



孩子被霸凌，父母該怎麼辦？

本文節錄自親子天下雜誌 <https://www.parenting.com.tw/article/5020366>

校園霸凌的成因比想像中更複雜、更嚴重！多數青少年被霸凌時，寧願選擇孤立無援、痛不欲生，也不願意跟父母說。身為父母，我們如何陪伴孩子度過？

當平時開朗的孩子突然變了，變得沉默不語、常常發呆、靜靜哭泣、易怒、難專心、食欲差、拒絕上學……，他可能在學校遭受霸凌，需要你的幫忙！

很多孩子受了欺負不會說，有的甚至選擇結束生命，也不願意向大人求救。主要原因是，青少年正逢自主性的發展，他想證明自己是獨立個體，向父母或老師求助顯得自己無能。何況他比父母或老師更清楚同儕間微妙的互動，「告狀」可能帶來孤立。第二，某些孩子被欺負的經驗其實源自學前，可是當時大人沒有適時的處理，孩子也沒學會更好的因應方式，使他面對類似狀況時，學到了退縮與不信任。

♥ 主動了解原因 ♥

一旦發現異狀，父母應主動找孩子談話：「在學校是不是遇到壓力很大的事？」如果孩子不回答，問題可以更具體一點：

「和老師有關嗎？還是和同學有關？」避免問太多、太抽象的問題，否則可能造成他們永遠閉嘴不談的反效果。

如果他當下還沒準備好告訴你，結束談話前讓他知道：「或許你現在很難告訴我，你只要想到，爸媽隨時都在。爸媽可以承諾你，你說什麼我都不評價，我只會聽。」預留下次談話的空間。還有，把你的擔心和猜測透過字條讓孩子知道，也是很好的方式。



♥ 聆聽孩子的建議 ♥

找老師談之前，可以先問孩子：「希望爸媽怎麼做？」去瞭解在學校中，孩子覺得誰可以幫助他？也許只是某科任老師，而非導師或輔導老師。進學校前，可先找專業人員討論，一個對青少年及學校系統很有經驗的心理師，可以針對孩子的狀況給予客觀評估與建議，也可以處理父母的憤怒和情緒。

要讓孩子知道「這不是他的錯！」經歷霸凌的孩子面對了一連串的背叛，原本信任的同學、老師都可能成為加害者。若要幫孩子轉學，應適當處理後再轉，這表示我們不是無計可施才逃到別的學校，而是去面對、處理後做了另一個選擇。而且孩子在其他學校也可能遇到類似情形，處理的過程也是一種學習。

不要等有異狀才關心孩子，平時就多用些開放式問句了解他的交友情況：「在學校有什麼比較聊得來的朋友嗎？」如果他真的遇到困難了，父母才不會變成最後一個知道的人。

♥ 避免碰觸地雷 ♥

如果孩子跟你求助，好好珍惜他對你的「信賴」。第一次求助時，父母的反應與處理，決定了日後他願不願意再告訴你這些事情。以下三種反應是地雷，可能阻斷接下來的溝通：

一、責怪孩子 經典句型：「你之前怎麼都不說！」「不是告訴你，不可以讓人家隨便動你東西呀。」

二、暴跳如雷 說要找對方算帳，這樣可能導致他在同學間的處境更艱難。

三、忽略告狀 不把孩子的抱怨當一回事，只告訴他「堅強一點！」「你要自己去面對！」

事情發生時，先讓自己安定。靜下來聽孩子怎麼說，跟孩子有共同的感覺，在同一陣線。聽懂了，才能想出好辦法。

