

# 全省师生家长必读！防校园欺凌指导手册

四川教育发布 隆昌市公安局

2024-03-20 10:47 四川

学会与人交往  
是人生中的重要课程  
青少年处于成长的关键阶段  
他们的身心发展不平衡  
保护“少年的你”，这些我们都要了解！

## ★ 哪些行为属于校园欺凌 ★

学生之间，在年龄、身体或者人数上占优势的一方蓄意或者恶意对另一方实施下述行为，或者以其他方式欺压、侮辱另一方，造成人身伤害、财产损害或者精神损失的，可以认定为构成欺凌。



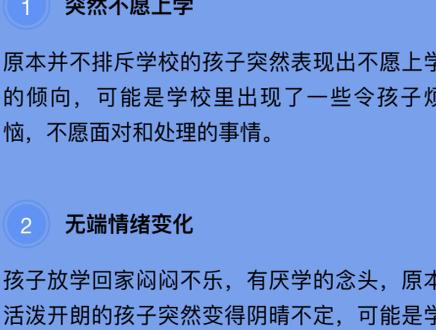
▶ 殴打、脚踢、掌掴、抓咬、推撞、拉扯等侵犯身体或者恐吓威胁的行为。



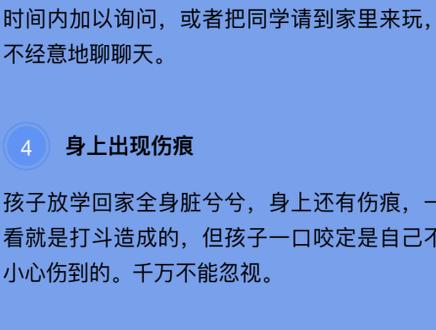
▶ 以辱骂、讥讽、嘲弄、挖苦、起侮辱性绰号等方式侵犯人格尊严的行为。



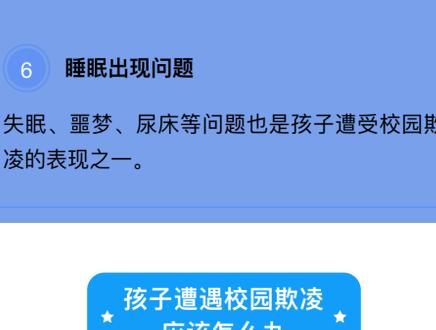
▶ 抢夺、强拿硬要或者故意毁坏他人财物。



▶ 恶意排斥、恐吓、威胁、逼迫、孤立他人，影响他人参加学校活动或者社会交往。



▶ 通过网络或者其他信息传播方式捏造事实诽谤他人、散布谣言或者错误信息诋毁他人、恶意传播他人隐私。



## ★ 哪些情况会表明孩子可能正遭受欺凌 ★

- 1 突然不愿上学**

原本并不排斥学校的孩子突然表现出不愿上学的倾向，可能是学校里出现了一些令孩子烦恼，不愿面对和处理的事情。
- 2 无端情绪变化**

孩子放学回家闷闷不乐，有厌学的念头，原本活泼开朗的孩子突然变得阴晴不定，可能是学校有什么事情影响着他。
- 3 抱怨有同学针对他**

这是孩子寻求帮助的信号。家长可提供一些可行的方法教孩子试着缓解这种情况，并在一定时间内加以询问，或者把同学请到家里来玩，不经意地聊聊天。
- 4 身上出现伤痕**

孩子放学回家全身脏兮兮，身上还有伤痕，一看就是打斗造成的，但孩子一口咬定是自己不小心伤到的。千万不能忽视。
- 5 行为异常**

如果孩子情绪特别不稳定，一点小事就能引起很激烈的反应，如特别粘人、拒绝去学校、非常胆小怕人甚至有自我伤害倾向等，建议家长去学校了解情况。
- 6 睡眠出现问题**

失眠、噩梦、尿床等问题也是孩子遭受校园欺凌的表现之一。

## ★ 孩子遭遇校园欺凌应该怎么办 ★

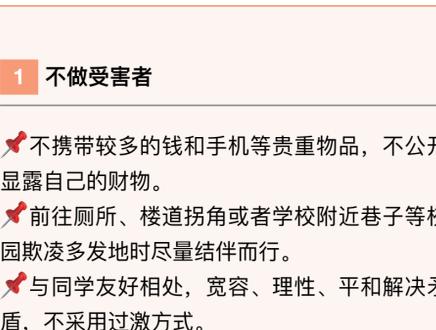
### 1 当遭遇欺凌，孩子该怎么做？

- ★保持镇定。
- ★求救。向路人呼救求助，采用异常动作引起周围人注意。
- ★人身安全永远是第一位的。试着通过警示性的语言击退对方，或者通过有策略的谈话和借助环境来使自己摆脱困境。但是不要去激怒对方。
- ★学会寻求帮助。在学校不主动与同学发生冲突，一旦发生及时找老师解决。
- ★一定要告诉家长。不管遭遇了怎样的恐吓，都要告诉家长，不要自己承受身体和心理上的创伤。



### 2 当孩子遭遇欺凌，家长该怎么做？

- ★教会孩子自尊自爱和自我保护。有些家长平时要求孩子一味顺从，打压孩子的自尊，这样容易导致孩子在学校成为被欺负的对象，如果事态超出孩子的应对能力，家长应采取行动，与学校和老师进行沟通。
- ★鼓励孩子建立有益的人际关系。孤僻、不合群、人际交往能力差的孩子更容易遭受校园欺凌。家长要从小培养孩子和同伴建立善意、支持性的人际关系能力，这对校园欺凌的影响能产生缓冲作用。
- ★冷静，最重要的是孩子。当孩子讲述欺凌发生的情形时，请保持冷静，很好地倾听并作出回应，让孩子知道这个情况是完全可以控制的。无论发生什么样的事情，父母都会站在他这一边，支持他。
- ★共情，先别追问过多细节。不要一味安慰孩子不要和同学计较，这可能让孩子误以为遭受欺凌是因为自身的问题，让他陷入更深的痛苦与自责。对孩子表达共情，向孩子传递这样的信号：他所描述的事情并不是成长过程中的“常态”，你对于他所遭受的对待非常痛心。
- ★接纳，父母绝不抛弃你。孩子遭受欺凌后容易出现极端情绪，如对于人际关系异常抗拒，不愿意上学等，这个时候家长要宽容对待，因为孩子可能处于应激状态，不要对他产生二度伤害。
- ★安抚，先平复孩子的情绪。孩子在极度没有安全感时更看重别人的关心，越早把情绪处理好，对孩子的伤害和日后的影响才能越小，这比起解决事情本身更重要。
- ★感谢，你肯将事情讲出来，很勇敢。告诉孩子很感谢他有勇气告诉你这件事，同时向他说明，只有他愿意谈到这个事情，爸妈才有机会可以帮助他。比较有效的一种表达方式是：我知道你需要很大勇气告诉我这些，尽管这么艰难，你却依然愿意告诉我，谢谢你的信任。



### 3 发生校园欺凌，学校该怎么做？

- ★救助为主：对于校园欺凌受害者，校方应立即组织医疗救助、心理干预、司法协助等。
- ★适度惩戒：对校园欺凌的加害者，校方一定要通报其家长，给予严肃批评教育，绝不姑息，总体原则是确保教育挽救的宗旨，在法律的范围之内予以适当惩处。
- ★快速反应：学校要及时关注学生动态，立刻开展救助工作，合理处置欺凌事件。
- ★低调弥补：在处置过程中，校方要从受害人角度出发，多关注受害孩子、家长的利益，保护未成年人隐私，客观回应社会关切。

## 划重点

### 如何预防校园欺凌

- 1 不做受害者**
  - ✘不携带较多的钱和手机等贵重物品，不公开显露自己的财物。
  - ✘前往厕所、楼道拐角或者学校附近巷子等校园欺凌多发地时尽量结伴而行。
  - ✘与同学友好相处，宽容、理性、平和解决矛盾，不采用过激方式。
  - ✘提升自我防护意识和防护能力，平时加强身体素质训练，以便在危险的时刻进行自保。
- 2 不做欺凌者**

故意殴打他人、暴力侮辱他人、暴力索取他人财物、故意非法伤害他人的行为有可能构成我国刑法中的寻衅滋事罪、强制侮辱罪、抢劫罪、故意伤害罪等。
- 3 不做附和者或冷眼旁观者**
  - ✘拒绝煽风点火，拒绝成为欺凌者的“帮凶”。
  - ✘拒绝当事不关己的旁观者，适当对被欺凌者表达同情和关心。
  - ✘在能力范围内施以援手，帮助被欺凌者。
  - ✘及时向老师、家长报告，甚至报警。



抵制校园欺凌  
让每个孩子都沐浴在法治的阳光下  
我们需要告诉孩子们  
既不要做施暴者，也不要做受害者  
让我们共同努力，对校园欺凌说不！  
愿所有青春都能被温暖对待！

阅读原文