

# 羅怡君：這是開玩笑、吵架還是霸凌？

by 交大土木系副教授、親職溝通作家 - 單信瑜、羅怡君 (親子天下雜誌 88 期 2017-04-01 出刊)

<https://www.parenting.com.tw/article/5073724> 摘自親子天下 小學生 > 教養/人物·專題 > 專欄

近年來「霸凌」現象愈來愈受到關注，孩子們也從各種管道知道這個「名詞」，然而學習到這個名詞並不意味著充分了解霸凌本質，反而容易成為輕易標籤孩子、定義衝突事件的另一種有色眼光。

當孩子從校園裡回來沉默不語、嚷著不想去上學，或者透露學校裡發生不愉快的衝突，這時父母心中難免一陣翻騰，想追問清楚更多細節，孩子卻支支吾吾或者乾脆繼續沉默。回想電視新聞報導的校園事件，難道被霸凌不敢開口嗎？該跟老師聯絡一下嗎？又該怎麼開口才說得清楚呢？

近年來「霸凌」現象愈來愈受到關注，孩子們也從各種管道知道這個「名詞」，然而學習到這個名詞並不意味著充分了解霸凌本質，反而容易成為輕易標籤孩子、定義衝突事件的另一種有色眼光。

在河合隼雄所著《孩子與惡》一書中，特別將「霸凌」獨立出來討論，他認為「孩子有關『惡的體驗』學習嚴重不足，無法從其他手足或同儕間了解該有的限度，大人監視的目光須臾不離，很多孩子被當成所謂的好孩子來養育，被遷入固定的規格裡。面對內心不斷湧出的力量無法分辨，便失去分寸，不知道自己為什麼會做這種事，停不下來。」

這些「惡」在團體生活裡的展現，很可能就是開玩笑、惡作劇、口舌之爭、吵架甚至是比較嚴重的衝突。這些「惡」當然有可能演變成霸凌事件，但在尚未演變成霸凌的過程裡，正是孩子需要大人協助之處。若我們只想一味「消除」霸凌而畏懼任何衝突，那麼只會讓孩子失去學習與這世界拿捏距離的機會，最終導致霸凌地下化，或是轉型為各類的隱性霸凌。

## 構成霸凌的指標

想確認事件是否已構成「霸凌」，並非依賴當事人的「感覺」或「主觀」判斷，若事件符合以下其中一、兩項指標，那麼就應當朝霸凌事件方向處理：

- 一、**權力是否平衡？**觀察重點在於兩方是否為勢均力敵的態勢，也就是說雙方能隨時調換角色、你來我往，即使有一方吵輸或打輸，若權力沒有相差太多，那麼就不是霸凌。
- 二、**是否蓄意傷害？**不論是精神上或肉體上，一方受到傷害時另一方會覺得快樂。
- 三、**有進一步的威脅？**雙方都知道有可能再度重複發生。
- 四、**恐怖氣氛？**若重複行為不斷發生且沒被遏止，就會在受害者心中產生恐懼與壓力，並可能因此受到威脅和控制。

以下是校園內幾個常見情境，若孩子回家和我傾訴類似遭遇，我會暫時控制自己擔憂著急的心，試著從對話裡收集更多資訊，此外，在照顧自己孩子情緒的同時，我也好奇「對方」孩子的心裡在想什麼，其中是否有個性差異、溝通不成熟所造成的誤會？

## 衝突狀況 1

### 在學校同學對我惡作劇

#### 一、其他孩子怎麼想？

我又不知道那是他的東西，他都亂放啊又沒貼名字。

他就是很膽小，東西不見就很急想哭，我們看到他那樣子很好笑。

他在旁邊一直盯著我們看很討厭，我們就拿球丟他叫他走開。

欺負他很好玩啊，反正他又不會怎樣，之後再跟他說對不起就好啦。

開玩笑嘛，碰一下也不行喔，我們男生常常這樣推來推去的，他也沒說不可以啊。



#### 二、爸媽可以怎麼做？

這些描述經常是師長詢問時的答案，聽起來四兩撥千斤的說法，往往讓人更加氣惱卻又不知從何處理。到底「開玩笑」或「惡作劇」是否為霸凌，必須觀察發生的頻率次數，若只是偶爾發生，不必反應過度，隔兩天孩子又和好如初。但若三天兩頭頻繁發生，加上角色無法對調，或是一方喊停卻置之不理，那麼就構成霸凌的條件。

想要中止霸凌，「回應方式」是重要的策略之一，家長可以協助孩子：

- 1 找出孩子能做哪些事面對霸凌情境，例如可以在家裡進行角色扮演，演練各種情境與應對，培養「自信的語言還擊」。
- 2 和老師或學校反映霸凌情境，提供事實並確認處理態度。
- 3 運用正向的自我對話和讚美，培養孩子的自尊心，並打入其他團體。

「自信的語言還擊」與「攻擊式的反擊」大不相同，前者不訴諸「以暴制暴」，而是用表情語氣傳達堅強的心理準備，後者則是直接「打回去」。有些家長過去曾有類似經驗，可能建議孩子鍛鍊體能、直接肢體反擊，但反擊未必是每個孩子都能做、想做的方式，有時不當的現場反擊反而招致更大的危險與後果。特別是個性原本較為謹慎、害怕衝突的孩子，若一直要求孩子反擊而沒有其他方式表達支持，那麼很容易形成另一種「必須要這樣」的壓力，讓孩子陷入自我否定（因為做不到）的負面循環，而選擇獨自承受不願再透露任何細節。

## 衝突狀況 2

### 分組活動，沒人想跟我一組

學校裡分組活動都沒人要跟我一組，下課他們也不讓我加入遊戲，叫我走開被老師分配跟我同組的同學，跟其他人說他一點都不想……



#### 一、其他孩子怎麼想？

她每次玩輸就會生氣，有時候還會哭，很煩耶，不想跟她玩。

我不想跟她一組啦，因為她動作慢又說不清楚她要幹麼，這樣我們這組會輸。我

不是故意要排擠她啊，只是每次分組的時候，都會想跟自己的好朋友一組啊，為什麼一定要找她啊？

大家都不喜歡她啊，跟她在一起就不會有別的朋友啊，這樣我覺得有點無聊也很丟臉，好像我跟她一樣。

#### 二、爸媽可以怎麼做？

分組是各自自由選擇的結果，除非有同學刻意煽動、試圖控制其他人做出選擇，否則尚未達到真正的「人際關係霸凌」。每個人都有可能因為團體組成分子不同，或不同年齡層心理的變化，或多或少面臨類似情境。父母若不要反應過度、耐心陪伴引導，這樣的過程也能讓孩子學習更多團體的社交技巧。

- 1 請先當個耐心的傾聽者：不急著反應或給建議，讓孩子願意將父母視為傾訴對象，減少每天的負面情緒。
- 2 引導孩子藉由觀察檢視現況：與孩子討論幾個項目，請孩子在校時觀察其他人的互動方式和自己有何不同？他最想交朋友的是哪幾位？他們通常跟誰在一起玩？為什麼？
- 3 訓練孩子解讀「非語言的訊息」：當同學透過表情、沉默或眼神表達討厭或為難，孩子是否有能力接收到這樣的暗示？當他說話時，能不能意識到他人的感受？
- 4 協助孩子建立學校之外的人際關係：從鄰居、親戚、才藝班等開始「練習交朋友」，藉此確認孩子的社交技巧，也避免交友重心過度放在學校而缺乏自信，不利於學校人際關係的改善。

這些方法都需要「時間」發酵，若父母強求老師安排或出手代替孩子交友，只會看見表象問題消失，並讓孩子一味追求同儕認同，日後可能容易遇上「如果你不這樣，我們就不喜歡你」的矛盾情境。

唯有透過這些方法，逐漸建立孩子堅強的心理素質，才能面對真實人生並有能力發現問題、做出調整。

## 衝突狀況 3

### 女生有自己小團體，在背後說我壞話

同學常常背後說我壞話，說悄悄話時，一直往我這邊看，還一直偷笑。同學不讓我加入話題，他們說那是祕密……



#### 一、其他孩子怎麼想？

我知道那樣會讓她不舒服，可是我那時候就真的很想故意這樣做，老實說我也不知道為什麼。

我其實對她沒什麼特別感覺，只是大家都一起這樣做，我以為只是開個玩笑應該還好。

誰叫她昨天跟我討厭的人說話，我就是想故意氣她。

#### 二、爸媽可以怎麼做？

比起以上兩種有「明顯後果」的情境，女孩們之間的小圈圈文化可說是最難拿捏處理的問題。小團體原本就自然存在，別人也有選擇朋友的自由，然而一旦事情轉變為藉由團體友誼想控制孩子行為、刻意散布不實謠言、或是製造威脅氣氛時，這就構成隱性霸凌的要件。

即便確認是隱性霸凌，我們仍很難想像一個大人指控另一個孩子充滿心機、善於操控別人，這容易讓人聽起來小題大作、跟孩子一般見識，想要雙方對質也缺少證據必遭否認，反而可能愈弄愈糟，因此多數父母顯得更加無助，只能回頭要自己孩子「想開點」。

這正是最容易犯的錯誤！我們絕對不能向孩子說「是不是你做了什麼？才會發生這種事？」或是任何合理化的忽視：想開一點、交別的朋友就好了。這類說法會讓孩子開始責怪自己、認為一定是自己有問題，也會加深人際關係霸凌對孩子一生的影響。

**首要之務仍是同理的傾聽**，即使是最微小的細節也不多做評斷，接下來我們可以：

1 協助孩子加入適當的新活動，建立自信與新生活圈。

2 協助孩子擬定日常策略：如：下課沒有人理可以怎麼辦？也許可以到圖書館打發時間，說不定可以結交新朋友。聽到自己壞話時該如何應對？和孩子在家練習一、兩句「台詞」現場回應，不再因保持沉默讓對方得寸進尺。

3 觀察孩子情緒反應，必要時轉移學習團體。未成年前，孩子原本就重視同儕，並開始學會解讀同儕暗示而表現適當行為；過去類似現象也存在，只是我們可能用的是排擠、孤立等字眼，我們並不鼓勵直接告知孩子「被霸凌」，避免孩子自我標籤難以建立自信，未來就可能從「被霸凌者」轉變為「報復性的霸凌者」。面對霸凌的積極方法，絕對不是調查找犯人、替誰定罪，而是讓每個孩子心裡能夠有所寄託、個性能發揮發展，霸凌現象才能真正消失。

## 孩子被排擠，父母可以做什麼

摘自親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/3002268> 2016-03-31 11:05 by 暢銷作家-李偉文

近年來校園霸凌事件廣受關注，讓孩子安心且安全的在學校讀書，應是為人父母最基本的期待；可是連最起碼的要求都無法達到時，難怪要引起家長憤怒了！當然，孩子人身安全的確保，在校園裡不被恐嚇威脅甚至傷害，是學校和老師必須傾全力防治的。但身為家長的我也很清楚，自古以來，不論中外，霸凌始終存在，不可能... 尤其是「傷人於無形」的關係霸凌，孩子被排擠、孤立，所造成的心理創傷，恐怕是大人無法想像的。

一方面是沒有證據，孩子有口難言，那種無從訴說的委屈，是非常大的折磨；另一方面來自於人類本能的恐懼。人類的情緒反應與本能，早已在數十萬年的演化過程中形塑而成。人類祖先在大草原狩獵時代裡，若被排斥，與別人不一樣，就無法存活；因此被孤立、被拋棄，代表的就是死亡。雖然到了文明的現代社會，被團體排斥並不會危及生命，但古老的本能還一直影響著我們。孩子在家即便倍受寵愛，但他們知道父母與他是不同群體的人，班上同學才是屬於他的群體。因此當他被群體排擠時，來自本能的恐懼與形成的傷害，是位在群體外的大人無能為力的。

若孩子在學校不幸遭到「關係霸凌」，家長真的莫可奈何。因為沒有肢體傷害或言語恐嚇的事實，老師或家長都無從介入處理。其實霸凌傷害的難處在於，即便處理了，但孩子內心的創傷已經造成。如果家長能從孩子幼稚園或小學階段就用點心思，利用課餘生活來幫孩子尋找共同學習、玩耍與成長的好朋友群；例如參加公益團體、社區活動，或從親朋好友同事裡，找一些理念與我們相同、孩子年齡相近、彼此也合得來的家庭。在平常的家庭活動中，就能自然而然的讓孩子建立屬於自己的群體。

而且孩子在同儕團體中長大，也自然能學會與別人溝通相處的能力。通常自信又有溝通能力的孩子，也比較不會被選為霸凌的對象。從小幫孩子建立共同成長與學習的玩伴，好處真的非常多。除預防霸凌傷害之外，對學習成效也很有幫助。另外還有個更長遠的好處，當家長彼此認識，甚至非常熟悉時，孩子青春期的麻煩，這類父母會擔心的事情，都可以化解於無形，親子溝通的管道也多了許多保障。因此，從現在開始，全家的活動就多邀一些孩子同行！