

培養孩子霸凌因應能力 ~家長陪伴與溝通技巧~ 【家長講座】



與孩子共創更好的世界
特殊境遇 | 家庭增能 | 社會共好



成立時間 1991年12月

願景 與孩子共創更好的世界

讓每個孩子都能獲得
愛、關懷和瞭解

<http://www.children.org.tw>



四、**霸凌**：指個人或集體**持續**以**言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式**，直接或間接對他人**故意**為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之**損害**，或影響正常學習活動之進行。

① 持續性

非單一、偶發性

② 侵害態樣

言語、文字、圖畫、符號、
肢體動作、電子通訊、網
際網路或其他方式

③ 故意行為

貶抑、排擠、欺負、
騷擾或戲弄等

④ 損害結果

使他人處於具有敵意或不友善環境
產生精神上、生理上或財產上之損害
影響正常學習活動

關於霸凌，我們要如何協助孩子？

關於霸凌，我們要如何協助孩子？



創傷知情家長篇
完整版



創傷知情家長篇
5分鐘版

Trauma Informed=創傷 + 知情

從「知道」開始療癒

好奇

好奇他怎麼了？

理解

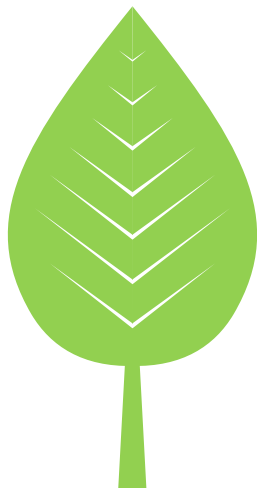


“你發生什麼事了？”



“你到底有什麼問題”

創傷
知情



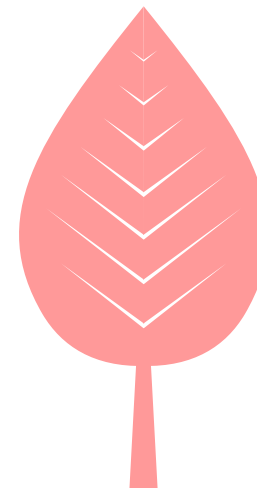
理解
創傷



辨識
創傷反應行為



回應
創傷



防止
再度受創

創傷
知情



覺察情緒

穩定情緒



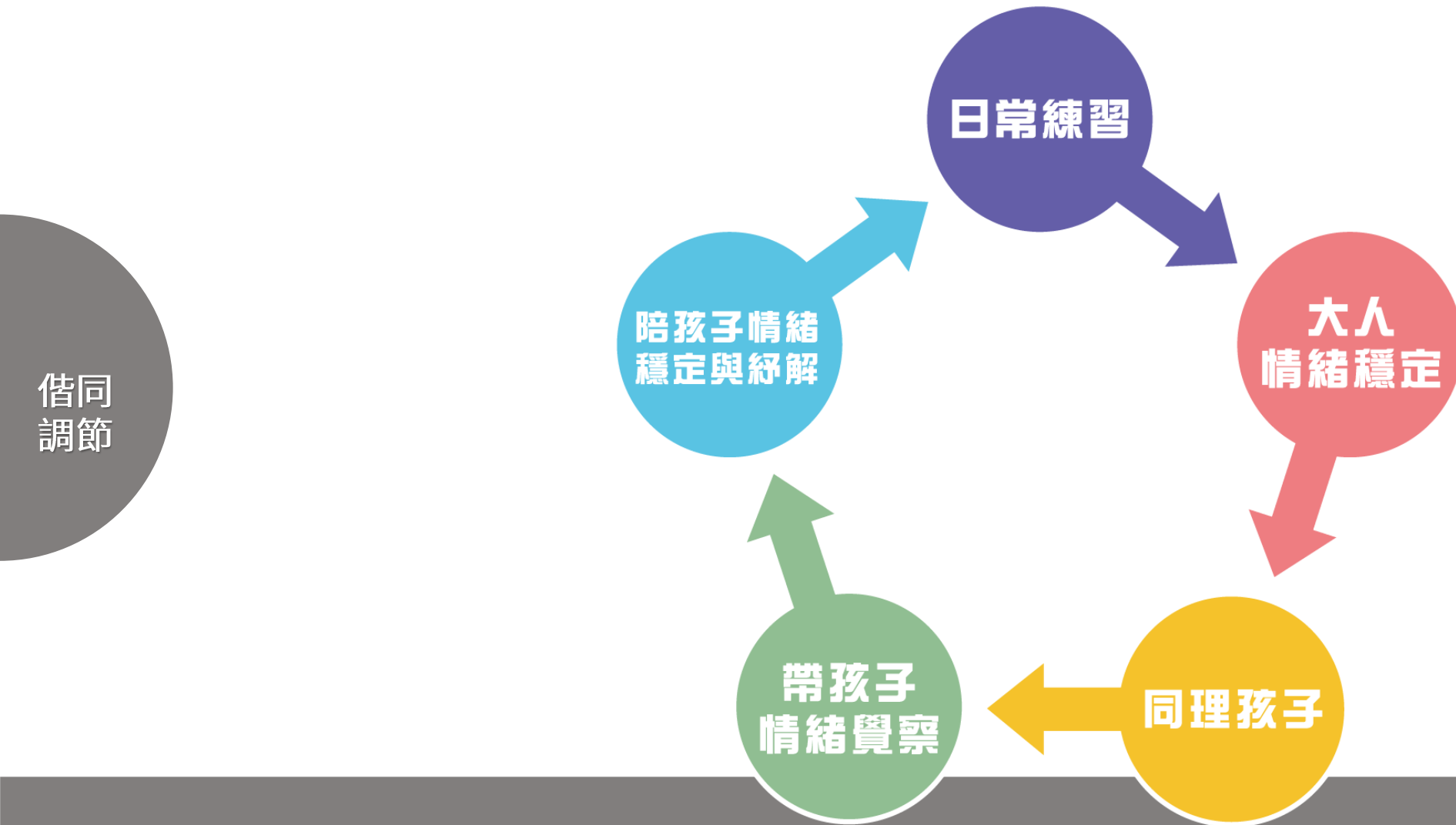
紓解情緒



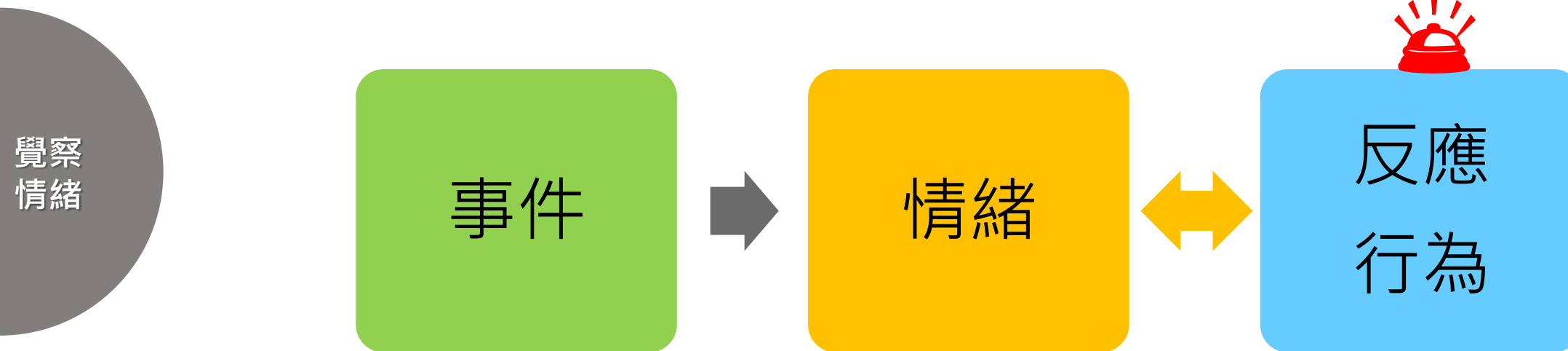
拓展
身心容納之窗



陪伴從情緒照顧開始-大人小孩偕同調節



情緒的產生與表達



「吸4吐8」呼吸法



1

閉上眼
吸氣4秒



2

吐氣8秒

蝴蝶擁抱法



1

雙手交叉
放在胸前
低於胸骨



2

左右交互
緩慢拍打

1 調節的開關

2 方法的討論與練習

大聲哭、用力叫、好好發洩、
寫下來、聽音樂、吃顆糖

尋求協助的方法

1 建立資源通訊錄

2 練習求助

“

反霸凌 爸媽陪伴計畫”



眼



耳



心



腦



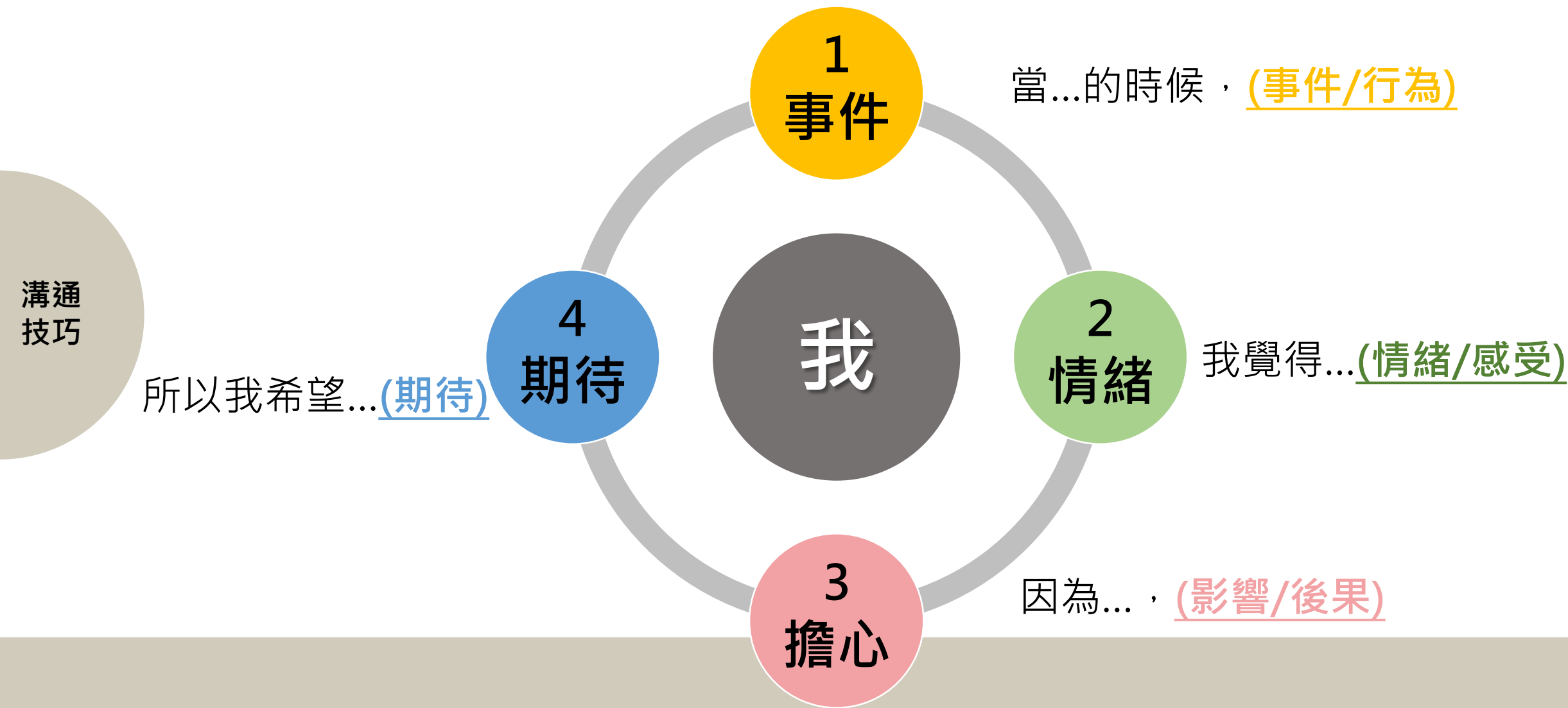
口



自我狀態的檢視

- 情緒穩定與自我照顧的方法
- 心理準備
 - 1.孩子需要父母的接納
 - 2.孩子的改變需要時間
- 資源與支持

我訊息表達



反映式聆聽

雙眼注視對方/專心聽



找出對方真正在意的事



傾聽並感受對方的情緒



陳述並反映對方的情緒



反映意思，不做評論

反映式聆聽

溝通
技巧

背後的
在意

因此產生的
情緒

是因為_____，讓你覺得_____，是嗎？

行為表現

- 厭煩或抗拒上學
- 情緒或行為跟平常不同
- 心情特別低落/沒動力
- 不想跟人互動

外在層面

- 身體受傷
- 衣服磨損
- 物品經常不見

耳：主動關心與聆聽



1. 保持情緒穩定
2. 避免刻板印象
3. 不評價論對錯
4. 多聆聽少責備
5. 鼓勵說的意願

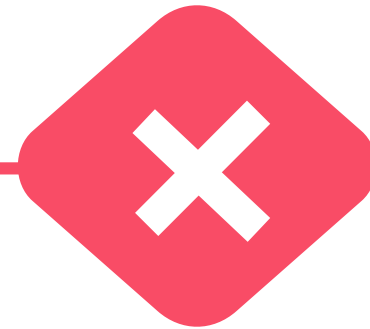


1. 情緒過於激動
2. 急判斷少傾聽

心：給予支持



- 1.理解孩子的處境與為難
- 2.了解行為背後的情緒
- 3.同理與接納孩子的情緒



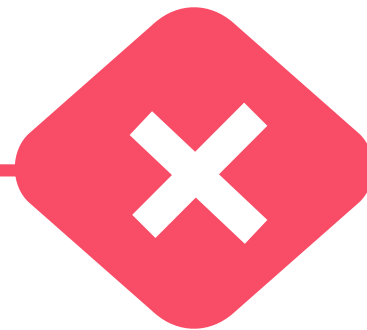
- 1.指責孩子
 - (1)檢討孩子
 - (2)跟別人比較
- 2.下指導棋
 - (1)過度積極
 - (2)過度消極



1. 正確理解和認識霸凌

- (1) 持續性
- (2) 侵害態樣
- (3) 故意行為
- (4) 損害結果

2. 校內外的資源

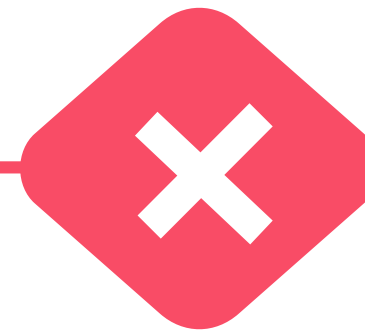


- 1. 急將事件認定為霸凌
- 2. 擴大恐懼、渲染不安與不滿情緒
- 3. 擔心不是霸凌就不會被處理

口：共同討論



- 1.重建正確價值觀
- 2.討論可行解決方式
- 3.角色扮演與處理技巧演練
- 4.親師溝通化解困境



- 1.直接代替孩子處理
- 2.做出不符合孩子現況與能力的指導
- 3.把老師當假想敵

避免做的事

NO

1. 在班級或家長群組裡公開討論處理
2. 雙方家長私下處理(line、電話等)
3. 直接到學校找孩子當面對質

YES

1. 先跟班級導師反應與溝通
2. 由學校協助居中協調處理
3. 循正式管道與流程進行調查 (因應小組)
4. 重點不是論對錯、給處罰，而是幫助孩子從中學習尊重他人與自我保護的能力

親師溝通

- 建立友善的關係
- 了解孩子在學校的情形
- 告訴老師孩子在家中的行為
- 讓老師知道期待協助孩子的面向



- 理解彼此狀況
- 尊重主場
- 創造正面溝通環境
- 真誠信任

- 基本的禮貌
- 不在孩子面前批評老師
- 重要的事情直接溝通
- 我訊息VS.反映式聆聽



相關資源



教育資源

教育部反霸凌投訴專線 (1953)

高雄市教育局反霸凌投訴專線 (0800-775885)

屏東縣教育局反霸凌投訴專線(08-734-7246)

台南市教育局反霸凌投訴專線(06-295-9023)

1999服務專線



社福資源

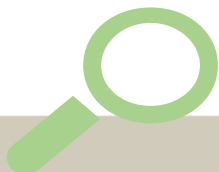
兒福聯盟反霸凌專線(04-2202-5399轉4)

兒福聯盟南區社工處-知能推廣組(07-3501959轉6)

高雄市政府社會福利服務中心(18處)

台南市政府社會福利服務中心 (12處)

屏東縣政府社會福利服務中心(7處)



法律資源

法律扶助基金會

高雄分會07-222-2360

台南分會 (06)228-5550

橋頭分會07-612-1137

屏東分會(08)751-6798

反霸凌桌遊-小咻的冒險之旅



YINA小舖

我有我的霸免權網站

兒福聯盟 霸免權

機！我們不一樣 陪伴五步驟 最新消息 歷年活動 我有我的霸免權

兒盟反霸凌專線
04-2202-5399#4

眼觀察 STEP 1

當孩子臭著臉回家，連招呼都不打，你脫口而出的是「你沒事給我鬧什麼脾氣？連爸爸都不會叫嗎？」還是「還好嗎？在學校發生了什麼事嗎？」



開口指南



爸媽雷區



爸媽可以怎麼做

眼

耳

心

腦

口

手



陪伴五步驟

培養孩子反霸凌超能力 線上課程

培養孩子/
反霸凌
超能力

兒福聯盟 爸媽必修課



免費線上課程

THANK YOU

成為「那一個」能讓孩子安心倚靠的大人



與孩子共創更好的世界
特殊境遇 | 家庭增能 | 社會共好