



# 师生家长必读！防欺凌指导手册来了

学会与人交往，是人生中的重要课程，青少年处于成长的关键阶段，保护“少年的你”，这些我们要了解！

## 哪些行为属于校园欺凌

学生之间，在年龄、身体或者人数上占优势的一方蓄意或者恶意对另一方实施下述行为，或者以其他方式欺压、侮辱另一方，造成人身伤害、财产损失或者精神损失的，可以认定为构成欺凌。

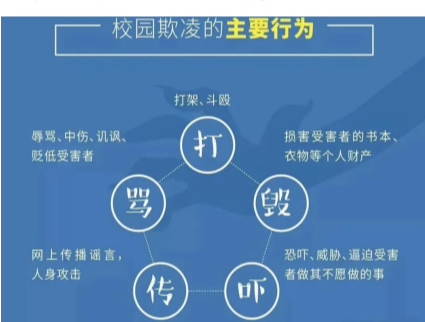
★殴打、脚踢、掌掴、抓咬、推撞、拉扯等侵犯身体或者恐吓威胁的行为。

★以辱骂、讥讽、嘲弄、挖苦、起侮辱性绰号等方式侵犯人格尊严的行为。

★抢夺、强拿硬要或者故意毁坏他人财物。

★恶意排斥、恐吓、威胁、逼迫、孤立他人，影响他人参加学校活动或者社会交往。

★通过网络或者其他信息传播方式捏造事实诽谤他人、散布谣言或者错误信息诋毁他人、恶意传播他人隐私。



## 哪些情况会表明孩子可能正遭受欺凌

### 1. 突然不愿上学

原本并不排斥学校的孩子突然表现出不愿上学的倾向，可能是学校里出现了一些令孩子烦恼，不愿面对和处理的事情。

### 2. 无端情绪变化

孩子放学回家闷闷不乐，有厌学的念头，原本活泼开朗的孩子突然变得阴晴不定，可能是学校有什么事情影响着他。

### 3. 抱怨有同学针对他

这是孩子寻求帮助的信号。家长可提供一些可行的方法教孩子试着缓解这种情况，并在一定时间内加以询问，或者把同学请到家里来玩，不经意地聊聊天。

### 4. 身上出现伤痕

孩子放学回家全身脏兮兮，身上还有伤痕，一看就是打斗造成的，但孩子一口咬定是自己不小心伤到的。千万不能忽视。

### 5. 行为异常

如果孩子情绪特别不稳定，一点小事就能引起很激烈的反应，如特别粘人、拒绝去学校、非常胆小怕人甚至有自我伤害倾向等，建议家长去学校了解情况。

### 6. 睡眠出现问题

失眠、噩梦、尿床等问题也是孩子遭受校园欺凌的表现之一。

## 孩子遭遇校园欺凌应该怎么办

### ● 当遭遇欺凌，孩子该怎么做？

★保持镇定。

★求救。向路人呼救求助，采用异常动作引起周围人注意。

★人身安全永远是第一位的。试着通过警示性的语言击退对方，或者通过有策略的谈话和借助环境来使自己摆脱困境。但是不要去激怒对方。

怒对方。

★学会寻求帮助。在学校不主动与同学发生冲突，一旦发生及时找老师解决。

★一定要告诉家长。不管遭遇了怎样的恐吓，都要告诉家长，不要自己承受身体和心理上的创伤。

### ● 当孩子遭遇欺凌，家长该怎么做？

★教会孩子自尊自爱和自我保护。有些家长平时要求孩子一味顺从，打压孩子的自尊，这样容易导致孩子在学校成为被欺负的对象，如果事态超出孩子的应对能力，家长应采取行动，与学校和老师进行沟通。

★鼓励孩子建立有益的人际关系。孤僻、不合群、人际交往能力差的孩子更容易遭受校园欺凌。家长要从小培养孩子和同伴建立善意、支持性的人际关系能力，这对校园欺凌的影响能产生缓冲作用。

★冷静，最重要的是孩子。当孩子讲述欺凌发生的情形时，请保持冷静，很好地倾听并作出回应，让孩子知道这个情况是完全可以控制的。无论发生什么样的事情，父母都会站在他这一边，支持他。

★共情，先别追问过多细节。不要一味安慰孩子不要和同学计较，这可能让孩子误以为遭受欺凌是因为自身的问题，让他陷入更深的痛苦与自责。对孩子表达共情，向孩子传递这样的信号：他所描述的事情并不是成长过程中的“常态”，你对于他所遭受的对待非常痛心。

★接纳，父母绝不抛弃你。孩

子遭受欺凌后容易出现极端情绪，如对于人际关系异常抗拒，不愿意上学等，这个时候家长要宽容对待，因为孩子可能处于应激状态，不要对他产生二度伤害。

★安抚，先平复孩子的情绪。孩子在极度没有安全感时更看重别人的关心，越早把情绪处理好，对孩子的伤害和日后的影响才能越小，这比起解决事情本身更重要。

★感谢，你肯将事情讲出来，很勇敢。告诉孩子很感谢他有勇气告诉你这件事，同时向他说明，只有他愿意谈到这个事情，爸妈才有机会可以帮助他。比较有效的一种表达方式是：我知道你需要很大勇气告诉我这些，尽管这么艰难，你却依然愿意告诉我，谢谢你的信任。

★注意孩子的行为和心理。如果孩子在心理上出现害怕上学、害怕出门、交友焦虑等情况，联系专业人士给予疏导帮助。

★亲自接送孩子。如果欺凌和暴力发生在上学放学路上，应亲自接送孩子直到问题解决。也可安排较年长的学生陪同上下学。欺凌者发现无机可乘，时间长了，会打消实施欺凌的念头。

### ● 发生校园欺凌，老师该怎么做？

“与人为善”的价值观来预防学生产生欺凌行为。因为保护自己最好的办法就是遵守规则、善待他人。

★教授情绪管理方法。很多时候，孩子之间发生纠纷都是情绪失控造成的。6种方法教孩子管理好情绪：

①注意力转移法。心情不好时，去美美睡一觉，去打球、爬山、跳舞、画画等，把不良情绪转移淡化；

②适度宣泄法。找个没人的地方痛哭，找信任的人倾诉，通过写日记把不愉快的事情记录下来等；

③心理暗示法。深呼吸，告诉自己很优秀，很善良，很受他人喜欢；

④情绪升华法。想明白自己究竟要什么，做一个目标感很强的人，把心思放在目标上，让坏心情没机会产生；

⑤改变认知法。很多事情无所谓对错，还存在一个维度叫“灰度”，换一种看法就会得出不同结果；

⑥放松训练法。做一些深呼吸、伸懒腰、扭胳膊等小活动，坏心情也会得到缓解。

### ● 发生校园欺凌 学校该怎么做？

★救助为主：对于校园欺凌受害者，校方应立即组织医疗救助、心理干预、司法协助等。

★适度惩戒：对校园欺凌的加害者，校方一定要通报其家长，给予严肃批评教育，绝不姑息，总体原则是确保教育挽救的宗旨，在法律的范围内予以适当惩处。

★快速反应：学校要及时关注学生动态，立刻开展救助工作，合理处置欺凌事件。

★低调弥补：在处置过程中，校方要从受害人角度出发，多关注受害孩子、家长的利益，保护未成年人隐私，客观回应社会关切。

## 预防校园欺凌 家长这样教育孩子

### 1. 不做欺凌者

故意殴打他人、暴力侮辱他人、暴力索取他人财物、故意非法伤害他人的行为有可能构成我国刑法中的寻衅滋事罪、强制侮辱罪、抢劫罪、故意伤害罪等。

### 2. 不做附和者或冷眼旁观者

★拒绝煽风点火，拒绝成为欺凌者的“帮凶”。

★拒绝当事不关己的旁观者，适当对被欺凌者表达同情和关心。

★在能力范围内施以援手，帮助被欺凌者。

★及时向老师、家长报告，甚至报警。

### 3. 降低做受害者的风险

★在学校里多交益友，与同学友好相处，宽容、理性、平和解决矛盾，不采用过激方式。

★遇到被欺凌的情况时，要及时告诉老师和家长。

★提升自我防护意识和防护能力，平时加强身体素质训练，以便在危险的时刻进行自保。

抵制校园欺凌，让每个孩子都沐浴在法治的阳光下，我们需要告诉孩子们，既不要做施暴者，也不要做受害者，让我们共同努力，对校园欺凌说不！愿所有青春都能被温暖对待！

来源：“光明社教育家”公众号