

# 欺凌


我们都可以帮助制止



## 家长指南

适用于小学和中学学生家长

2013 年春季



欺凌事件所带来的影响已经超出校园范围。作为家长\*，本指南提供了有关“留意事项”、“您能做什么”以及“何处寻求帮助”的信息。

\*在本指南中，“家长”指家长和监护人。

---

## 什么是欺凌？

欺凌是指通常随时间不断重复的暴力行为，即在学校给他人造成伤害、恐惧或不幸或营造消极的环境。欺凌在实际或被认为力量失衡的情况下出现。

完整定义见《教育法》：<http://www.e-laws.gov.on.ca>



# 欺凌的类型

## 如果我的孩子没有受到身体伤害，这算是欺凌吗？

欺凌的方式可以有多种，可以是：

- **身体方面的** — 碰撞、推扯、伤害或盗窃财物
- **口头方面的** — 辱骂、嘲笑或作出性别歧视、种族歧视或恐同评论
- **社交方面的** — 排斥他人加入小组或散播有关他人的流言或谣言
- **书面方面的** — 书写带伤害性或侮辱性的便条或标志
- **电子方面的**（通常被称为网络欺凌）— 通过使用电子邮件、手机（如短信）和社交媒体网站散播谣言和有害评论。

## 什么是电子欺凌或网络欺凌？

电子欺凌是指以下各种方式的电子通讯：

- 使人不安、威胁他人或令人难堪。
- 使用电子邮件、手机、短信和社交媒体网站进行威胁、骚扰、使人难堪、社交排斥或毁坏名誉和伤害友谊。
- 包括贬低、侮辱且还涉及散播谣言、分享私密信息、照片或视频或威胁以伤害他人。
- 通常具攻击性和伤害性。

在安大略省各学校，如果网络欺凌影响校风，校长必须加以处理。例如，如果学生因为他人向学校其他学生发送与其有关的电子邮件信息，而受到欺凌且感到难堪而可能不愿上学。

无论任何形式，欺凌是不能接受的。

人与人之间力量失衡时就会出现欺凌。

“失衡”指一名学生较为年长、为不同种族或比他人拥有更多朋友。

## 冲突与欺凌相同吗？

大家可能有时会混淆冲突与欺凌，实则二者有所不同。

冲突是在两方或多方意见不同、意见分歧或观点不同时产生。学生之间的冲突并非都是欺凌。孩子在童年就要去学习理解，他人的观点可能会与自己不同，但培养站在他人角度看问题的能力需要时间，且这个过程将会伴随孩子进入成年早期（垫脚石：关于青少年发展的资源 (Stepping Stones: A Resource on Youth Development), 第 26 页）。

在冲突中，每个人都乐于分享自己的观点，当中不存在力量失衡。每个人感觉都能够陈述自己的观点。冲突会变成正面或是负面，这取决于大家如何处理。

说话或行为带伤害性，从而表现具有攻击性时，冲突就会变成负面。之后冲突就是一种攻击性的行为。只有不断重复且存在力量失衡时，冲突才会变成欺凌。一段时间之后，可能会出现一种行为模式，即在冲突表现具攻击性的人可能会继续此行为或行径更为恶劣。在冲突中受攻击的人可能会感到越来越难以表达自己的观点，以及感到愈发无能为力。这是负面冲突可能转变为欺凌的情况。

学校处理欺凌与冲突的方式不同。例如，如果是冲突，学校职员可能是尝试召集相关学生，让他们各自说出自己的观点，并帮助他们共同解决此情况。

如果是欺凌，校长将会考虑采用渐进性惩处，可能包括停学或开除。

## 欺凌问题有多严重？

绝不能接受欺凌行为。这不应被认为只是“成长的一部分”。研究和经验一致表明，欺凌是一个严重问题，会给牵涉其中的学生、其家庭和同学，以及所在社区带来深远的影响。

受欺凌、欺凌其他孩子或存在上述两种情况的孩子，存在许多情感、行为和关系问题的风险，需要成人的支持以帮助他们在学校以至生活建立良好的人际关系。

根据癖癮及心理健康中心 (CAMH) 2011 年的一项调查显示，安大略省的学生中有接近三分之一 (29%) 在学校受到欺凌。

受欺凌的学生通常会出现社交性焦虑、孤独、回避、身体疾病和自卑的情况。他们还可能患上恐慌症、采取攻击行为或陷入沮丧。由于受到欺凌，一些学生缺课、成绩下降或者甚至退学。

学会用暴力和攻击伤害他人的孩子和青少年，通常可能不再关心对与错的区别。最后他们可能会变成有虐待倾向的成人。因此，尽早帮助他们停止欺凌行为至关重要。

## 男生和女生欺凌的方式相同吗？

男生和女生都可能会作出欺凌行为。男生更有可能作出身体上的欺凌，而女生通常采用较为间接的方式，如散播同学的流言或通过排斥他人参加活动或小组来孤立他人。然而，随着年龄的增长，男生和女生都更倾向于口头和社交方式的欺凌。

## 我如何确定我的孩子或青少年受到欺凌呢？

儿童可能不知道“欺凌”这个词，但她知道有人很凶、伤害她或让她感到难过或害怕。她可能不会告诉您，因为她可能担心，如果她“告诉”、“告密”或“泄密”，她会把事情弄得更糟。

告密与告诉	
告密	告诉
告密是指告发他人以使他人陷入麻烦之中。	告诉是指当您或您所认识的人受到伤害，或您的权利或他人的权利（为保证安全）被剥夺时，通过告诉来获得帮助。

（安大略省教师联盟 (OTF) 和加拿大安大略省防治暴力中心 (COPA)，创建安全的学校 (Creating Safe Schools)，2012 年 1 月，第 56 页）

青少年不一定会告诉您，这是一个问题，且可能会使用“骚扰”而非“欺凌”一词来描述此行为。青少年通常更倾向于自己处理事情。他们可能会认为您会感到不安，您会没收他们的科技产品（如手机），或者他们可能只是觉得家长参与会有点尴尬。



即使她不说，您可以观察迹象来确定您的孩子是否受到欺凌。这里有一些迹象可以观察：

- 受欺凌的孩子可能不愿意上学或可能会在上学日哭闹或生病。
- 他们可能不想和其他学生参加活动或社交活动。
- 他们的行为与平时不一样。
- 他们可能会突然开始出现钱或个人物品不见了的情况，或者回家时衣服被扯破或物品被损坏，而且他们的解释不合乎常理。
- 受欺凌和 / 或骚扰的青少年也可能会开始说退学，而且开始缺席其他学生参加的活动。

## 我的孩子受到欺凌。我应该怎么办？

- 倾听您孩子的心声，且向他保证，他有权安全上学。
- 了解清楚事实。记录事情的经过和时间。
- 帮助您孩子理解，“泄密”、“告密”或“告诉”和报告的区别。报告需要勇气。报告并非为了给其他学生带来麻烦，而是保护所有学生。
- 与您孩子 / 青少年的老师、您孩子 / 青少年信任的另一名老师或学校校长或副校长约谈。
- 也许有点难，但请尝试保持冷静，以便您可以支持您的孩子，并与其共同计划行动方案。
- 继续上课。留意孩子的行为。如果您与学校职员的沟通未能制止欺凌，请再次到学校与校长会谈。跟进在会谈过程达成的各项措施。
- 如果欺凌是在课外活动或体育活动中发生，请告诉指导员或教练。
- 如果欺凌涉及犯罪行为，如性侵犯或使用武器，或者如果在社区而非学校威胁您孩子的安全，请报警。

同理心是指认同并体会他人情绪的能力。同理心在青少年晚期形成，且到成年早期才得以发展完全。在孩童时期，孩子看到其他人难过会开始感到难过时，同理心的基本形式出现。

（垫脚石：关于青少年发展的资源，第 25 页）。

## 我如何帮助我的孩子处理欺凌？

与学校合作一起帮助您的孩子或青少年处理欺凌问题，您可通过实例进行引导，且传达欺凌是错误的这个明确的信息。

不论其年龄，您可鼓励您的孩子与您谈论欺凌，并向其提供以下建议：

- 保持冷静以及**离开那里**。
- **告诉您信任的成人**—老师、校长、校车司机或餐厅负责人—所发生的事情或匿名报告。
- **告诉您的兄弟姐妹或朋友**，从而让您不会感到孤单。
- **致电儿童求助热线 (Kids Help Phone)**：1-800-668-6868 或访问 [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)

## 我的孩子可能会欺凌他人吗？

有欺凌行为的孩子有时会在家里和学校做出同样的行为。在家里观察和聆听。有出现您的其中一个孩子欺凌兄弟姐妹的迹象吗？

有欺凌行为的孩子有时在家会表现出具有攻击性和破坏性，而且不尊重家规。如果您担心孩子可能会欺凌他人，观察他们如何与兄弟姐妹、您，以及与来访您家的朋友相处。如果他们看起来具有攻击性，不合群或没有同理心，这些迹象都可能表明他们在学校欺凌他人。

暴力欺凌其他学生的孩子，回家时也可能会有擦伤、刮伤和衣服被扯破。他们可能会突然比平常多了钱花，或者拥有正常情况下买不起的新物品。另外，他们谈论其他学生的“语气强硬”。

经过长时间积累或由于孩子或青少年人生中出现重大变故、失去或不安，均会形成欺凌行为。您的任何孩子在最近曾出现过这类经历吗？

思考一下在您家是如何处理问题和冲突的。有全家人一起来积极讨论问题吗？阻止欺凌的一个重要方法是做个好榜样，并向您的孩子展示如何不使用暴力或攻击行为来处理难题。

同样重要的是，告诉您的孩子欺凌是什么。您应描述不同类型的欺凌行为，并解释此行为具有伤害性和有害性。让您的孩子知道欺凌是错误的，且是在任何情况下都不能接受的行为。

## 学校如何处理欺凌和其它事件？

不论是当面或是在线欺凌他人，这些学生都会面临不同的惩处。

处理欺凌行为时，校长会采用渐进式惩处方式。安大略省的渐进式惩处政策使校长可以从一系列的方案中选择来处理此行为，并帮助学生从其选择中吸取教训。一些例子包括：

- 为有害或不尊重的评论作出道歉
- 回顾对学生的期望
- 与家长面谈
- 愤怒管理咨询
- 责令学生停学。

更严重的情况是，如果学生之前已因欺凌行为而被停学，且之后其继续对他人的安全带来不可接受的风险，则校长可建议开除此学生。这些规则适用于小学和中学学生。

渐进式惩处有助于防止不当行为进一步恶化，以及防止给全体学生和其对安全的认识以及学校带来消极的影响。此惩处还促进学生的积极行为，且帮助学生对自己的行为负责，以及学习更多与他人相处的积极方式。

学校将会向牵涉欺凌事件当中的所有学生提供支持：受欺凌的学生、参与欺凌行为的学生，以及目击此行为的学生。

所有学校和委员会都必须拥有：

- 预防和处理欺凌的政策
- 欺凌预防和干预计划
- 渐进式惩处以及平等及包容教育政策。





所有委员会员工都必须向校长报告严重的学生事件，如欺凌。校长必须调查所有报告的欺凌事件。

直接与学生一起工作的委员会员工（如老师、社工和辅导员）必须对会给校风带来消极影响的所有不当或不尊重的行为（包括欺凌）作出回应。

校委会必须为受欺凌、目击欺凌以及参与欺凌的学生提供计划、干预或其它支持。

如需了解有关职员如何处理学校事件的更多信息，请查看教育部网站 ([www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/reportingResponding.html)) 的“报告和回应” (Reporting and Responding) 一节，或者如果您希望了解通过学校可获得服务的更多信息，您可与学校校长交流。

校长必须联系受欺凌学生和参与欺凌学生的家长，并告诉他们：

- 所发生的事情
- 对学生造成的伤害
- 所采取保护学生安全的措施，包括对此事件采取的任何惩处措施
- 对此事件将会为学生提供的支持。

另外：

- 校长必须邀请家长共同讨论向其孩子提供的支持。

## 如果我的孩子受到欺凌，我希望学校做什么？

学校必须拥有一项程序，允许您、学生和他人匿名报告欺凌事件。

如果您担心您的孩子或只是希望获得更多信息，要求查看：

- 校委会的欺凌预防和干预政策。
- 学校的行为守则，当中载有学生、老师和学校社区的其他成员应如何对待他人的资料。

- 学校和委员会的欺凌预防和干预计划。此文件概述了学校职员可采取哪些措施解决问题。
- 校风调查的学校结果。此匿名调查有助于学校评估校园安全，以及对如何预防欺凌和促进建立安全和容纳性的学校作出决策。调查必须每隔两年开展一次。

如果职员发现您的孩子受到欺凌，学校将会联系您。您可能会发现您孩子的老师或您孩子信任的另一名老师可能可以帮助确定有助于解决此问题的策略。

学校将会在保护学生隐私的同时，尽全力全面调查您的疑虑。

学校将协助牵涉到欺凌事件当中的所有学生，包括参与欺凌、受到欺凌和目击欺凌的学生。

学校将会拥有一项流程，以便在您担心向您孩子提供的支持时予以跟进。如果您对学校作出的回应不满意，您可联系校委会的监督官。

此外，您可考虑加入学校的安全和容纳性学校团队 (Safe and Accepting Schools Team)。该团队负责营造安全、包容性和容纳性的校风。团队包括校长、至少一名家长、学校职员、一名学生和一名社区合作伙伴。

## 至少我的孩子没有卷入欺凌当中……

欺凌发生时人人受害，人人都可加以预防。在 85% 的案例当中，欺凌是在有目击者在场的情况下发生。这些目击者会被所看见的事情而影响。即便目击者可能害怕且不希望卷入其中，因为他们担心自身会成为被欺凌的目标或者对受欺凌的人来说会令事情变得更糟，但他们可以匿名报告欺凌事件。

您可以帮助您的孩子明白，欺凌是不可接受的，且他可以通过向成人报告或匿名报告来制止此行为。



## 培养良好的人际关系有助于阻止欺凌

欺凌预防和干预，不仅仅只是指消除欺凌。

另外，还要促进建立良好的人际关系。良好的人际关系包括当面或在线的人与人之间的互相尊重。目标在于确保所有学生与其生活中的人都建立健康、安全、互相尊重与爱护的关系。

老师、家长和其他成人通过展示良好人际关系的作用来为孩子提供支持并做榜样。孩子与其他孩子之间的良好关系取决于其与成人之间的良好关系。

拥有良好人际关系的学生较少可能会欺凌他人，更多可能是支持受欺凌的学生，且能够更好地完成其教育目标。促进良好人际关系是预防欺凌和营造安全和容纳性校风的关键。

## 我们如何帮助可令安大略省学校安全且具容纳性

良好的校风与安全的学习和教学环境，对于学生能否在学校取得成功至关重要。

了解有关下列各项的更多信息：

- **安全学校策略。**此全面的策略包括在每所学校建立安全和容纳性学校团队、学校资源、对老师和校长的培训，以及与儿童求助热线合作。[www.ontario.ca/acceptingschools](http://www.ontario.ca/acceptingschools)
- **针对家长的校风调查。**此项调查提供 22 种语言版本。  
[www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/climate.html)
- **安大略省的惩处方式。**“渐进式惩处”覆盖全部学校，并促进良好的校风。此方式使校长可以选择合适的惩处来处理学生的不当行为。还为学生提供多种支持，从而促进积极的行为。该政策详载于 [www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/145.pdf)
- **行为守则。**此安大略省行为守则指南概述了学校社区每个人的角色与职责，包括学生、家长、学校职员和社区合作伙伴。[www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/code.html)
- **安大略省的欺凌预防和干预政策。**此政策概述了在制定和落实欺凌预防和干预政策方面对于校委会的期望。[www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/144.pdf)
- **平等及包容教育策略。**此策略概述了教育部、校委会和学校如何支持安大略省各学校的平等及包容教育。[www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/policyfunding/equity.html)
- **容纳性学校的表扬奖。**该奖项对 10 个安全和容纳性学校团队予以嘉奖认同，该等团队在营造安全和受欢迎学校环境方面作出了杰出和创新贡献。  
[www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html](http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/award.html)
- **儿童求助热线。**此保密咨询服务 7 天 24 小时提供。请访问 [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca) 或致电 1-800-668-6868。

### 其它信息：

- 家长的欺凌资源，由 PREVNet（推广关系和消除暴力网络）制定  
[www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx](http://www.prevnet.ca/BullyingResources/ResourcesForParents/tabid/390/Default.aspx)
- 家长工具包青少年版本：家长如何帮助青少年成功。该工具包收集了帮助家长支持和鼓励在校青少年的提示、建议和资源。  
[www.ontariodirectors.ca/Parent\\_Engagement/Parent\\_Engagement.html](http://www.ontariodirectors.ca/Parent_Engagement/Parent_Engagement.html)
- **Safe@School**。此网站提供了有关欺凌预防以及平等及包容教育的资源，包括老师和学校职员的培训资源。[www.safeatschool.ca](http://www.safeatschool.ca)
- **垫脚石：关于青少年发展的资源**。由儿童和青少年服务厅制定，该文件概述了 12 岁至 25 岁青少年的发展阶段，以及我们识别与响应其需求的方法。可在 [www.ontario.ca/steppingstones](http://www.ontario.ca/steppingstones) 查阅

---

如需了解有关安全和容纳性学校的更多信息：

[www.ontario.ca/acceptingschools](http://www.ontario.ca/acceptingschools)

获取此手册以及了解更多家长信息（多种语言）：

[www.ontario.ca/EDUparents](http://www.ontario.ca/EDUparents)

通过 ServiceOntario 索取英语和法语版本的此手册印刷本：

[www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications)