

# 輔導室好文推薦

生命教育·情緒教育 2015.2.12

## 預防霸凌，老師該怎麼做？

### 經營正向班級氣氛

只處理霸凌的後端其實緩不濟急。教師最好的方法，就是經營正向的班級氣氛，讓學生感受到，在班上所有人都受到尊重，大家會包容彼此的差異，一起合作。有許多班級經營或預防霸凌的書籍，都有具體可用的教案。例如《無暴力校園》一書就建議班級內可放一個「行善盒」，請孩子每週至少寫下一次自己做的或是看見的友善行為。書中也提出「優點卡」的點子，將學生的名字寫在小卡片上，隨機發給班上同學，請同學寫下這個孩子的優點，確認所有學生寫下的句子都是正向後，再發還給本人。

許多孩子在成長過程一直被粗暴的對待，有時候，光是「把他當一個人來尊重」就是很寶貴的體驗，他也會因此學到尊重別人。去年獲教育正向管教績優的台北市重慶國中教師鍾滿振分享，他從不讓學生罰站。他認為，罰站等於公告「這個人犯了錯」，但沒有孩子願意變壞，老師需要做的是，去了解為什麼，幫他解決困難。

老師可以透過教學、對話等方式讓學生意識到自己的行為及處境。諮商心理師黃心怡認為，「演戲」是很好的團體輔導方式。

老師先編好劇情，設定幾個角色，然後將全班分為幾組，抽牌討論自己抽到的角色：受害人、加害人，受害者父母、導師……。要如何呈現？說什麼話？

這不需要專業技巧，就讓孩子去玩、去體驗。但是，心理劇最大功用就是「角色替換」，有機會去擴充另一個角色的處境。因此黃心怡特別提醒，絕對不要讓學生扮演現實生活中實際的自我。教師必須清楚宣示：「老師不允許任何人被欺負」。當大人宣誓捍衛正義的決心，孩子也會學到其價值。當老師目睹霸凌，無論何種形式，都應馬上介入，這行為也會鼓勵孩子向你通報，你不知情的霸凌事件。

### ◎ 對霸凌的孩子

人本教育基金會執行長馮喬蘭強調，當霸凌發生時，老師要提醒自己，孩子會霸凌別人一定是需要幫忙。「老師的敏感度應該要更強，當孩子出現不妥當的行為，無論是霸凌或欺負，老師第一個念頭是：他怎麼了？他有什麼需要嗎？他有什麼困難嗎？他有什麼不足？他只是為了反抗，還

是真的聽不懂？我們需要更深入的了解，而不直接印上『他不聽話』、『他就是這樣』的帽子。」

施暴的孩子可能是班級經營上的「大麻煩」，但是貼標籤或以暴制暴等方式，非但不能幫助孩子，反而與他站在敵對的一方。利用一些技巧，例如請他幫忙管理班上秩序或是幫助某同學，讓他感覺自己受重視。

更重要的，你要真的看見他的優點，關懷、重視他，會使這個長久被忽視、暴力相向、感情封閉的孩子恢復對生命的基本感受。如此一來，改變才有可能發生。

與家長合作也是關鍵。孩子生活在「家庭系統」之中，很多孩子的暴力行為是向大人「學來的」。有必要的話，邀請父母一起改變，心理師黃心怡提醒，向父母說明時，用語要很小心。比如，「孩子會這樣一定和父母有關，我建議爸媽要先改變。」類似的描述會令當事人不舒服，不如轉個彎：「依我之前的經驗，要幫助這樣的孩子真的不容易，不過有幾個成功的案例，後來父母的改變往往比孩子更大。」善盡告知責任，想改變的父母會問：「那我們可以怎麼改變？」

### 教導正確發洩怒氣的方式

很多霸凌者不知如何宣洩憤怒，他們需要學習控制脾氣，不把怒氣宣洩在別人身上。你可以個別和學生討論管理情緒的方式，也可以建議學校輔導室為孩子開情緒管理團體，許多沒有暴力傾向的孩子其實也需要這樣的課程。

馮喬蘭提醒，面對霸凌者，除了接納同理外，教師也不能放棄「教育」的職責。面對班級衝突時，教師必須勇於介入，重新建構現場，讓施暴的學生去面對他對別人造成的影響，他必須認識到「錯在哪裡」，不是錯在「老師會生氣」，而是錯在他會傷害自己和別人，錯在他違反了一般人「想好好活著」的基本權利。教師好好引導學生學習，比打他或記過都有用。

另外，讓孩子知道霸凌是「非法」的。警察單位是處理校園霸凌無計可施時的「最後防線」，但必須先教導孩子法律知識及規則，有些孩子因為有趣與無知，犯了法卻不自知。明確的規範也會使每每挑戰老師界線的孩子，稍

有遲疑。

如果孩子的家庭情況牽涉過廣，甚至有家暴、性侵等，就應引進更專業的協助、更多的資源。

### ◎ 對被霸凌的孩子

面對被霸凌者，老師需要了解他和同學的人際互動模式。首先要教導學生學習拒絕暴力、勇敢說「不」的表達技巧。這些技巧包括：關掉害怕表情、說話時態度堅定、眼睛直視對方等。霸凌者總是挑看起來比較弱的人來欺負，他沒想過被霸凌者會反抗，而且強悍有自信。勇敢堅定可以有效遏止霸凌行為。

從事近二十年社會工作的林麗玲提醒，光「眼睛直視對方」，可能需要反覆練習幾十次，孩子才稍稍做得到，過程需要大人的支持與陪伴。

每個孩子被霸凌的原因不同，有時老師扮演「裁決」的角色，非但無法解決問題，也讓孩子永遠看不清自己的處境與問題。比較好的方式是，陪他一起看看「為什麼同學針對我？我要改變嗎？要怎麼改變？」例如孩子因為過胖被取笑，如果他也不喜歡自己的身材，就和他一起想辦法解決。林麗玲提醒，唯有孩子自己想出方法，自己做得到，即使改變很小，都能產生力量。

讓孩子知道，他會被欺負，有些是自己的問題，有些不是。林麗玲建議，比起大人一味的口頭肯定，若能帶著孩子做一些改變，改善他也不滿意的現況，才有機會強化學生的信心。

### ◎ 對旁觀的孩子

至於大多數的「旁觀者」，他們的心情可能有兩種：一是擔心自己如果出言制止，就會成為下一個被修理的人。另一個可能是，他也討厭被霸凌的同學，霸凌者剛好為他出了一口氣。你必須讓孩子知道，「霸凌」是一串生態鏈，就算你不欺負人也沒被欺負，也是這串生態鏈的一個環節。任何環節出面反抗或制止，都可以終止欺負行為。更重要的是，要提供孩子「可以保護自己的伸張正義方式」。例如霸凌現場寡不敵眾時，他不必當下制止，可以事後私下告訴大人。如果擔心被視為告密者，可寫字條給老師，老師必須保密並對學生的通報立即做出回應，否則這些通報就會停止，你也失去學生的信任。

### 頭條要聞



描述圖片或圖形的說明。

霸凌者總是挑看起來比較  
 從事近二十年社會工作的 [10期 創意假期,玩中學](#)  
 每個孩子被霸凌的原因不  
 陪他一起看看「為什麼巨  
 解決。林麗玲提醒，唯有  
 讓孩子知道，他會被欺負  
 意的現況，才有機會強化

是一串生態鏈，就算你  
 更重要的是，要提供孩  
 被視為告密者，可寫字  
 因為過胖被取笑，如  
 都能產生力量。  
 起大人一味的口頭肯

#### ◎ 對旁觀的孩子

至於大多數的「旁觀者」，他們的心月可能月兩種，是擔心自己如木山言制止，就會成為下一

### 頭條要聞

“要吸引讀者來  
 瀏覽您的畫面，  
 在這裡擺一段有  
 趣的文字或故事  
 中的引言。”

### 頭條要聞



描述圖片或圖形的說明。

這篇報導可以容下 75-  
 125 個字。  
 選擇圖片或圖形以增加  
 新聞稿內容是很重要的  
 部分。想想您的文章並  
 問自己如果圖片支持或  
 加強您正試圖傳達的訊  
 息。

避免選擇與內容無關的  
 影像。  
 Microsoft Publisher 包含  
 了數千張美工圖案影像  
 供您選擇並輸入至您的  
 新聞稿中，同時也有許  
 多工具供您用來畫圖或  
 符號。

一旦您選擇了一個影  
 像，並置於文章的旁  
 邊，請確定影像的標題  
 置於影像旁。

## 頭條要聞

這篇報導可以容下 150-200 個字。

利用新聞稿做為您推銷工具的好處是，可以重複使用其他行銷工具的內容，例如新聞稿、市場研究與報告。

當您散發新聞稿的主要目的是為了出售產品或服務時，對讀者有用就成為一個成功的新聞稿

很重要的關鍵。

在新聞稿中發展或撰寫您自己的文章、或是包含一個即將要來臨的事項的月曆、或是以特價來促銷新產品將是增加有用的內容的好方法。

您可以研究文章或是由全球資訊網中加入文章，您可以撰寫多方面的主題但是試著保持文

章的簡短。

在新聞稿中多數的內容都可以應用在您的網站中，Microsoft Publisher 提供了一個簡易的方法將新聞稿轉換為網路出版物。所以，當您完成新聞稿後，可以將它轉換到網站並刊登它。



描述圖片或圖形的說明。

## 頭條要聞

這篇報導可容納 100-150 個字。

實際上新聞稿的主題可以包羅萬象，您可以將您領域中目前的技術與創新作為新聞稿本文的主軸。

您也可以留意商業與經濟的趨勢，或為您的顧

客或客戶預測情勢。

若新聞稿是在內部發送，您可以針對新的程序或公司的改進做評論。

新聞稿也可以包含隨不同議題而更新的專欄，例如，報告專欄、書籍回顧、總裁的話或社

論。您也可以為新進員工、重要客戶或供應商做人物簡介。

“要吸引讀者來瀏覽您的畫面，在這裡擺一段有趣的文字或故事中的引言。”

## 頭條要聞

這篇報導可以容下 75-125 個字。

選擇圖片或圖形以增加新聞稿內容是很重要的部分。想想您的文章並問自己如果圖片支持或加強您正試圖傳達的訊息。

避免選擇與內容無關的影像。

Microsoft Publisher 包含了數千張美工圖案影像供您選擇並輸入至您的新聞稿中，同時也有許多工具供您用來畫圖或符號。

一旦您選擇了一個影像，並置於文章的旁邊，請確定影像的標題置於影像旁。



描述圖片或圖形的說明。



## HOME

公司地址 1  
(第 2 行地址)  
(第 3 行地址)  
(第 4 行地址)

電話: (55)-5555-5555

傳真: (55)-5555-5555

電子郵件: someone@example.com

---

您可以在網路上找到我們!

網址: EXAMPLE.COM

---

在這裡放置您的商務標語。

這是一個插入一段有關您機構短文的好地方，它可以包含機構的目的、任務、創立時間、以及簡單的沿革。您也可以包含一個您機構所提供的產品、服務與計劃的清單，機構所包含的地理區域 (例如，美西或歐洲市場)，以及描述顧客類型與會員的服務。

加入連絡人姓名對希望取得更多機構資訊的讀者也是相關有幫助的。

## 封底報導頭條

這篇報導可以容下 175-225 個字。

如果您的新聞是摺疊後並郵寄，本文將出現在背面。所以，能夠簡易的掃視是個好主意。

問答方式是一個能夠快速吸引讀者的好方法，您可以收集上一版以來您所收到的問題，或是一些您的組織常被問的一般性問題。

一個您組織中管理者名字與頭銜的清單是使您的新聞稿有個人接觸的

好方法。如果您的組織是小型的，您也許希望列出所有員工的名字。

如果您有任何標準服務的價格，您可以在這裡加入價格的清單。您也許想要將您所建立的組織通訊表格交給您的讀者，

您也可以利用這個空間來提醒讀者在他們的日曆上為一項定期的事項做記號，例如，每月第三個星期二的賣主的早餐會報，或是每半年一次的慈善拍賣。

如果空間許可，這是一個插入美工圖案影像或其他圖形的好地方。



描述圖片或圖形的說明。