

## 學生人格定向可減少校園霸凌

駐越南代表處教育組

近年來，校園霸凌事件不斷出現，導致許多學生出現憂鬱症狀、情緒不穩定、甚至有自殘的意念。

最近，一名來自多樂省克容阿納縣，於 2010 年出生、正在讀 8 年級的女學生在遭受一群同學的辱罵甚至毆打近三年後，精神狀態變得不穩定，甚至想要透過自殘方式來解脫。

當聽到女兒講自己長期遭受校園霸凌時，該學生母親感到非常驚訝。她表示，之前該學生曾要求家人讓她轉班，但她只以為是孩子鬧彆扭，所以沒有放在心上。之後，學校看到該學生出現異常症狀，打電話告知她該學生在學校有自殘的行為，她才帶孩子去多樂省精神病院檢查，然後醫生要求該學生住院。

多樂省精神病院急診復甦科阮氏小主任表示，長期遭受校園霸凌讓病人總是處於憂慮、緊張、害怕和容易暴躁的狀態。入院前兩週，病人出現割腕等異常症狀，家人帶她去醫院檢查，醫生已要求她住院。但家人以為情況不太嚴重，所以最終還是帶病人回家。一週後，病人繼續有割腕，輕生，跳樓等負面想法。家人再次帶病人去醫院檢查並進行住院。醫生診斷病人有嚴重的憂鬱症，有自殺念頭和自殘行為。

阮主任表示，這名 8 年級女學生的案例其實不罕見。多樂省精神病院急診復甦科平均每個月都會收到 4 至 5 起學生因校園霸凌而患上憂鬱症之病例。這個數字並不少。其中，有的家人還隱瞞病情或者學生因害怕受到同學的攻擊而不敢講。這種情況真的很令人擔憂。他們中大多數人都選擇隱瞞。直到他們有輕生行為時，家人才會發現。

阮主任表示，學生得憂鬱症有很多原因，如：心理創傷、學習壓力、校園霸凌、家庭困難等。憂鬱症分成很多程度，根據實際情況，醫生將制定個別的治療方案。睡眠困難的病人可使用鎮靜劑和助眠劑，出現神經病症和自殘行為的病人必須使用精神藥物。此外，心理輔導也非常重要。

校園霸凌非常危險。學校要教導學生，為學生創造良好的學習環境。另外，家人也要關注、傾聽和鼓勵孩子。

越南精神醫學會副會長、多樂省邦美蜀醫藥大學校長高進德教授表示，根據多項研究，約有 20% 的兒童和青少年患上一種或多種精神疾病。依越南社會科學院社會學研究所，於 2022 年底發表有關越南青少年心理健康研究結果顯示，在 12 個月內，越南青少年有心理健康問題比例高達 21.7%，最常見的是焦慮（18.6%）和憂鬱（4.3%）。另外，還有 1.4% 的青少年有自殺念頭。其中，學生因校園霸凌而患上憂鬱症也是非常值得關注的。

校園霸凌是指在學校範圍內發生並造成身體和心理傷害的行為，例如：學生之間打架、拉扯頭髮、誹謗、羞辱、嘲笑或強迫他人做你想做的事。

校園霸凌對遭受霸凌和實施霸凌者都造成嚴重的身體和心理的影響。在心理方面，學生會感到恐懼、焦慮、不安、委屈等負面的情緒，從而會變得沉默寡言、失去自信、一直處於焦慮狀態、害怕與人接觸、害怕上學，甚至還有可能會出現一些更嚴重的症狀。校園霸凌受害者往往無法在學業上集中精力，害怕上課，導致學習成績不佳。校園霸凌會影響他們長期或終生的心理和身體發育，甚至還導致輕生行為。而大多數學生都不會向父母或老師分享校園霸凌帶來的壓力和恐懼。

值得注意的是，根據研究，從小就有暴力行為或濫用權力的孩子長大後將比其他孩子更有可能陷入危險的境地。

高教授表示，12-17 歲的學生正處於身體和心理發展的重要階段。在此期間，人格正在形成，學生很容易受到社會有毒因素的影響。周圍環境的刺激和負面影響會使學生產生暴力心理，引發不少校園霸凌事件。有時源頭只是來自於日常交往中的一些很小的衝突，如：物品糾紛、誹謗、誤會或者來自家庭因素、社會網路暴力行為的影響等。

此外，預防校園霸凌不僅需要學生的配合，也需要家庭、學校和社會的協調配合。學校和教育管理機構需要加速完善生活技能培訓教材，並帶入學校、組織各種有志工、集體活動，幫助學生養成良好的品質。家庭在預防校園霸凌方面也扮演重要角色。家庭要陪伴和教育孩子，營造健康、有愛的生活環境，同時，與學校、班主任保持聯繫，以及時掌握孩子在校的學習情況。

撰稿人/譯稿人：陶氏瓊香

資料來源：2024 年 6 月 9 日電子報

<https://baotintuc.vn/giao-duc/dinh-huong-nhan-cach-cho-hoc-sinh-de-giam-bao-luc-hoc-duong-20240609220309910.htm>

