

同心攜手 消除霸王

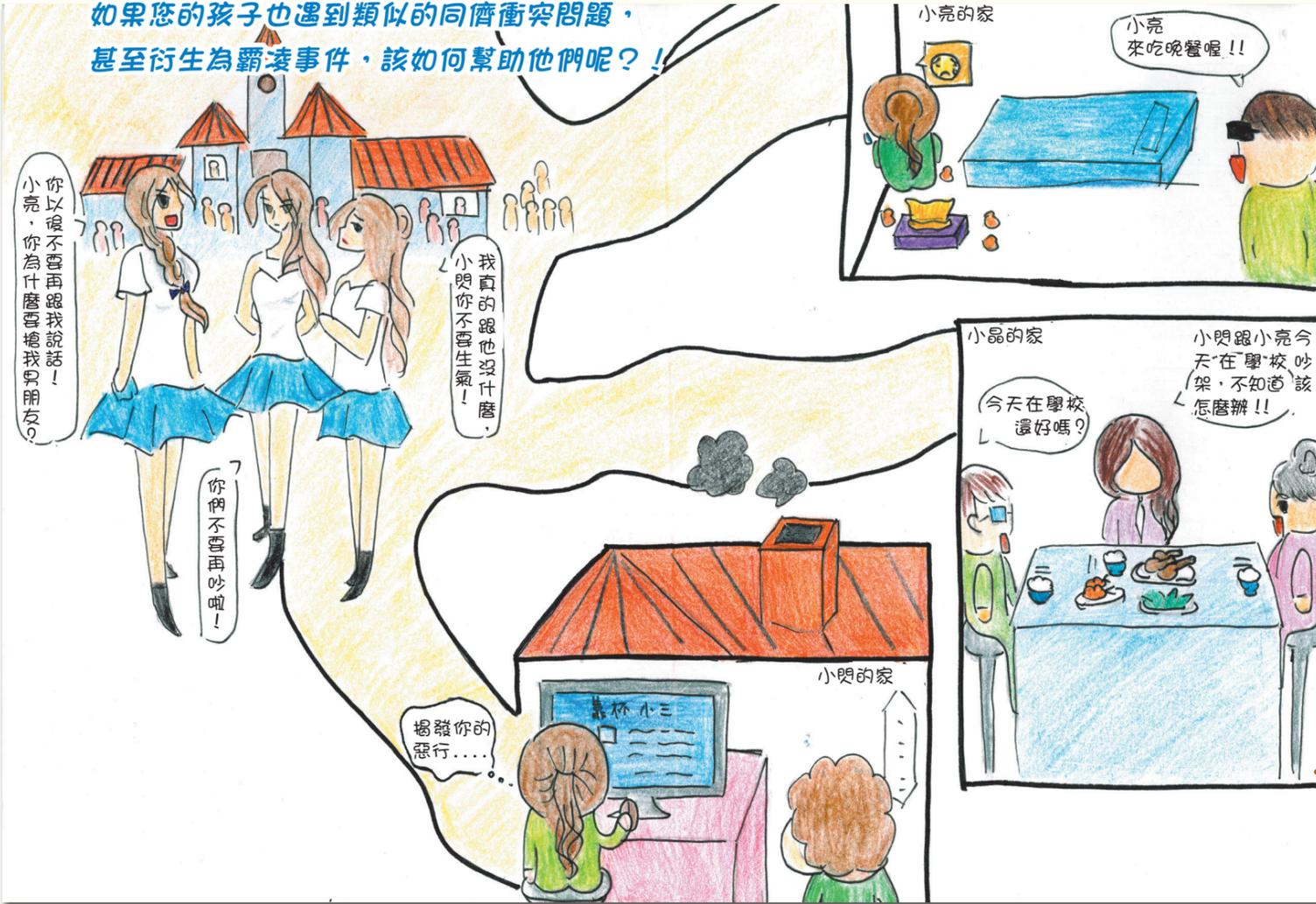
從前從前，小亮、小閃與小晶 3 人是很要好的閨蜜，

某次小閃誤會小亮與男友約會而要求絕交，在網路上匿名罵小亮，還聯合班上同學排擠小亮。

文 / 督導員李庭甄、社工員黃琦真

圖 / 蝶衣

如果您的孩子也遇到類似的同儕衝突問題，
甚至衍生為霸凌事件，該如何幫助他們呢？！



處理霸凌的原則：

1. 了解並同理孩子的感受，以及透過觀察或與校方聯繫時評估孩子可能遇到的人際問題。
2. 讓子女信任父母會陪伴度過這段時期，並引導子女找到自己的優點及自信，提升其能量面對問題。
3. 建立並提供子女正確人際互動觀念及溝通技巧，並適時連結相關資源幫助子女，以終止霸凌延續的可能。



提醒家長要注意子女使用網路的內容與時間，避免子女模仿、學習不當的行為及言語。

	事件發生時的心理狀態	可能遇到的人際問題
霸凌者 (小閃)	被在乎的人所欺騙，而出現難過及憤怒交雜的情緒；想向他人證明自己的存在及被他人所認同，大多用堅強的外表偽裝自己的內心，容易有孤獨、沮喪的感受。	1. 問題解決能力不佳，缺乏正向社交技巧。 2. 為了尋求歸屬感容易被不良友伴所吸引，而發生犯罪行為。
受霸凌者 (小亮)	害怕、恐懼，可能會出現創傷後壓力症候群的症狀；為了討好或配合他人而偽裝、失去自我，產生矛盾的心理狀態，且容易有低自尊、低自我價值的悲觀思維，且亦可能出現自傷行為。	1. 因害怕恐懼而引發拒學的情形。 2. 覺得自己無能擺脫霸凌，而封閉自我、缺乏自信心。 3. 容易產生人際疏離，社會適應力不佳。 4. 長期被霸凌日後可能轉換成為加害者。
旁觀者 (小晶)	因目睹霸凌事件而產生焦慮、害怕，擔心自己有可能成為下一個受害者；亦會不知道如何協助或是阻止霸凌的發生，而對受害者有愧疚感。	1. 因目睹霸凌而沒有協助受害者，可能遭受其他同儕的質疑 2. 容易迎合他人而迷失、缺乏自我 3. 從中學習到用不當的方式解決問題，而演變成加害者的可能

假設校方已得知小閃與小亮的衝突事件，將約談孩子及家長到校處理此次事件，身為家長的我們該如何與孩子進行討論並釐清事件，進而陪同孩子處理之？以下為【薩提爾 (Virginia Satir) 模式的溝通姿態】，不妨先檢視孩子慣用的溝通姿態，並練習面對每種類型的姿態如何回應孩子，以建立正向的親子互動模式，進而幫助孩子改善人際問題。

	溝通類型說明	家長可以怎麼做
討好型	沒有自我的立場跟想法，以讓步來取悅對方。 孩子表示：「我知道錯了，我也沒想到會傷害到他，媽媽你對我最好了，你可以幫我處理嗎？」	幫助孩子覺察自我感受，引導孩子思考因應問題的方法。 家長回應：「媽媽知道你現在很緊張，要面對這件事情不容易，讓我們一起來想想怎麼做會對你和同學來說是有幫助的。」
指責型	經常用攻擊他人的方式，只會去找別人的錯誤，為自己辯護，要別人為自己所承受的一切負責。 孩子表示：「我都已經這麼難過了，你還罵我？你不幫我說話是想要害我嗎？」	幫助孩子同理他人的感受，引導孩子學習自我負責。 家長回應：「媽媽聽到你這樣說我很難受，我想你現在感覺很生氣，媽媽其實很想和你討論這件事該怎麼處理，你會希望現在討論，還是先休息一下媽媽再和你討論？」
超理智型	遭遇到問題時，經常會向對方講大道理，缺乏感性的表述。 孩子表示：「你站在媽媽的角色上，你不是應該幫忙處理嗎？」	幫助孩子覺察自我及同理他人的感受，引導孩子多表達情緒及想法。 家長回應：「媽媽知道你可能期待我陪你面對這件事，媽媽也很想關心你發生了什麼事，我想聽聽你感覺和想法，並和你討論該怎麼處理比較適當。」
打岔型	當他人在表達時，打斷其內容，只講出自己的感受及看法，且內容經常與他人所表達的無關。 孩子表示：「這件事情還好吧！也不是什麼大不了的事。我的肚子好餓喔！你飯煮好了嗎？好想吃雞腿喔！」	幫助孩子覺察自我及同理他人的感受，引導孩子以不同角度思考解決方法。 家長回應：「這件事情似乎對很多人都造成了影響，我知道要面對這件事情很有壓力，媽媽也很關心這件事和你的感受，在我們吃飯前先來聊聊吧！」

參考文獻：維琴尼亞·薩提爾 (1998)：薩提爾的家族治療模式。台北市：張老師文化。
Virginia Satir(1998):The Satir Model --- Family Therapy and Beyon。

良好的溝通方式是在對話中能關注到對方的感受，也能表達自己的感受。
若家長能於親子關係中培養良好的互動，有助於子女模仿溝通技巧及運用於人際關係，提升社會適應力。