

「不要理他們就好」、「你太敏感了啦」、「是不是你做錯了什麼？」這些話，對被霸凌者才是更嚴重的傷害

2019-10-07 00:00 更新：2019-10-15 11:37 by Shanni

<https://www.parenting.com.tw/article/5080419?fromid=articleend&id=005937>

「不要理他們就好」、「你太敏感了啦」、「是不是你做錯了什麼？」這些話，是你也曾經聽父母說過的嗎？在上週五新莊 14 歲少女被多人環繞輪流擱掌事件後，昨日又有網友爆料另一起國中校園內的霸凌事件。我們討論，對一個成長階段的孩子來說，霸凌可能發生在兩個場合，一個是學校，另一個則是他們的家。當受害孩童選擇向父母求援時，其實他們不想再聽到這些話：九月份開學季，我們關注到近兩週已有兩起校園霸凌事件相應曝光。

根據聯合新聞網報導，在上週五新莊 14 歲少女被十多人環繞輪流賞巴掌事件後，有網友接著在臉書粉專「爆料公社」和「我是新莊人」上轉貼另一起新莊校園內的霸凌影片。畫面中一個青少年被另外三名同學圍繞罰跪，男孩們對他猛踹、連續擱掌，並以言語威嚇警告。受害者男孩抱著肚子蹲在地上，不斷說「對不起」。

在談校園霸凌生成背後的心理學時，我們提到受害者最常出現的情緒是「不明白自己到底做錯了什麼」、「但又無法改變現況」；如同片中受害者少年只能跪求、低聲下氣地道歉。

而其實對一個歷經成長過程的孩子來說，與霸凌相關的場合可能有兩個，一個在校園，一個是在家庭內。我們討論過校園霸凌發生背後的心理學，今天也來談在家的環境當中，受害者孩子最怕聽到父母說的五句話，以及一個家如何可能成為二次加害的場所：

「你不要理他們就好」但若從頭到尾，都不是我主動招惹

作為旁觀者，我們可能經常會有個反應是：「你不去理他們就好了，他們就會自動失去興趣」。然而，希望霸凌自動消失，是一種一廂情願的想法。因為現場往往不是受害者自願或可以控制的場面。

忽視加害者是非常困難的。美國社會工作者 Katie Hurley 指出，當鼓勵逃避，將會讓孩子感覺自己被拋棄而更加孤獨。研究學校及家庭教養的作家 Barbara Coloroso 也提醒，當試圖教育孩子忽略身旁的嘲諷與攻擊時，反而可能讓他們開始降低自我價值，而有「我就是白痴」、「我是啞巴」、「我什麼都不能做」等負面情緒。

「你要堅強起來」遭遇霸凌，是因為我太過軟弱嗎？

當你告訴受霸凌者，「你要自己堅強起來呀」、「為自己站起來吧」這些話，其實正鼓勵孩子抑制自己內心的恐懼和困難。**Katie Hurley** 提到，這類型的言語正否定孩子深厚的情感層次，並且可能導致他們的焦慮或抑鬱。

也許你可能只是想給予他們自信心，但 **Hurley** 對此繼續說到，即使有自信的孩子，也很難面對帶有惡意的霸凌者。何況，霸凌通常以群體為單位，孤立的受害者原本就很難反抗。因為從頭到尾，可能就不是他們是否堅強或軟弱的性格問題，而是他們正遭遇一個外界強行介入的、失控的暴力相待。

「你是不是太敏感？」一定是我有錯在先，才讓自己成為箭靶

Hurley 提醒，許多孩子不敢伸出援手，是因為他們擔心自己會被視為軟弱無力、無法處理問題，或被貼上「太過敏感」、「太過情緒化」等標籤。其中女孩子特別容易被如此「質疑」。她指出，這樣的指認，將會削弱孩子們的自尊心。

要孩子對他人公開自己被霸凌是困難的過程。當他們已經在一個情緒低落、開始自我否定的狀態時，他們最害怕的，就是自己遭遇的事件被「特殊化」。這像是在告訴他——你曾經歷這些事，都是你本身就有問題。落井下石，將再次加倍他們內心的焦慮。

「你的人際關係，你自己處理」但霸凌不是人際，而是權力關係

我們知道，父母通常希望撫養孩子成為自力更生與獨立的個體。然而，加害者通常會把矛頭指向一個相對無法反擊的同學，並且試圖拉攏更多的人，加入這場霸凌。在這之中經常牽涉的是權力關係，而非人際問題。

美國國家霸凌預防中心專員 **Bailey Huston** 指出，即使你可能出於善意要孩子為自己站起來，但這句話也可能造成某種傷害——它意味著，你的孩子有責任自己處理這個問題。何況如同加拿大心理家 **Tony Volk** 說到的，「一個被欺負的孩子，如果他們可以處理，他們早就會去行動。」他認為，當孩子提出需求，就是因為眼前的狀況是他們無法應付的。

「他們只是年紀太小」那我還有，我的童年選擇權嗎？

當大人對孩子說，「這就是你們這個年齡會發生的事」、「他們只是年紀還太小」時，同時間像在告訴受害者，「這是你的成長必經儀式」。然而同時間，這會使孩子內心真實的痛苦被否定。你像是在告訴他，沒有經歷這段，你就不會轉大人。

因為即使校園霸凌是常見的情況，但不代表那是每個人成長過程中「被合理化」、必須要去接受的挑戰之一。且霸凌是一個故意為之的、有意圖性的傷害，無助的受害者經常被迫只能選擇沈默受苦。因此，這件事不但難以成為所謂「成長的刺激」，更有可能造成抑制孩子成長的毒藥。

* 本篇文章由【[女人迷](#)】授權刊登，未經同意禁止轉載