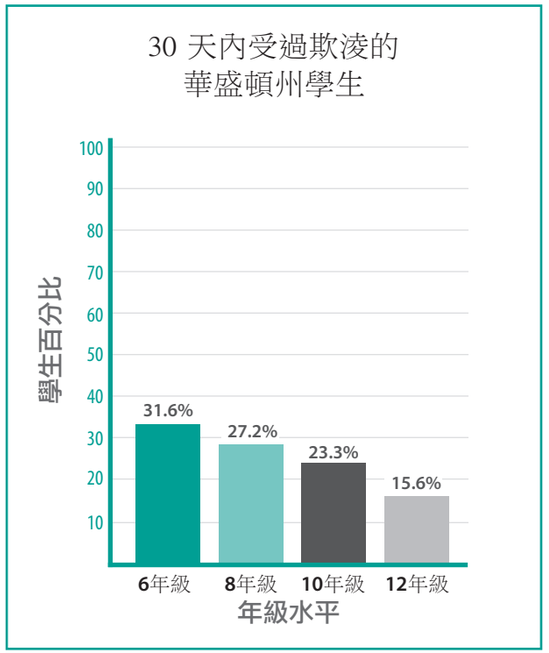
為每個被捲入欺淩行為的孩子提供幫助

為孩子樹立一個自信、尊重別人的楷模。

確保家中氣氛溫馨，每天花些時間和孩子在一起。始終如一地進行教養。注意孩子的良好行為，並給予表揚。

如果在一段合理的時間內仍然見不到進步，應為孩子及家庭尋求專業人仕的幫助。

華盛頓州公立學校中的欺淩行為



2006 年健康青少年調查結果