

## 給孩子們的重要提示

Kidscape在此提供幫助。我們在此幫助正在經歷霸凌境況的兒童和家庭，我們在此與教師和其他專業人士合作以確保兒童安全。只有通過協同努力，我們才能制止霸凌

Kidscape 致力於支持英格蘭和威爾士的不同社區。我們希望接觸到所有在應對霸凌時需要幫助的兒童和家庭。因此，我們很自豪地為您提供以下重要提示，並翻譯成您的語言，希望對您有所幫助。



霸凌是指任何有傷害意圖的行為，它是重複發生的，且受欺者難以保護自己（換句話說，霸凌者的勢力更大）。兒童遭受的霸凌最有可能來自其他兒童，但也可能來自成年人。

### 霸凌是什麼樣子的？

孩子告訴我們，最常見的霸凌形式是辱罵（不要相信那關於“棍子和石頭”的老童謠——語言可造成的傷害和棍子石頭可造成的傷害一樣嚴重或者更甚）。霸凌也可以是身體上和情感上的，可以面對面發生，也可以在網上發生（網絡霸凌）。

### 霸凌將目標瞄準“不同”

霸凌他人的兒童經常把目標瞄準任何類型的“不同”。我們每個人都是獨一無二的，但對我們中的一些人來說，“不同”可能意味著在某些方面與眾不同。我們都應當為真實的自己感到自豪。如果你受到霸凌，這從來不是你的錯。

### 霸凌與玩笑的區別

發生在朋友和家人之間的“玩笑”，或嬉鬧，通常是種樂趣，但也可能變成霸凌行為——假如我們不注意分寸的話。要確保你對別人說的話不會確實傷害對方的感受。如果你讓別人感到傷心或煩惱，請停止這種行為並且道歉。

# 如果我受到了霸凌，該怎麼辦



- 1** 記住，這不是你的錯。你可能會感到害怕、傷心和尷尬，但需要改變的是霸凌者，而不是你自己。
- 2** 尋求幫助。不要默默忍受。想想哪個成年人可以幫助你。告訴他們，你覺得自己受到了霸凌，並且你需要他們的幫助來制止這種情況。如果他們沒有給你需要的建議，轉向另一個人尋求幫助，直到找到可以幫你阻止霸凌的人為止。任何人都無權傷害你。尋求幫助是一種堅強者的行為。
- 3** 記錄情況。嘗試把發生的事寫成日記。內容應當包括發生了什麼，什麼時候發生的，以及涉及到哪些人。你的家長或照顧者可以幫助你進行記錄。
- 4** 結識真正的朋友。確保只跟那些讓你自我感覺良好的人交往。假如有誰讓你感到傷心、害怕，或者逼你做不想做的事情，那他們就不是你的朋友。
- 5** 練習為自己挺身而出。對着鏡子練習站直或坐直會有所幫助，進行眼神交流並明確堅定地說“不”。不要讓霸凌者從你身上得到他們想要的反應

## 誰能提供幫助

以下組織可為遭受霸凌境況的兒童和青少年提供建議和幫助：

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (面向 25 歲以下人羣)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

- 6** 尋找安全的地方。如果你面臨受到傷害的風險，離開現場並不丟人。要想方設法不讓自己受到傷害。如果這意味著在休息或午餐時找一個安全去處，比如教室或圖書館，那就這樣去做。只要確保你能儘快尋求幫助。
- 7** 記住，任何人都無權傷害你。如果誰曾以任何方式傷害到你，用讓你不舒服的方式觸摸你，或者試圖讓你做一些危險或有風險的事情，一定要尋求幫助。如果你求助的人不傾聽或不嚴肅對待你說的話，不要自責，去找其他願意提供幫助的人。
- 8** 愛你自己。在受到霸凌時，你可能會感到傷心、孤獨，覺得自己一無是處。但你並非一無是處。你很了不起，你棒極了，生活會變得好起來的。去做一些讓你自我感覺良好的事情。可以是和寵物玩耍、散步、運動、唱歌、看搞笑視頻、玩遊戲、把自己的感受寫成詩或歌。我們希望你知，不是只有你一個人有這類遭遇。每天都有數千兒童遭受霸凌。團結一致，我們會阻止霸凌，你也會沒事的。
- 9** 為他人挺身而出。我們每個人都可以在對霸凌的制止中發揮作用。如果你看到別的孩子在害怕或者孤獨，你可以和他們站在一起或坐在一起。不要以嘲笑或分享殘酷的帖子等方式參與霸凌行為。對霸凌者明確表示你不覺得這種做法有趣，也不喜歡這種做法。為那些“與眾不同”者挺身而出。讓他們知道，你認為真實的他們很棒。

 **KIDSCAPE**

Help With Bullying