



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打 (714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



公司总部

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 传真

©2018 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

霸凌

识别及预防
霸凌行为



霸凌会影响儿童的心理和身体健康。无论儿童遭受霸凌还是霸凌别人，霸凌都会对他们的自尊心、人际关系和学业成功造成持久的伤害。当儿童在充满同理心、尊重和宽容的学校和家庭环境中成长时，他们能够学会建立积极的人际关系，形成更强的自尊心，并学会欣赏多元化、尊重自己和尊重他人。



家长和教师可以帮助在家里和学校里建立一种彼此尊重、接纳的文化。他们可以引导孩子重视其他人的独特性，以和平的方式解决冲突，以友善的态度对待他人。家长要注意观察孩子是否表现出遭受霸凌或霸凌其他人的迹象，并向学校工作人员报告霸凌案例。家长还可以帮助孩子了解如何识别霸凌并作出回应。

霸凌是指一个人利用 权力不平衡（例如，掌握了令人感到尴尬的信息、身体强壮、人缘好等）的情况故意伤害另一人或一群人的行为。霸凌行为的施害者经常反复霸凌同一人（同一群人）。尽管儿童任何年龄的儿童都有可能遭受霸凌，但是，最常发生霸凌的时期是儿童在6年级到12年级期间。儿童可能会遇到四种类型的霸凌：

- **口头霸凌**包括辱骂或嘲笑，通常与外貌、行为，或能力特质有关。口头霸凌还包括威胁、嘲讽或不当的性言辞。
- **社交霸凌**或人际关系霸凌是指儿童散布谣言、故意孤立其他人、在公共场合令其他人感到尴尬、故意损害其他人的名誉，或与朋友绝交。
- **身体霸凌**是指儿童打、推搡或踢别人，或者将自己的意志强加给别人。身体霸凌还包括绊倒其他人、使用粗鲁的手势，以及破坏或盗窃其他人的物品。
- **网络霸凌**，或数字霸凌已随着技术的发展而有所发展。在网络霸凌中，儿童通过使用数字设备发布不实谣言、令人尴尬的照片或分享其它负面信息来羞辱或伤害其他人。网络霸凌十分特殊，这种行为有可能在一天24小时之内的任何时间发生，所以，受害者难以逃避。如果负面帖子未被举报并妥善删除，那么，这类帖子通常会成为永久的公共记录。

30%
的学生承认自己曾霸凌过其他人。



28%
的
6-12年级学生
报告自己曾遭受霸凌。



无论儿童作为霸凌行为的受害者、旁观者，还是参与者，他们都会由于霸凌而受到负面影响。霸凌产生的负面影响会影响儿童的行为、身体健康和情绪健康。

- **霸凌受害者**可能会变得抑郁、焦虑、孤独、不再参加他们曾经喜欢的活动，或在学校表现不佳。他们可能会做噩梦，出现头痛、腹痛、原因不明的伤痕、饮食习惯改变，或个人物品丢失或受损的情况。
- **霸凌旁观者**更有可能焦虑、旷课或进行危险行为。
- **霸凌施害者**通常会有攻击行为，参与打架，经常在放学后被留下，占有不属于自己的金钱或财物，指责他人，拒绝为自己的行为负责，滥用酒精或药物，故意破坏物品，最终退学，或在成年后进行其它犯罪行为。

★ 当您的孩子遭受霸凌时

有时，遭受霸凌的孩子羞于寻求帮助，或者害怕情况变得更糟，于是，他们保持沉默。了解孩子的朋友，与孩子讨论朋友的含义。与孩子开诚布公地对话，讨论发生的事情，向孩子保证您会支持他/她。寻求孩子的老师和学校辅导员的帮助。制定一个校园安全计划，例如，与朋友或值得信赖的成年人待在一起。通过角色扮演游戏帮助孩子了解如何应对霸凌，如何寻求帮助。

70.6% 的学生报告自己曾
见证过霸凌行为。

★ 当您的孩子霸凌其他人时

告诉孩子他希望他/她怎样对待其他人。尝试找到霸凌行为背后的驱动因素，并努力纠正。与孩子的老师商量制定一个监控孩子行为的计划，并获得合理的结果。每天通过询问特定问题了解孩子的行为，例如，“今天让你感觉最好的事情是什么？让你感觉最糟的事情是什么？”引导孩子理解自己应当为自己的行为负责，他/她能够改变自己的行为。

预防霸凌的步骤

- 以尊重、友善和宽容的态度讲话和待人。您以身作则有助于孩子理解您对他/她的行为有何期待。
- 与孩子谈论霸凌。讨论哪些行为属于霸凌其他人的行为，并告诉孩子当自己需要帮助时或看到其他人遭受霸凌时向成年人寻求帮助的重要性。
- 鼓励孩子建立牢固的友情并了解自己的朋友。
- 教孩子解决冲突的技能，例如，采用轮流、投票、掷骰子的方法决定谁排在第一位，或倾听彼此的意见，共同商量一个和解办法。
- 通过鼓励孩子培养兴趣帮助他/她建立自信（爱好、运动或社团）。
- 通过让孩子照料花园、照顾宠物或做慈善义工来帮助孩子培养同理心。
- 把电脑放在房间的中心位置，以便监控孩子使用电脑的情况。
- 建立数字设备使用规则，与孩子谈论与数字公民有关的话题（在网上发表言论时应保持友善的态度），并使用家长控制措施或应用来监控孩子使用数字设备的情况。
- 向学校报告疑似霸凌。向社交网络或游戏管理员报告网络霸凌。
- 确保自己了解与霸凌有关的学校规章和政策。主动提供与学校对霸凌行为的立场和响应有关的反馈信息。

了解更多

儿童读物

LLAMA LLAMA AND THE BULLY GOAT

Anna Dewdney

CHRYSANTHEMUM

Kevin Henkes

WONDER

R.J. Palacio

组织

停止霸凌 www.stopbullying.gov/

PACER 全国霸凌预防中心
www.pacer.org/bullying/

手册和统计数据研究资料来源于
stopbullying.gov

