



霸凌与 网络霸凌

什么是霸凌？

霸凌就是一人或多人故意及重复不断地做出长期针对另一个人的负面行为。

网络霸凌？

网络霸凌就是当一个人针对另一个人在网上散播怀有恶意、令人不安或有害的消息、评论或视频。

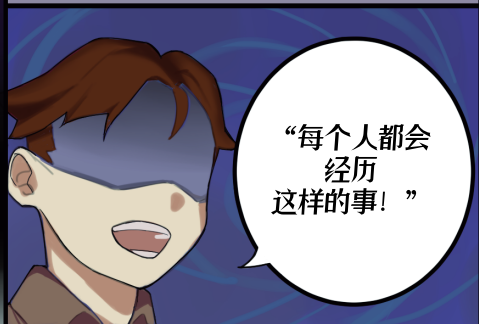


其他支援机构——eheadspace: <https://www.eheadspace.org.au/> Kids Helpline: 1800 55 1800 or <https://kidshelpline.com.au/>

霸凌 永不可行

遭到霸凌不意味着你做错了什么，事实上，你什么都没有做错。
我们都是独立的个体，你没有必要去改变自己。
霸凌的产生，是他人的行为、态度或信念导致的结果。

这不是
“成长的必经阶段”



只是说
“振作起来或克服它”
对他人是没有帮助的



遭遇霸凌会对
心理健康产生伤害

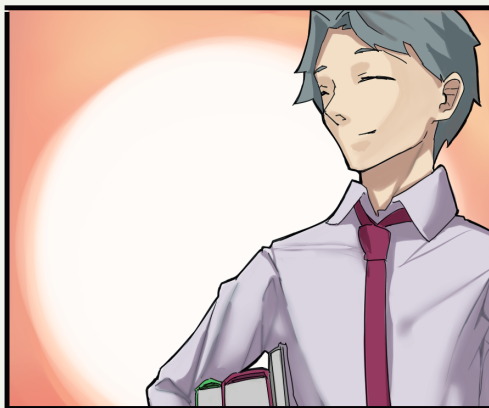


谁能够帮你

不要害怕让别人知道霸凌发生在你身上，哪怕只是刚刚开始。
保持沉默只会让事情变得更难以处理，
并且在将来可能导致更严重的心理健康问题。



你的朋友



你的老师



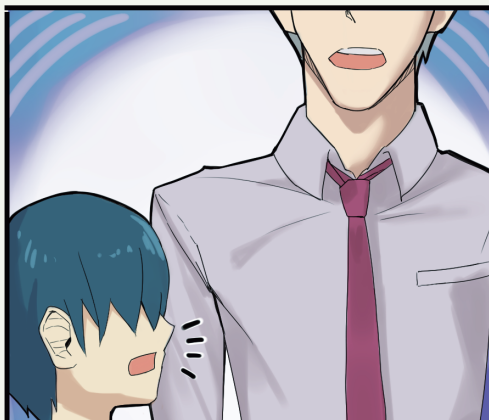
警察

如果目击他人 遭到霸凌

无论是冷眼旁观，无动于衷，甚至嘲笑遭到霸凌的人；
还是为那些污秽的图片、评论或帖子点赞，都会在无形中鼓励了霸凌行为。
用你觉得合适的方法去帮助那些遭到霸凌的人，你可以谴责霸凌行为，
也可以将这些行为报告给可以信任的成人。



直接干预



报告老师



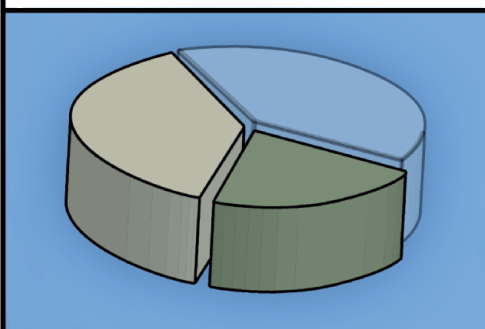
给予朋友支持与鼓励

如果你遭到霸凌

这不是你的错，永远不是



46.8%的学生曾遭到过霸凌。
25%的年轻人曾经成为
网络霸凌的对象。



与众不同并没有错。
我们都是独立的个体，
也应该庆幸自己独有的特质。



你不会孤单一人！如果你正在经历着艰难的时刻，
请向外呼援。只需要一通电话或点一下鼠标，
帮助就在身边。

告诉你的父母、监护人、家庭成员、祖父母、老师、朋友或其他你信任的人。
让他们和你一起找出解决方案，他们能够帮助你。
将霸凌行为报告给老师，无论是发生在校内、校外或网上。

即便你觉得自己弱小，没有自信，
也应该尽量用强硬和充满自信的语气
驳斥那些霸凌行为：“我不喜欢这样！”



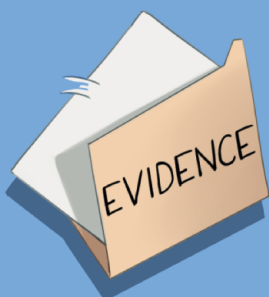
可以的话，尝试躲开那些
霸凌你的人。他们通常想
看到别人的反应而获得乐趣。



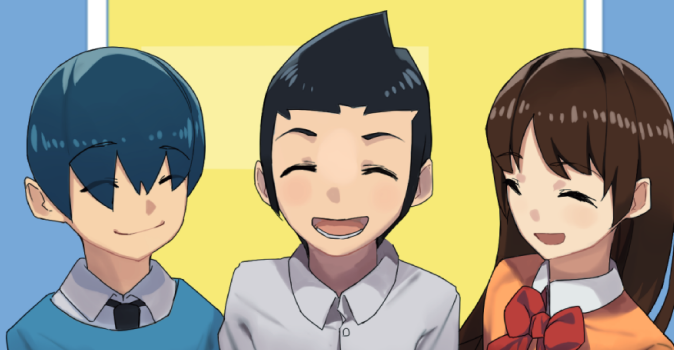
不要尝试反击或
报复那些霸凌你的人。



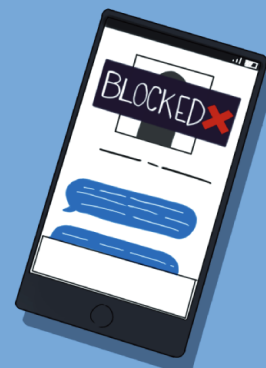
不要回应或对霸凌产生争执。
保留任何相关的信息、帖子和
照片作为霸凌的证据。



与对你友好，令你觉得安全
的朋友待在一起。



屏蔽号码，做出举报！



遭遇霸凌的迹象

尽管霸凌并不罕见，但我们还是需要认识到，孩子之间存在一些冲突是正常的。如果只是偶发的对抗、随机性的恐吓、敌对或产生分歧，都不会被视为霸凌。

然而，有一些明显的迹象可以告诉我们霸凌是否发生：情绪波动，变得孤僻，经常哭泣，易怒，出现无法解释的瘀伤、划伤、物品的丢失或损坏。其他的迹象还包括：逃学、成绩下降、上网后表现出沮丧、有他人在旁时尝试隐藏电脑屏幕或手机。

当你怀疑自己的孩子成为霸凌的受害者时，该怎样做？

1. 冷静聆听孩子的诉说
2. 安抚他们，让他们放心不会因此遭受责备，尝试以同理心提出问题以了解更多信息
3. 询问你的孩子他们接下来打算怎么做，而你又可以帮助他们做些什么
4. 商量一个能帮助你的孩子处理霸凌事件的策略
5. 联系学校（如果霸凌事件发生在学校）并保持沟通
6. 确保定期检查并提醒孩子们哪些机构可以帮助他们，如Kids Help Line(<https://www.lifeeducation.org.au/parents/how-to-recognisebullying-and-do-something-about-it>)

如果你的孩子正遭受霸凌

- 保持冷静，积极的态度
- 讨论和练习应对面对面霸凌的策略
 - ▲ 用坚定及冷静的态度说“不”
 - ▲ 保持充满信心的站立及行走的姿势
 - ▲ 快速的答复会让对方惊讶并消除敌意
- 不要建议你的孩子与其他孩子产生冲突

网络霸凌

- 不要对收到的信息或图片做出回应
- 保存证据
- 屏蔽或删除发信者
- 将情况报告给互联网服务供应商或电话服务供应商
- 报告给其他相关人士——老师，如必要可以报警

所有的霸凌事件都应该向学校报告

<https://bullyingnoway.gov.au/RespondingToBullying/HowAustralianSchoolsRespond>

相关支援机构列表及联系方式：

咨询机构及可用资源

昆士兰警方（紧急情况）：000
警察专线Policelink（非紧急情况）：131 444
昆士兰州政府：www.qld.gov.au/stopcyberbullying
Bullying No Way!：www.bullyingnoway.gov.au
Life Education：www.lifeeducation.org.au/bullying
CYPRESS：www.cypress.org.au
eSafety Commissioner：www.esafety.gov.au/young-people
Thinkuknow：www.thinkuknow.org.au
Cybersmart：www.cybersmart.gov.au

支援及心理辅导

headspace：www.headspace.com
ehespace：<https://www.eheadspace.org.au/>
Kids Help line：1800 55 1800
Kids Help line（online）：www.kidshelpline.com.au
Life Line：13 11 14
Lifeline（online）：www.lifeline.org.au
Beyond Blue：www.beyondblue.org.au

该计划由儿童安全、青年和妇女服务部资助，
Headspace Southport及
昆士兰警务处大力支持。

