

家长防止与介入霸凌资源指南

作者：

Dr. Sumie Okazaki, Dr. Munyi Shea,
Ms. Ulash Thakore-Dunlap LMFT 和 Dr. Cixin Wang



鳴谢：本项目由美国心理协会（APA）PILC奖项目资助，并得到亚裔美国心理协会（AAPA）的支持。版图设计者为卡维塔·阿特瓦尔博士

目录页

	页数
欺凌情景及讨论	3
情景一	4
情景二	6
情景三	8
情景四	10
家长指南：如何防止和介入校园霸凌	12
什么是霸凌？	13
如何预防欺凌	14
如何介入孩子遭遇的欺凌行为	17
有关预防和干预欺凌的网上资源	20



欺凌情景及讨论

指导语：想象以下各种情景中描述的小孩是你的孩子。作为父母的你会怎么做呢？答案没有对错。下面我们提供了一些家长可能会做出的回应和每一项回应的潜在后果。

情景一

乔纳森是一名四年级的菲律宾裔美国男孩，他的外表看上去比实际年龄小。他一直拒绝上学，每天早上抱怨头痛或胃痛。乔纳森终于告诉你（他的家长）他害怕上学，因为他在学校遭到一群个子比较大的小孩推搡、踢和嘲笑。他讲述这一经历时就开始大哭。乔纳森说他已经告诉老师，但还是被那些小孩嘲笑和推搡。



家长的回应：

1. 「别怕！ 你是个大男孩。 男孩总是打架，那是正常的！」
2. 「别理他们。 走开。 告诉你的老师。」
3. 「我很高兴你能与我们分享你的感受。对你来说，要回学校学习又要面对这些孩子的欺负一定很难。我会跟你的老师和学职员合作，尽我们最大努力保证你的安全。」
4. 提供你的回应： _____

情景一

各項家長回應的潛在後果和影響：

假如家長說：「別怕！你是個大男孩。男孩總是打架，那是正常的！」

- 喬納森可能覺得無法與跟他的家長分享感受；他可能會問：「我難道不能夠覺得沮喪或害怕嗎？」
- 欺凌可能會持續。喬納森也可能會繼續感到恐懼和拒絕上學。
- 喬納森可能覺得自己不夠強壯或堅強，並且認為自己本應該反抗。這可能會影響他的生理健康（例如，頭痛，煩躁不安）和心理健康（例如，焦慮，疑慮，無價值感，抑鬱和自我形象低落）。他可能會質疑自己作為一個男生的身份和價值；例如，「如果我不想或不會打架，這是不是代表我不夠男子漢呢？」
- 喬納森可能會嘗試表現“正常”並反抗。但是其他孩子身形比較壯，力氣也比他大，喬納森很可能會受傷。

假如家長說：「別理他們。走開。告訴你的老師。」

- 喬納森可能覺得他的家長沒有聆聽或嘗試了解他的感受。
- 欺凌可能會持續。喬納森可能會繼續感到恐懼和拒絕上學。
- 其他的孩子可能會嘲笑他，因為他走開又不反抗。
- 在這種情況，其他孩子的身形比喬納森更大又更強壯，走開對他來說可能是最安全的選擇。不過，如果他走開，欺凌可能會繼續。

假如家長說：「我很高興你能與我們分享你的感受。對你來說，要回學校學習又要面對這些孩子的欺負一定很難。我會跟你的老師和學校職員合作，盡我們最大努力保證你的安全。」

- 喬納森很可能会感受到他的家長的聆聽和理解他的感受。
- 這種回應有助於喬納森看到他的家人認真對待他的情況，並且他們不容忍欺凌或任何形式的傷害行為。
- 這種回應是適合喬納森年齡的，強調了家人在這裡支持喬納森，並且會採取行動與他的學校老師合作解決問題

情景二

艾哈迈德是他高中里很少数的穆斯林和印尼学生。在最近的美国总统选举之后，艾哈迈德觉得学校环境变得尤其敌对穆斯林学生和不安全。有几次，在早晨新闻报导另一个国家发生恐怖袭击的时候，有一群学生围着他，质疑他和他的家人对美国的忠诚度。艾哈迈德的朋友建议他告诉学校校长同学被骚扰的事。虽然这些同学对艾哈迈德在学校的人身骚扰停止了，但他们用艾哈迈德的照片在社交媒体网站制作了一个假的个人档案，说他保证效忠于真主阿拉。艾哈迈德向老师报告了这件事，学校校长马上打电话联系你（他的家长）。



家長的回應：

1. 「艾哈邁德。我們知道這件事傷害到你。不過，這是美國社會的新現實。這高中可是區裏最好的學校。我們不要『破壞現狀』。」
2. 「你能上網告訴大家那些傳聞不是真的嗎？」
3. 「我很高興你與我們分享這件事。我也很高興你對校長就騷擾問題說出你的擔憂。你選擇告訴成年人被同學網上騷擾的事，這種做法真的很勇敢。我們會在這裡確保你的安全。我知道這段時期對你來說是很艱難，對我和我們的社區來說都也是如此。讓我們一起坐下來想辦法解決。」
4. 提供你的回应： _____

情景二

各项回应的潜在后果和影响：

假如家长说：「艾哈迈德。 我们知道这件事伤害到你。 不过，这是美国社会的新现实。 这高中可是区里最好的学校。 我们不要『破坏现状』。」

- 艾哈迈德不管是在网络还是面对面可能还会继续受到那些对他提出严重指控的同辈骚扰。
- 艾哈迈德可能会觉得受父母认可，但是他在学校继续感到不受欢迎和不安全。无处不在的骚扰和恐惧可能会影响艾哈迈德的身心健康，以及他的学业表现和进度。

假如家长说：「你能上网告诉大家那些传闻不是真的吗？」

- 在网路欺凌他人的青少年和其他看到传闻的人可能不在乎这些传闻是否真实。 因此要求艾哈迈德澄清并没有用。网路欺凌也可能会持续或升级。
- 这个回应把重担加在艾哈迈德，要他证明自己的清白，并纠正不是由他引起的问题。 他可能会觉得没有人可以帮他。

假如家长说：「我很高兴你与我们分享这件事。我也很欣慰你对校长就骚扰问题说出你的担忧。你选择将自己被同学网上骚扰的事告诉成年人，这种做法真的很勇敢。我们会在这里确保你的安全。我知道这段时期对你来说很艰难，对我和我们的社区来说都也是如此。让我们一起坐下来想办法解

- 艾哈迈德很可能会感受到他家长的聆听和理解。这种回应同时强调一点：来自不同文化背景的学生成为骚扰目标的原因不是基于他们的个人特点，而是基于社会风气和政治气候。
- 这种回应表明被骚扰或欺凌的学生不应受到指责或羞辱；相反，他们应该向学校/或可信任的成年人报告事件，让他们可以采取行动去解决问题。

情景三

晓伶是一名一年级学生，最近从中国移民到美国，在一个市郊社区上小学。她班上的几个学生经常拿她的名字，口音，细长的眼睛和衣着开玩笑。有一天，一个小孩给她取了一个外号，每个人都认为很有趣，“小笼包！圆又小！中国制造，人人都吃。”晓伶在学校里大部分时间情绪都很平稳，但是她回到家就哭着说，她觉得非常孤独、难过伤心，想要“回家”。



家长的回应：

1. 「你为什么要在意别人说些什么呢？你来这里是要学习，在学校好好表现。谁在乎这些编制造愚蠢笑话的人呢？你应该为你的文化感到自豪！」
2. 「我觉得这个外号很可爱。也许你太敏感了吧？每个人在一个新的地方开始适应都会有困难。」
3. 「我很高兴你与我们分享你的感受。我知道要适应美国的新环境是很难的。有时候我也会伤心，也会想怀念我们在中国的老家和朋友。听到你的同学取笑你的长相和名字让我很难过。你的名字晓伶在中文的意思是懂事和聪明伶俐。你可以告诉你的同学你的名字的含义，并问他们的名字是否有任何特殊的含义。请记住我们都会在你身边支持你。我会配合你的老师，让他们知道这件事情正在你的班级和学校发生。」
4. 提供你的回应: _____

情景三

各项回应的潜在后果和影响：

假如家长说：「你为什么要在意别人说什么呢？你来到这里是要学习，在学校好好表现。谁在乎这些编制造愚蠢笑话的人呢？你应该为你的文化感到自豪！」

- 晓伶可能会尝试不理忽视其他学生的骚扰，但言语欺凌很有可能会持续，而她也可能会继续感到孤独和悲伤。
- 晓伶的父母让她忽视这些笑话，她听了可能会认为他们没有认真看待她的情况。晓伶不觉得这些笑话愚蠢或有趣。这些笑话可以是微歧视的一种形式。
- 晓伶的父母要她为自己的中国文化感到自豪时，她可能会感到被误解。问题不在于晓伶没有为她的文化感到自豪；晓伶确实想念自己的祖国，想要回去。她对自己的文化的认同感不会制止别人对她的骚扰，也不一定能让她不感到悲伤或孤单。

假如家长说：「我觉得这个外号很可爱。也许你太敏感了吧？每个人在一个新的地方开始适应都会有困难。」

- 晓伶可能不认为自己反应过度。她每天都被取笑。父母的这个回应会否定晓伶的感受和经历，让她觉得不被家长父母理解和尊重。
- 适应新学校和新文化对大多数人来说很难。但这并不意味着发生在晓伶身上的事情就是适应文化的“正常”一阶段。嘲讽，和/或反复的口头欺凌是不应该容忍的。
- 嘲讽，口头欺凌和家长缺乏理解会让晓伶更加孤独，并对她的心理健康和学习成绩产生负面影响。

假如家长说：「我很高兴你与我们分享你的感受。我知道要适应美国的新环境是很难的。有时候我也会伤心，也会想怀念我们在中国的老家和朋友。听到你的同学取笑你的长相和名字让我很难过。你的名字晓伶在中文的意思是懂事和聪明伶俐。你可以告诉你的同学你的名字的含义，并问他们的名字是否有任何特殊的含义。请记住我们都会在你身边支持你。我会配合你的老师，让他们知道这件事。」

- 晓伶很可能会感受到她家长的聆听和理解。
- 这种回应强调，被嘲笑或欺凌的学生不应受到指责或羞辱；相反，他们应该向学校或可信任的成年人报告事件，让他们可以采取行动去解决问题。
- 这种回应是适合晓伶的年龄的。它强调家人在这里支持晓伶，并会采取行动与她的学校合作解决问题。

情景四

你的女儿卡琳娜在公立学校读六年级。她有一天告诉你，一群同学通过



脸书 (Facebook) 的帖子和短信在传播有关她的负面传闻。此外，他们几乎每天都在嘲笑她较深的肤色，她吃的食物，他们甚至取笑她优秀的学业成绩。有时他们会要求卡琳娜帮他们做数学作业，或者给他们一些东西。老师没有回应这些事，也没有回应你的求助。

家长的回应：

1. 「我们应该考虑把卡琳娜转到不同的学校。」
2. 「我们会告诉卡琳娜停用她的Facebook和更换她的电话号码。」
3. 「我很高兴你告诉我这件事。知道你的同学欺负你让我觉得很难过。为了确保你的安全并防止他们伤害你（比如拿走你的东西），你觉得跟可以信任的朋友一起走回家或者跟朋友一起吃午餐这个主意好吗？这样你就不会一个人被欺负。还有，你想让我和你的老师，校长和学校咨询师谈谈发生了什么吗？」
4. 提供你的回应：_____

情景四

各项回应的潜在后果和影响：

假如家长说：「我们应该考虑把卡琳娜转到不同的学校。」

- 卡琳娜可能自己并不想去另一所学校。她也可能会认为转校是自己因为其他学生的行为而受罚。
- 就算卡琳娜去不同的学校，同学也可能会继续通过短信或其他社交媒体平台对她作出骚扰。

假如家长说：「我们会告诉卡琳娜停用她的Facebook和更换她的电话号码。」

- 卡琳娜的父母叫她停用社交媒体的帐户时，卡琳娜可能觉得自己因为其他学生的行为受罚。登入Facebook或其他社交平台和朋友保持联系对青少年很重要。卡琳娜可能认为她的家长叫她而不是欺负她的人作出必须改变自己的行为（比如说停用她的帐户）是不公平的。
- 家长的回应没解决问题。问题是卡琳娜被要求帮助她的同伴写作业或给他们东西。同学对她在网上或面对面的欺凌可能会继续。

假如家长说：「我很高兴你告诉我这件事。知道你的同学欺负你让我觉得很难过。为了确保你的安全并防止他们伤害你（比如拿走你的东西），你觉得跟可以信任的朋友一起走回家或者跟朋友一起吃午餐这个主意好吗？这样你就不会一个人被欺负。还有，你想让我和你的老师，校长和学校咨询师谈谈发生了什么吗？」

- 卡琳娜很可能会感受到她父母亲的聆听和理解。这种回应准确地指出发生在卡琳娜身上的事情是一种社交欺凌。
- 这种回应有助于卡琳娜看到她的家人在这里支持她，并会采取行动与她的学校合作解决问题，而不是把负担放在卡琳娜，要她改变自己的行为。



防止及介入欺凌指引和给家长的资源

在以下部分，我们讨论亚裔美国人和太平洋岛民的家长可以如何帮助孩子防止和减少欺凌。我们并在文档最后一页列出链结，帮你获取有关预防和干预欺凌的有用网上资源。

本指南包含以下信息：

1. 霸凌的跡象
2. 如何介入孩子遭遇的霸凌行为
3. 如何预防霸凌
4. 给家长的资源

欺凌在美国学校很普遍，影响了许多学生，包括亚裔美国学生。欺凌使学生感到害怕，羞愧，焦虑，悲伤和孤独。重要的是，所有的家长和照顾者都应该明白什么是欺凌，一旦他们的孩子遭到欺凌行为，家长可以知道该如何提供帮助。

什么是霸凌？

欺凌是由处于强势者发起的不受欢迎合宜的攻击行为。欺凌行为反复出现，或令到处于弱势的学生害怕欺凌再度发生。欺凌行为的例子包括：

霸凌行为的例子包括：

- 身体动作比如拍打、推搡、吐痰、拿取或破坏其他人的东西
- 言语行为比如咒骂、讥讽、嘲弄、威胁
- 影响社交会/或人际关系的行动，比如传播谣言、拒绝和排挤其他人

有时候可能很难说出玩闹的取笑和欺凌之间的区别。玩闹的或幽默的戏弄/取笑会引人发笑，包括被戏弄的人。当戏弄转成欺凌时，会伤害人，变得刻薄，带有攻击性，不断重复或延长，而且戏弄者与被戏弄的人之间存在权力差距。

欺凌行为也可以透过互联网和手机发生，这称为网络欺凌。例如：

- 发送不想收到的电子邮件和短信
- 通过社交媒体或电子邮件传播谣言
- 在网站上张贴让人尴尬的视频，照片或发表虚假的个人档案

网络欺凌与其他形式的欺凌不同，因为资讯和图像可以匿名发布，并通过互联网快速分发给广大受众。

许多父母想帮助他们的孩子，但往往可能不知道如何是好，或者怎样做才是最好的。这本实用的指南将帮助家长更好地了解欺凌行为。

如何预防欺凌：

1. 了解你孩子的学校生活，与成为他们的坚强后盾：

- 每天与孩子们交谈，建立沟通和支持。不要只询问可以通过“是”或“否”回答的

封闭式问题，或者只关注孩子的学业的问题，尝试问开放式问题，并表露你对孩子学校生活的兴趣，例如：



- 你在学校跟谁一起玩？
- 你今天在课堂和休息之间做了什么，学了些什么？
- 你在学校最喜欢什么科目或活动，为什么？
- 他们在学校最不喜欢什么，为什么？
- 今天在来往学校的路上有遇到什么事吗？

2. 鼓励孩子认识朋友，亲自监督或在网上监督孩子的社交活动：

- 社交孤立和孤独的儿童往往容易受到欺凌，或用攻击行为来获得人们的注意。帮助你的孩子发展社会社交技巧，建立朋友网。例如，鼓励和安排你的孩子与其他孩子一起玩耍的机会，让你的孩子跟在课余活动、课外活动、教会或其他社区认识的同学和朋友有机会加深友谊。

- 仔细观察你的孩子在跟谁交往，制定合理的社交规则和边界。
- 为了防止网络欺凌，你要持续监督孩子使用互联网的情况，并将电脑放置在家中的共用空间。尽可能了解你的孩子在网上做的一切事情。例如，熟悉他们的个人档案（例如，Instagram），网页或电子期刊（博客），并与你孩子的老师沟通，知道每周分配的网上作业类别和次数。
- 对于拥有无线上网手机并且较年纪较大的青少年，你可以对他们的网上个人档案和活动表示兴趣，也可以保持监督。例如，你可以聊到他们在社交媒体平台分享的内容以及他们的网友。这种沟通帮助你了解你的孩子，也能加深彼此的关系，让他们在遇到网络欺凌时能跟你倾诉并寻求你的帮助。



如何预防欺凌：

3. 与你的孩子公开谈论欺凌行为：

- 与你的孩子阅读和观看涉及同伴冲突的书籍和电视节目，并与他们讨论书中的角色如何处理和解决冲突和欺凌。 你可以问你的孩子这些问题：
 - 你认为主角遇到什么问题？
 - 主角用什么策略来解决问题？ 什么策略适用于主角？ 什么策略没有奏效？
 - 你有过类似的问题吗？ 你当时有什么感受？ 你用什么策略来解决问题？
- 向你的孩子说明攻击行为和欺凌别人是不会被容忍的，而且会带来明确的后果。



4. 示范和教导积极和适当的方法来解决冲突和问题：

- 在家庭，社区，或学校目睹身体，言语和关系暴力的儿童可以将暴力视为解决问题或获得控制权的适当方式，他们更有可能在将来参与攻击行为。
- 帮助孩子从小发展社交技能，如谈判、解决争端、解决问题、管控消极情绪。
- 当孩子用非暴力和积极的方式与同龄人互动并解决问题时，表扬他们。

如何预防欺凌：

5. 关注你孩子的学校生活：

- 定期与老师和学校领导沟通，寻求资源，以帮助你更积极投入孩子的学校（例如：翻译传单和材料，义务当学校活动时的现场照顾孩子的义工或翻译，参加不同时间举行的会议）。
- 参加家长教师会议。 如果你不能亲自出席，请试着通过电子邮件或电话与你孩子的老师沟通。
- 阅读你孩子带回家的传单和通告，了解学校发生的事情，如学校活动，家长讲座机会等。
- 可以抽空的话，到你孩子的课堂帮忙，观察孩子如何与学校的其他同伴相处。 小朋友喜欢看到自己的父母参与其中！
- 关注你孩子的学校生活的最好方法之一是加入家长社团。亲自或通过社交媒体（例如：Facebook和资讯应用程式例如：WhatsApp，WeChat，LINE）与居住在你附近的家长联系。 这些平台通常有机会传播学校相关资讯，分享资源，安排家长和子女之间的社交聚会。



如何介入孩子遭遇的欺凌行为：

1. 了解预警信号：

- 如果你的孩子出现以下迹象，他们可能遭到欺凌：
 - 身体和心理困扰（例如：头痛、腹痛；变得异常安静或极度烦躁）
 - 害怕或不愿上学
 - 他们的学业成绩下降
 - 脱离学校活动
- 如果你的孩子出现以下迹象，他们可能长期参与攻击或欺凌他人的行为：
 - 经常引发或参与身体或言语斗争
 - 经常被送到校长办公室或留堂
 - 有额外的财物却无法解释来源
 - 很快责怪他人或用负面的话来描述他们
 - 很容易沮丧或喜欢辩驳



如何介入孩子遭遇的欺凌行为：

2. 认同、同情你的孩子的感受和经验，并制定解决方案：

- 不要忽视欺凌事件对你孩子的感受的影响。例如，在情景一中，父母可以告诉乔纳森，他们很高兴他分享自己的感受，他的害怕不是软弱的表现。父母应该向乔纳森保证，他们将与老师和学校职员合作，尽力保护乔纳森的安全。在情景三中，父母可以同情和认同晓伶的孤立感和悲伤感是与文化调整和欺凌有关，父母可以说，“我知道很难适应新的环境。有时候我会伤心，我也想念我们在中国的老家和朋友。但我们是你的坚强后盾。”
- 培养自尊，告诉你的孩子，如果他们被欺负，这不是他们的错。
- 不要责怪你的孩子，或者给他们负担，纠正欺凌情况。采取步骤成为你的孩子的伙伴。例如，在情景三中，父母可以主动联系老师和校长讨论假的网上个人档案，并确保骚扰停止，而不是要求艾哈迈德证明他的清白。父母也可以与艾哈迈德一起联系社交媒体网站，要求删除虚假的个人档案。
- 教导实用的策略，帮助你的孩子保护自己。例如，父母可以让孩子懂得一些策略，如WITS，用来处理欺凌情况：
 - 走开（Walk away）
 - 忽视（Ignore）
 - 说出来（Talk it out）（自信，但不是好斗的）
 - 寻求帮助（Seek help）（知道寻求帮助和闲谈的区别）
 - 与你的孩子构思其他策略



如何介入孩子遭遇的欺凌行为：

3. 与你孩子的老师和学校合作：

- 知道你的孩子有权利享受安全的学校环境。如果你的孩子的老师未能解决你对欺凌的担忧，请联系其他了解你的小孩的支持人员或学校管理人员，例如学校咨询师，学校心理学家，ESL / ELL协调员和校长。如果你孩子的学校没有回应或适当地处理欺凌事件，父母可以向美国司法部和/或美国教育部民权事务办公室投诉。例如，艾哈迈德在情景二的个案，父母可以首先向学校校长询问如何防止学校欺凌和促进正面的校园氛围。父母可以了解帮助学校促进多元文化意识和减少仇外心理的社区资源。父母可以从本指南中建议的网站下载介绍手册和小册子，并与学校管理人员、职员和老师分享，以助提高对特定文化和/或宗教信仰的认识（如穆斯林，锡克教徒）。
- 与老师和/或学校咨询师，学校心理学家和学校行政人员分享你对孩子困境迹象的观察和关注，并表达你愿意与学校职员一起帮助你的孩子。

- 不要责怪肇事者或老师（不要采取任何行动）。相反，父母可以表达他们愿意与老师和学校职员合作，以确认和制定解决方案。

- 与其他家长保持联系，或通过社交媒体应用，寻求或提供社会支援。

- 寻求专业的说明和谘询，包括特殊教育服务和校内或社区心理健康/精神卫生服务。大多数学校都会提供校内服务或有关心理评估和谘询/心理健康支援的转介信息。有时涉及欺凌的儿童有潜在的心理健康问题，如焦虑，抑郁，注意力缺陷障碍，影响他们的行为。环境压力也可能引发适应不良的行为。例如，在情景三和四中，家长可以鼓励晓伶和卡琳娜与学校咨询师或学校心理学家交谈，了解不同的应对策略。同时，学校心理学家和咨询师可帮助晓伶和卡琳娜探索适合特定文化的主张和沟通技巧，有利于他们发展友好的新友谊。



有关预防和干预欺凌的网上资源

- The White House Initiative on Asian Americans & Pacific Islanders (WHIAAPI) has a webpage that lists resources (some of which are included below) but also links to Asian language resources in Korean, Tagalog, Chinese, and Vietnamese and to PDFs of factsheets by the US DoJ and DoE in various Asian languages about civil rights protections in the US and on “harassment and bullying.”
 - <http://sites.ed.gov/aapi/aapi-bullying/>
- Born This Way Foundation: www.bornthiswayfoundation.org
- Creating Compassionate, Safe & Respectful Environment: www.operationrespect.org
- Education.com/topic/school-bullying/
- H.E.A.R. <http://project-hear.us/overview>
- PACER: <http://www.pacer.org>
- Stop Bullying: <http://www.stopbullying.gov>
- WITS program: www.witsprogram.ca
- Video-resources with discussion questions: <http://www.schoolclimate.org/bullybust/upstander/video-resources>
- Anti-Cyberbullying Toolkit: <https://www.common sense media.org/educators/cyberbullying-toolkit>
- <https://acttochange.org>
- Talking to kids about discrimination and microaggression: <http://www.apa.org/helpcenter/kids-discrimination.aspx>
- <https://psychologybenefits.org/2014/09/18/redefining-race-relations-it-begins-at-home/>
- <https://www.psychologytoday.com/blog/the-race-good-health/201708/race-in-america-tips-talking-children-about-racism>
- https://advancingjustice-la.org/sites/default/files/ELAMICRO20A_Guide_to_Responding_to_Microaggressions.pdf

