



七招阻止孩子霸凌行為

作者：曾多聞 2016-09 親子天下

家長都擔心孩子被霸凌，但霸凌別人的孩子也同樣需要擔心。試試看下列七招，避免霸凌的憾事發生。列夫·諾瓦克 (Lev Novak) 是美國波士頓一名小學老師，並曾擔任三年課後輔導教師。他常常看到孩子們互相取笑打鬧，有時候這些打鬧演變成霸凌，或成為同儕間的耳語造成排擠。

預防或阻止孩子間的霸凌問題，必須因材施教，因地制宜。諾瓦克認為美國校園普遍實施的「零容忍政策」並不總能見效，他近日在《華盛頓郵報》撰文，提出阻止孩子霸凌行為的七個建議。

1. 避免陳腔濫調

孩子的道德觀還沒成型，泛泛一句「不可以欺負別人」對他們不起作用，校園裡「禁止霸凌」的標語效果也很有限。誠懇的談話，具體的名字、事件、情況，才能引導孩子反省。每有霸凌事件發生時，要具體地跟孩子談當時的情況。

2. 記住霸凌的目的

大家必須從孩子的觀點去了解霸凌的行為。對許多孩子而言，霸凌是一種尋求肯定的行為。很多孩子霸凌別人，是為了證明自己很厲害、很酷；但他們沒想到這是錯的、殘酷的，是會帶給別人痛苦的。告訴孩子，霸凌者只會讓人害怕，領導者才能令人尊敬。

3. 霸凌者經常沒有意識到自己的行為

會霸凌他人的孩子，經常是困惑、憤怒、沮喪的。他們只是為發了洩情緒而霸凌，覺得是別人惹怒了他們，但不知道這就是在霸凌。讓孩子談談他們的感受，問問他們為何憤怒，教他們學會處理自己的憤怒。

4. 霸凌者經常急於長大

霸凌也可能是一種成長的宣言，表示自己不再是小時候那個乖乖牌了。如果孩子心目中的大人世界是一個殘酷的世界，他們也會採取殘酷的行為對待同儕。處理霸凌問題時，把孩子當大人，用成年人的口氣跟他們談話。

5. 內在問題可能表現在外在行為

缺乏安全感的大孩子會欺負小孩子，以表現自己的強大。有自我形象問題的女孩會取笑其他女孩醜八怪，以鞏固自己的社會地位。學習有困難的孩子可能會故意擾亂課堂。多關注孩子的心理，從根本上解決問題。

6. 霸凌無關教養技巧

善良的孩子也可能霸凌別人，聰明的孩子也可能霸凌別人。不要以為孩子聰明善良，就認為他不會有霸凌行為。孩子出現霸凌行為，不代表家長教育失敗。一有徵兆，就要處理。不要逃避跟孩子討論霸凌問題。

7. 教導他們如何修復關係

在霸凌的當下，霸凌者會得到快感；但霸凌過後，霸凌者也會感到痛苦與羞愧。他們不願意，或者不敢去道歉，因為那會讓他們更羞愧。給他們機會去修補關係，為被欺負的孩子做點事，承認自己的錯誤。

