

家長須知

被欺負是不能被接受的。這不是成長的一部分。

孩子和年輕人會互相爭吵，他們會對甚麼是酷的，和甚麼不是酷的有不同的看法。他們也不會喜歡所有他們認識的人，不會和所有認識的人交朋友，理由是各式各樣的。這也是正常成長的一部分，但是如果忽略它，就會導致欺負行為。

每個孩子都權感到安全，不論是在學校，家裡還是在當地青年俱樂部。為了讓他們有安全感，父母需要知道欺負的行為發生的跡象。

甚麼是欺負人的行為？

- 被取綽號，取笑，羞辱或威脅
- 被打，絆倒或被踢
- 你的物品被偷或破壞
- 被忽視，孤立或傳播有關你的謠言和閑話
- 收到惡意的短信或電子郵件
- 因為你的信仰，性取嚮，殘疾，人種，性別 或外貌而被欺負
- 由於別人認為你是誰而被欺負——他們也許認為你是某種信仰或性取嚮而欺負你，即使你不是。

我的孩子被欺負了有什么迹象？

- 他們變得越來越孤僻
- 無法解釋身上的傷痕和瘀青
- 他們不想去上學或他們對學校的功課有困難
- 他們不願意出去和朋友去玩
- 他們去上學的路線有了變化
- 他們抱怨頭疼，胃疼或其它疼痛
- 他們變得很容易傷心，難過，脾氣不好或錶現出反常的行為

並不僅僅是以上幾點。作為家長，你會比任何人都更瞭解你孩子行為上的變化。

那我應該怎麼做？

不要慌張，盡力保持開通的心態。

你需要有很大的勇氣告訴別人你被人欺負了，然而這一步對任何一個孩子和年輕人都非常重要，請記住要做到這一點不容易。

假如你的孩子還沒告訴你，但是你已經注意到他們可能被欺負了，此時你要抽出時間和他們交談，讓他們說出他們的感受。假如他們沒有信心告訴你，那麼鼓勵他們和老師或其它成年人說，或給他們“孩子欺負熱線”的詳細信息，通過熱線他們可以和一個成年人交談。

如果你的孩子告訴你他們被欺負了，你的反應是非常關鍵的。這個時候認真傾聽是很重要的。盡力找出事情的細節，誰在場，是甚麼類型的欺負，在哪裡，甚麼時候發生的。此時仔細聽他們說，鼓勵他們說出來比找出事情真相更重要。問他們想要怎麼辦，你們要達成一致下一步怎麼做。孩子和

年輕人通常都沒辦法自己解決被欺負的事件，因此“你們自己解決”或者“報復”這類建議都沒有任何幫助。

我該如何制止？

你一旦知道更多情況，就有一些方法可供選擇，你需要決定甚麼是對你孩子最好的方法。可以理解的是當父母聽到他們的孩子被欺負了，他們很生氣也很難過，但是衝動的行為不能解決問題，所以要盡力讓自己冷靜。

- 不要自己解決欺負事件——這樣只會讓事情更糟。
- 和你的孩子討論他們想如何處理這樣的情況——讓他們感到自己可以控制些狀況。並聽孩子說。
- 和老師約個時間談談，或者找個你孩子信任的成年人談談。
- 很平靜地告訴學校，俱樂部或某個組織發生的一切，以及你的孩子想如何做，和這些機構商量你應該如何和他們繼續處理這件事。
- 要一份反欺負政策的文件。他們需要時間調查欺負事件，所以記下他們要打算怎麼做，安排一個反饋時間。
- 需要的話，做一個“固執己見的家長”，但是記住，大部分的孩子和年輕人想要事情安靜小心地解決。

我在哪里可以得到更多的信息？

- “尊重我”幫助所有成年人，所有這些成年人給孩子們對待欺負行為的技巧和信心。我們有免費的培訓，提供實用的建議和指導，讓人們正確判斷出欺負行為，和該如何處理。我們也有一些建議，比如怎麼找出一個組織的反欺負政策，該採取甚麼步驟達到令人滿意的結果。
- 更多的信息請查詢“尊重我”的網站：www.respectme.org.uk。你也可以聯繫“尊重我” 0844 800 8600 或電子郵件給：enquire@respectme.org.uk
- 假如你擔心你的孩子並想找個知道如何處理這類事情的人談談，你可以打蘇格蘭家長熱線 0808 800 2222
- 假如你的孩子被欺負了，你想找個知道如何處理這類事情的人談談，你可以打給“孩子欺負熱線” 0800 44 1111。熱線開通時間：星期一到星期五從早上11：30到晚上10時，星期六和星期天從下午2時到8時。