

面對校園霸凌，家長如何教導孩子三步驟

駐洛杉磯辦事處教育組

美國各學區陸續開學，這星期全美第二大學區，位於南加州的洛杉磯聯合學區，也正式開學了。早於 2014 年，該學區就正式定義霸凌 (bully)，任何不必要或是故意的傷害或是造成恐懼，包括肢體、語言或是電子網站，並且可能造成身體健康、學業表現，或是學校參與的各方面干擾。

雖然學校方面已經有政策，但是此類事情仍然層出不窮，因此專家們提出最簡單的 ABC 三個步驟，讓家長們幫助孩子們有所準備：

A(Acknowledge) 懂得辨認霸凌行為

忽略並不會讓霸凌消失。幫助孩子辨認何為霸凌，雖然家長沒有辦法馬上提出解決方案，但是首先幫助孩子辨認，也是家長支持孩子的方式。

B(Be prepared) 準備好如何面對

在家中以角色扮演的方式，幫助孩子練習如何更自然的保護自己，可以看情況學習用決斷的口氣，或是幽默化解的方式。

C (Communicate) 溝通

如果確認已經有霸凌事實，經常與孩子老師或學校高階人員保持聯絡，以期能順利解決這個情況。

除了上述三個步驟，激發孩子的同情心也是好方式。經常找機會提醒孩子注意周遭同學的狀況，比如：「他是剛轉學來的新生，你記得你第一天上學的情況嗎？」這些提醒會讓孩子經常去為他人設想，學習同情他人的處境。也幫助孩子不至於成為一個霸凌者，也可以為被霸凌的孩子仗義直言。這樣讓校園裡面氣氛更加融洽，霸凌事件也漸漸減少。

譯稿人:沈茹逸摘譯

資料來源：2016 年 8 月 16 日，洛杉磯時報

<http://www.latimes.com/local/california/la-me-los-angeles-unified-back-to-school-bullying-1471369377-htmlstory.html>