

霸凌 - 我们全都可以出力来阻止霸凌

给父母的指南

什么是霸凌

霸凌是这样的行为,让受到霸凌的人感到害怕或尴尬不自在;是不招人喜欢的侵犯行为,或是重复性的,或只发生一次;可以由单一个人进行,也可以是一群人实施。

霸凌发生的情况是在个人或群体之间有实际的或感受到的权力不对等。霸凌或许是偏见和歧视的表现。

霸凌也可以是基于实际的或所感受到的差异,这些差异往往是基于更大的社会中的成见。

任何形式的霸凌都是不可接受的。学校必须提倡并支持正面的学校风气,即校区的所有成员都会感到安全、受到包容、获人接纳,并从事正面的行为和交往。

霸凌的影响

重要的是要尽可能快地采取行动来阻止霸凌的发生。

霸凌对受暴、施暴或见证的学生都有深刻的影响。这是严重的事件,对受到霸凌的学生、其家庭、其同伴、和周围的社区,后果极其深远。

有些施加霸凌的学生本人就曾经经历过霸凌事件。但是,绝不应该将霸凌认为是“成长的一部分”。

霸凌可能会造成:

- 影响学生的学习、安全感、整体心理健康和幸福
- 影响学生出勤和成绩
- 给学生、学生团体或整个学校在学校或学校有关的活动中造成负面的环境
- 在肉体上、社交上或心理上出现短期和长期的伤害或痛苦

根据成瘾和心理健康中心(CAMH)进行的2021年安省毒品使用和健康调查,每五名安省学生就有大约一名(占21%)报告说在学校受到过霸凌。

受到过霸凌的学生常常有以下表现：

- 社交焦虑
- 孤独
- 逃避
- 身体疾病
- 缺乏自信

霸凌的类型

霸凌可以有多张形式。可以是：

- **肢体**, 例如, 击打、踢打、推挤, 损坏或偷窃财产
- **言语**, 例如, 以脏话骂人、以模仿方式来嘲笑, 以侮辱性的和羞辱的、威胁的、令人耻辱的或歧视的语言评头论足
- **网络**, 例如, 使用电子邮件、短信、私信、在线游戏或社交媒体来传播谣言或伤害人的评论
- **社交/交往**, 例如, 散布流言蜚语、谣言, 或将他人排除在圈子外
- **书面**, 例如, 伤害友情、写有伤害性或侮辱性的词句或涂鸦

网络霸凌

校长们必须对学校内外发生的不当或无礼行为做出反应, 其中包括网络霸凌。这就意味着, 校长们必须对会给学校风气带来负面影响的一切行为做出反应。

例如, 一名学生在社交媒体上收到冒犯性或侮辱性的消息, 使得受冒犯的学生或围观的学生感觉上学不安全。

网络霸凌的例子包括：

- 通过短信、电子邮件、私信、聊天组或在线游戏上发送或分发仇恨性的、侮辱性的、冒犯性的或恐吓性的字句或图像
- 未经同意分发据认为是个人的、私人的或敏感的信息
- 在社交网络上创建虚假账号, 并用来假冒、羞辱和/或排挤他人
- 故意将人排除在在线群组或在线游戏之外
- 限制他人登录账号

在线剥削

重要的是要了解, 网络霸凌也会包括在线剥削, 例如, 性勒索和未经同意分发私密图片

- **性勒索**: 发生于当有人威胁说除非他们收到钱或更多的性内容, 否则就会把某人的私密照片或视频以数字形式分发出去。
- **未获同意分发私密图片**: 发生于当青少年在同意或未同意之下所拍摄的私密照片, 遭非法侵入或进行数字篡改, 并用来进行羞辱、骚扰和贬低。

在加拿大,如果有人有人在照片中人没有予以同意的情况下,明知故犯地刊登、发布、传送、销售、提供或广告宣传一个人的私密照片,则是刑事犯罪。**如果私密照描绘的是不满18周岁的人明显从事性活动或图片是正在用于性目的,根据加拿大《刑法》则会认定是儿童淫秽作品。**

儿童和青少年如何分辨霸凌

幼儿或许不认识“霸凌”这个词,但他们可能知道何时有人在伤害他们,对他们恶言恶语,或让他们感觉悲伤或害怕。

儿童或许不会告诉您他们受到了霸凌,因为他们担心,如果他们“讲出来”或“打小报告”,会让情况变得更糟糕。

青少年或许不会告诉您有什么问题,并会试图自己来处理。他们会认为你只是生气了,不想关注他们;或者他们也许是把有家长或监护人介入当成令人尴尬的事情。

同伴冲突或“戏剧性场面”

人们常常将冲突与霸凌混为一谈,但它们极为不同。学生之间的冲突或“戏剧性场面”并不总是意味着是霸凌。在每个人都在表达其观点时感觉舒心时,冲突可以是正面性的。

冲突或戏剧性场面常常出现在以下的人们当中:

- 有不同意见,看法有分歧或观点不同
- 大致在“社会权力”上量级相当
- 可以重新恢复友情关系

冲突通常是孤立事件。

当人行为举止过分,说出或做出伤害人的事情,或当两者权力互动上有了转换,这时冲突就变成了负面的。

随着时间的推移,某种过激行为的模式会出现,并越来越恶化。如果更多的人支持一方,或如果什么事情发生了导致一方的社会状态弱化,则处于过激冲突的弱势一方会感到越来越不能表达其观点,并感觉到无能为力。这就是当负面冲突转化成霸凌的时候。

孩子受到霸凌的迹象

即使他们不谈论,您也能**观察到孩子受到霸凌的迹象**。

受到霸凌的儿童和青少年会有如下迹象:

- 不想去学校,或者在要上学的日子里哭或现出病态
- 诉说反复出现的病症,如胃痛,却似乎不是什么病引起的
- 睡眠或饮食习惯出现反常
- 不想与其他学生一起参加活动或社交场合

- 行为举止与其惯常不同
- 跟他人电话、短信或社交媒体联络后似乎很抑郁
- 突然开始丢失钱财或个人物品
- 回家时衣服撕破或物品破损,而给出的解释不合情、不合理

受到霸凌的青少年或会谈论要离开学校

如果您的孩子受到霸凌怎么办

如果您了解到孩子受到霸凌,您可以做几件事情帮助他们:

- 注意让他们感觉到有人在倾听,有人在支持,让他们有安全感
- 问他们想要看到什么样的情况发生
- 让他们了解,报告霸凌是要有勇气的
- 要解释清楚,报告霸凌不是给另一位学生找麻烦,而是要保护所有的学生
- 尽量保持平静,这样您可以帮助您的孩子,同他们一起规划一个行动路线
- 做个笔记,记下发生了什么,发生的时间,以搞清事实
- 约个时间跟学校的人谈,比如:
 - 您孩子的老师
 - 另一位您孩子信任的老师
 - 校长或副校长
- 留心您孩子的举止
- 如果您跟学校教职工的会谈无法阻止霸凌发生,跟校长做进一步联系,以确保已经遵守了所有达成共识的步骤
- 如果霸凌发生在课后活动或体育活动期间,告知指导员或教练
- 如果霸凌涉及以下的犯罪行为,则联络警方:
 - 性侵犯
 - 事件出于仇恨
 - 性勒索
 - 使用武器
 - 在学校以外的社区威胁您孩子的安全

与学校携手解决霸凌,您是在以身作则,给出清晰的信息,即霸凌是错误的。

无论孩子大小,您可以鼓励他们跟您讲有关霸凌的事,并告诉他们要:

- 保持冷静,从事发现场**走开**
- **跟他们所信任的成人讲**,例如,老师、校长、校巴司机、饭厅主管
- 以匿名的方式向学校或教育局**汇报事件**
- 跟兄弟姐妹或朋友**讲述事件**,这样他们就不会觉得孤单
- **打Kids Help Phone (儿童援助电话) (免费)**,号码是:1-800-668-6868,或者发短信给CONNECT,号码是:686868

如果您的孩子霸凌他人怎么办

重要的是要帮助您的孩子理解什么是霸凌,以及对他人和自己本身有什么负面影响。您可以描述不同类型的霸凌,并解释这是伤害人的。让您的孩子知道,霸凌是错误的,在任何情况下都是不可接受的行为。

霸凌行为是经过长时间发展成的。也可能是儿童或青少年生活中经历了重大变化、亲人过世或难过而造成的。您的孩子近来是否有任何这类的经历?如果他们不愿解释他们的行为、以及管好或控制好自己的情绪,您可以选择咨询那些受过培训处理儿童问题的辅导员、社工或心理健康专家。

常常,那些霸凌人的儿童只是想要表现他们是一伙儿的,感到同伴受人强迫,想要引起别人的注意力,或只是要找出如何处理复杂情绪的方法。在某些情况下,霸凌者本身经历或见证了家庭或社会的暴力。

当学生见证了霸凌

学校必须要有学生报告霸凌的途径,这样会将受到报复的可能性降至最小。跟您的学校谈谈如何安全地报告霸凌事件。

您可以帮助孩子了解为什么霸凌是不可接受的,以及他们如何可以帮助阻止霸凌发生,方法是:

- **跟他们所信任的成人讲**,例如,老师、校长、校巴司机、饭厅主管
- 以匿名的方式向学校或教育局**汇报事件**

见证人所看见的东西会对他们有影响。如果您的孩子是个见证人,他们也许不想要卷入其中,因为他们害怕本身会成为霸凌的对象,或者令受霸凌的人处境更加糟糕。

家长希望可以从学校和教育局那里得到什么

学校和教育局必须有政策制定到位,来保障学生的安全和幸福。

所有的学校和教育局都必须有:

- 防止和应对霸凌的政策
- 防止和干预霸凌的方案
- 循序渐进的纪律、平等和包容性教育政策

联络您当地的[学校](#)或[教育局](#)来了解有关的霸凌政策、课程以及干预措施。

了解更多有关[学校发生事故时教职工如何处理](#)。

校长有责任报告并回应

校长必须联系受到霸凌的学生和施加霸凌的学生双方的家长或监护人,要告诉他们:

- 发生了什么情况
- 对学生造成的伤害是什么
- 采取了什么步骤来保护学生的安全,包括所有针对事件采取的纪律处罚措施
- 针对有关事件,为学生提供了什么样的支持

学校报告和回应的步骤

希望学校尽所有的努力来彻底调查您所关心的事项,并保护学生的隐私。

如果您关心为您孩子所提供的支持,学校会有一个步骤,您可以采用。如果您对学校的回应不满意,您或者可以联系指定负责他们学校的教育局长,或者负责学校安全的教育局长。

霸凌的后果

在处理霸凌时,校长应用**循序渐进式的纪律处罚方法**。霸凌他人的学生会面对不同的后果。

使用**安省循序渐进式的纪律处罚政策**,校长可以从一组选项中选出一个来处理不可接受的行为,并帮助学生从他们的选择中进行了解。

循序渐进式的纪律处罚选项包括有:

- 对伤害人的或不礼貌的评论给与道歉
- 重温对学生的要求
- 跟家长或监护人会面
- 辅导如何控制自己的情绪
- 学生停学离开学校

在最严重的情况下,如果有以下情况,校长会提议将学生从学校开除:

- 学生以前因为霸凌而受到过停学
- 学生继续表现出对另外的人的安全有不可接受的风险
- 霸凌的动机是偏见、歧视或仇恨

这些规则适用于小学和高中的学生。

除了以上提到的政策外,重温**安省的行为准则**很重要。这本《安省行为守则》指南概述了学校中每一个人的角色和责任,包括学生、家长、监护人、学校教职工和社区的合作伙伴。

参与

家长参与非常重要。

如果您愿意了解更多有关学校是如何处理霸凌的,您可以询问您学校的校长。

如果您的孩子受到霸凌,会有人联系您

如果教职工了解到您的孩子在受到霸凌,学校一定会联系您。您孩子的老师,或者您孩子信任的另一位老师,会能够协助您找出有益于解决问题的对策。

了解清楚您所在的教育局的方法

教育局应该确保家长和监护人能了解教育局如何防范和干预霸凌的方法。这包括:

- 当您有疑问或担忧时,跟谁联系的信息
- 您如何获得更多有关防范和报告霸凌的信息
- 如果您需要报告霸凌,您所要遵循的清晰的途径,包括:
 - 您可以在哪里提交报告,以及给谁
 - 您在报告之后会采取哪些步骤
 - 如果您对学校的回应不满意,您可以采取的措施

教育局必须订立持续可行的措施,专门针对家长参与,并做出最大的努力让家长能够获得教育局的资源、政策和公布的信息。

加入“安全并接纳的学校”小组

您可以考虑参加您学校的“安全并接纳的学校”小组。小组负责的是要培养一个安全的、包容的和接纳的校风。小组成员有校长、至少一位家长或监护人、学校教职工、一名学生和一位社区合作伙伴。

认识和防范霸凌周

“认识和防范霸凌周”在每年十一月的第三个星期天开始,帮助提倡安全的学校和正面的学习环境。

在“认识和防范霸凌周”期间,鼓励安省的学生、学校教职工和家长了解更多有感霸凌的信息,以及它对学生学习和幸福的影响。

相关内容

- [创建“安全并接纳的学校”](#)
- 安省学校心理健康(SMH-ON):是给[家长、学生和教育工作者的资源](#),内容是学生的心理健康和幸福
- 多伦多受害者服务中心:[青少年领导力和社交媒体指南](#)
- 与多伦多受害者服务中心合作的主要协会(ADFO、CPCO 和 OPC):[数字世界中的健康关系](#)