

預防霸凌，老師該怎麼做？

作者：親子天下 2015-01-12

作者：張瀨文

校園霸凌幾乎每天都在上演，從言語傷害、關係排擠到肢體衝突，若情節不重，身為教師的你的確可以憑藉一些技巧來處理。但如果只能被迫在後端處理已發生的霸凌，總讓人疲於奔命，許多案例也超出教師的專業能力。教師可以積極作為的是，帶領出良善的班級氣氛，預防霸凌的發生。以下針對整體環境、霸凌者、被霸凌者及旁觀者四部分給予建議。

一、整體環境

營造溫暖、支持的班級風氣。讓孩子知道，無論如何老師是值得信任的、維持正義的最後一道防線。

校園中發生霸凌，最常見家長第一時間就找老師興師問罪。但在整個事件中，有時候最需要力量和支持的反而是老師。面對校園霸凌，尤其是青少年的暴力事件，要求老師單兵作戰並不合理。學校必須有一套健全的處理流程，讓老師知道什麼情況，可以在班級內處理？什麼情況必須呈報學校，讓輔導、訓導系統介入？介入後學生會得到什麼樣的協助？

東部某國中教師方依瑋認為，就算老師單獨處理，校方的支持也很重要。學校曾發生過，老師處理完後，被有背景的家長告到校長室，因而遭受指責。許多老師見狀反而產生「多一事不如少一事」的心態。

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。

二、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，而不直接叩上『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。

三、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。

四、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。