

校園霸凌！怎麼辦？

訓育組長 丁秋燕老師

一部現代大家都很熟悉的卡通「哆啦A夢」，劇中的主角大雄是一個缺乏自信又怯懦的孩子，長期受到同學胖虎的欺負，另一個同學小夫，有時是胖虎的幫兇，有時也是個看大雄笑話的旁觀者。在校園霸凌中，胖虎就是霸凌者，受凌者就是類似大雄的可憐人，而小夫這類型的就是旁觀者。卡通中的大雄每次被欺負總可以靠著哆啦A夢的法寶化險為夷，然而現實中沒並有神奇魔法，甚至少有大人插手幫忙，被欺負的孩子受到欺凌飽受身心煎熬，甚至害怕不敢到學校；而欺負人的孩子並不知道自己的行為已造成他人恐懼，甚至認為好玩或展現自己認為的英雄氣概，於是持續上演著權力不平等的欺凌與壓迫。

何謂校園霸凌？

校園霸凌 (school bully) 系指一個學生**長期重覆**的被一個或多個學生欺負或騷擾，或是有學生被鎖定為霸凌對象，成為受凌學生，導致其身心受到痛苦的情形。最常見的霸凌形式有口頭上的髒話、捉弄侮辱、肢體上的碰撞推擠...，而霸凌行為依手段與方式的不同，可大致分為下列六種類型（張信務，2007）：肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、反擊型霸凌、性霸凌、網路霸凌。

校園霸凌處理妙方

（一）給老師的話

以暴制暴絕對不是杜絕霸凌最好的方法，這會使孩子不斷複製霸凌行為而落入無止境的循環中。專家建議（程薇，2006），首先，與霸凌者無威脅性的談話來了解他在虛張聲勢與攻擊面具背後隱藏的情緒及造就霸凌行為的真正原因，再根據這些答案，對應其個人的家庭生活背景、父母管教方式，進而研擬適當的輔導策略。第二，讓霸凌者知道以霸凌他人做為一種與人互動的方式是不能被接受且違法的，必要時可向學生說明相關法規（可自校網/學務處文件下載運用）或結合相關課程落實法治教育。最重要的是，把握每一次機會教育，透過示範和演練幫助霸凌者操練同理心，感受受凌者的心情，同時引導學生雙方學會正確的社交技巧。

（二）給家長的話

許多孩子在學校受到霸凌不見得回家會跟父母說，父母要細心留意孩子是否有恐懼上學情形或經常有焦慮行為來判斷，養成與孩子聊天的習慣，從每天的談話中你便可察覺孩子在學校的情形。如果孩子跟你說在學校被同學欺負，千萬不要告訴孩子「不要理他就好」，而是要教導孩子跟對方說「請你不要太過分」、「我不喜歡你這樣」，透過「我訊息」的溝通模式，讓孩子向對方清楚表達內心感受。家長也不要怒氣沖沖直接找對方理論或訓斥，這樣可能會造成雙方更深的誤會和傷害。其實當孩子最不可愛的時候，往往是他們最需要愛的時候，霸凌的發生有時是孩子求助的一種方式。如果我們習慣在事發後揪出罪魁禍首處罰，以為這就是處理，其實反而加劇了校園中的不平等，孩子學會的不是尊重，而是以暴制暴。

（三）給受凌者的話

每個大事件都是從小摩擦開始的，千萬不要以為小事情就不去處理，如果你感覺班上有同學經常性的造成你的困擾，有時候甚至影響到你一整天的心情，導致上學慾望降低，那就要注意了。首先，你應該適度地對欺負你的同學表示不滿，把你內心感受說出來，有時候你多說幾次，他們就轉移目標不去煩你了。如果還是無法停止他們的行為，你可以先跟信任的同學或哥哥姊姊請教，說不定有什麼妙方喔！還是不行的

話，就請大人出面，但千萬不要讓父母以「報復」的心態，要求過於嚴厲的懲戒，這樣可能會造成雙方更深的誤會和傷害，最好是由老師溝通協調，把兩方的心事都說出來，並指導正確處理情緒的方式，建議新的相處之道，讓雙方共同成長。

用同理心終結霸凌（摘自親子天下雜誌 21 期）

長期研究霸凌議題的王美恩（2011）老師表示，解決霸凌，訓斥、懲罰都無濟於事，培養孩子同理他人的能力，才是解決之道。校園中的霸凌問題，都是校園人際間缺少尊重、友愛、正義等同理他人的特質。所以，霸凌者最需要的是培養同理心！但如何培養同理心？就是要儲存「被同理」的經驗。當一個人內在的感覺、感觸、情緒被他人了解，被了解的同時也被接納，敢把自己內在最真實的部分展現出來，而不被論斷對錯，就是「被同理」了。

如何在生活中增加「被同理」與「同理他人」的經驗？王美恩老師建議運用**同理心的 ORID 策略**，所謂 ORID，是將我們的思路結構化。當我們看到或經驗到一個客觀事實（O- Objective），通常第一個反應是情緒、情感、感受層面（R- Reflective），接著才會有自己詮釋的角度、理解的方式出現（I- Interpretive）。最後會依據前面的過程而產生一個「決定」，可能是價值判斷，也可能是行動（D- Decisional）。例如，當孩子說出：「真希望所有同學都不要理那個令人討厭的小明。」大人不必急著說「友愛同學」之類的大道理，可先從客觀（O）事實開始理解、探詢：「小明做了什麼事，讓你這麼討厭？」從孩子的回應，來了解一些「基本事實」；接著進入情緒被同理的層面（R）：「難怪你會這麼生氣。」、「有時候這樣的行為真令人討厭。」……這樣的回應，會讓願意分享的孩子感覺到被接納、同理。有了同理後，孩子的理性會開始運作，接下來才要引導比較友善成熟的思考。在理解（I）的層面，可問孩子：「你覺得小明為何會這樣？」、「他只對你這樣嗎？」、「是不是別人做了什麼事，他才會這樣？」這個層面的討論，意在幫助孩子拉高視野，看到事件的不同角度：自己是不是也要負責任？小明是不是需要他人協助？同時想一想：自己是不是也有令別人不悅的時候？當時自己為何會那樣？這樣的思考會讓孩子的同理能力更進一步，體會到他人行為背後的心境。最後，導引到行動（D）的層面。請孩子想一個不傷害小明又可解決問題的方法：「下次小明還是一樣時，你可以做什麼，讓自己不要那麼生氣？」、「什麼方法可以改善小明的狀況？」這樣的對話過程沒有否定孩子的負向情緒，但漸進的引導孩子走向理性與同理。

結語～校園有愛、霸凌不再

溫馨和樂的友善校園相信是每位師生共同的期待，愛的環境需要大家一起來營造，從你我開始做起，少一點批評，多一點掌聲，少一點苛責，多一點包容，就像「和平王子」戲劇要傳達的「放下傷害，彼此寬待，新的開始已到來。是愛讓人看見生命美好，是愛讓人擁有新的人生」。

只要學校、教師和家長共同合作，霸凌行為是可以被改變的。細心的家長可以敏銳察覺出孩子的變化，及時給予適當的協助與關懷。而學校與教師可以在霸凌事件中擔任溝通協調的角色，創造學生「被同理」的經驗感受，同時輔導受害者的心靈。所有的孩子都需要愛與關懷，在愛與關懷中學習成長的孩子，心靈中充滿著正面的力量。在充滿愛的環境中，人與人之間沒有了心靈障礙，霸凌不再。