

## 對網路霸凌說不（II）-被霸凌者篇

新北市立清水高中 專輔教師蕭欣怡編寫

「霸凌」這兩字很多人聽到都會倒抽一口氣，它可能正發生在你身上或眼前，埋藏在內心深處那不願回顧的記憶，很多時候霸凌在你不知不覺中漸漸發生，而網路霸凌也是如此。

發現孩子遭遇網路霸凌時，身為家長該怎麼從旁協助，不讓孩子受到二次傷害呢？霸凌事件處理是需要多層次，小心且長時間地改善被霸凌者的處境，我們冒然出手，孩子的處境有時候可能會變得更糟，被霸凌的更慘。那麼，當我們發現時可以怎麼幫助孩子呢？

如果你的孩子為受霸凌者時，你可以這樣做：

- 一、**當孩子求助時表示讚美**：多數孩子害怕告訴父母/師長關於網路霸凌的事。他們需要鼓起很大的勇氣才能告訴家長，或是面臨窮途末路才選擇告知你，這時的孩子非常期待你能幫助他。因此即便你不是很了解，還是要讓他們知道你會幫助，不要責罵他們並試圖保持冷靜。
- 二、**儲存和保管內容**：第一時間保留證據，保留對方匿名帳號名稱、內容截圖、存檔、錄音等。可以翻拍保存這些證據，如果你不知道怎麼做，問問孩子，大部分的他們都知道怎麼截圖。
- 三、**幫助孩子從所有的聯繫清單上封鎖和刪除霸凌者**：支持陪孩子封鎖刪除霸凌者。孩子們很單純善良，覺得霸凌者道歉後還可以當朋友，如果霸凌者是同班同學，他們會顧慮封鎖刪除後到學校的處境而不願刪好友，因為封鎖有時是公開表示兩人的關係決裂，像是 IG 取消關注好友，對他們來說是件大事。向孩子解釋要能掌控自己所有的帳號，不要隨意給他人社交通訊軟體的帳號，即便是親密好友也是如此，如果有人做出不尊重的行為，這些人應該被封鎖。
- 四、**不回應**：不回應下流或過激的電子郵件、聊天內容、簡訊或評論；霸凌者有時想看到被霸凌者的反應，就忽略他。記得陪同幫助你的孩子，看到這些留言，會氣憤想反擊是很自然的反應。但如果孩子用威脅或其他不適切的評論回應，他們自己也會惹上麻煩。
- 五、**使用「舉報/檢舉」按鈕**：當使用者違反網站規定時，他們可以刪除帳號並寄出警告。舉報有時不一定能幫上忙，當孩子沮喪難過時，適時地安慰支持他。
- 六、**通知學校**：讓學校知道事情的狀況，能一定程度上控管留言的散波。如果霸凌者是同學，學校會逐步處理霸凌事件，即便霸凌者不是同校，仍然可以告知導師，讓導師關心學生狀況，如有進一步的心理需求導師會協助轉介至學校輔導處提供適切的心理資源。

七、**有原則的使用 3C 產品的時間**：使用電子產品的時間永遠是父母管教的一大重點，你需要幫孩子找出生活平衡點。花時間與他討論，制定上網時間的原則與規範，可以保有一部分的彈性並**確實執行，確實執行，確實執行**！（很重要所以說三遍！！）不然要求他停止上網會變成一個痛苦的拉鋸戰，或是得到「再五分鐘就好」這永恆不變敷衍你的答案。停止使用 3C 產品不要將之當作懲罰；相反地，當成他們不被打擾的寧靜時間。協助陪伴孩子們找到除了上網以外的活動，很多孩子長時間黏著於手機，是因為沒事可做或是無人陪伴之下的選擇。長時間的使用網路往往會影響孩子的睡眠，在他們還無法克制時，不要幫孩子辦吃到飽方案。電信局有許多方案，有時預付卡也是個很好的選擇。手機和其他可上網的裝置不應該在房間，尤其是晚上。記得關閉無線網路，但仍要小心孩子連結到鄰居無加密的網路！幫他買個便宜的鬧鐘，以防他們抱怨「我把手機當鬧鐘，是你害我遲到！」

※**如果孩子已經形成網路成癮需另外找尋專業資源協助。**

- 八、**更換手機號碼**：如果孩子持續在手機上被騷擾，有時這是最好的選擇。
- 九、**持續被騷擾時**：多數例子即時處理，可以成功解決網路霸凌。但如果事情仍未停止，請孩子將新的連絡資訊，只給幾個信的過的朋友。
- 十、**如果仍舊持續，通報警方**：大多以學校為主的網路霸凌可在學校裡圓滿解決，但凡事皆有例外。學校無法代替家長和受害者報警，通報與否取決當事人和其家庭。警方報案不該取代學校調查，當學校嘗試處理卻無法停止霸凌、孩子的個人安全受到威脅、霸凌者使用假帳號或其他匿名隱蔽的方式時，請適時報警。

上述為孩子遭受霸凌時的處理方式。聽到孩子遭受霸凌，家長都會感受到不小的衝擊，有時會氣沖沖地想找當事人或對方家長好好理論一番。此時你需要的是理性和冷靜。在還沒準備好之下匆促處理，孩子很有可能會受到二次傷害。建議在安頓好自身情緒後，找相關單位討論，家長的協助和理解會幫助學校更有效且快速的處理事情。你需要有個心理準備需，霸凌行為通常會以漸進式減少的方式呈現，它不會在一兩個禮拜內立即消失也可能不會完全沒有。有時學校已經採取最適切的方法，孩子的在校行為與心理狀況已逐漸恢復，自己卻認為這還不夠。此時需要回顧自己行為的合理性，要停下來思考一下是你的需求還是孩子的，回頭跟孩子討論。如果他對現況滿意覺得已經改善，就跟著孩子的感受走。如果他覺得沒有改善，就理性地進一步找學校的主任或校長處理。任何形式的霸凌都不能被容許，希望能為所有的孩子創造友善的環境，讓他們平安順利地學習成長。

**資料來源：**

親子天下 孩子遇到網路霸凌怎麼辦？專家教你 11 原則快速應變

<https://www.parenting.com.tw/article/5086246>