

# 培養孩子霸凌因應能力 ~ 爸媽陪伴與溝通技巧 ~

【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>



### 第一章第4條第4款-霸凌定義

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。

### 第一章第4條第5款-校園霸凌

相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生(以下簡稱教職員工生)對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。

#### ① 持續性

非單一、偶發性

§71

完善故意傷害事件(刑事)

→準用霸凌調查程序

#### 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



好奇他怎麼了？



“你發生什麼事了？”



“你到底有什麼問題”

創傷  
知情



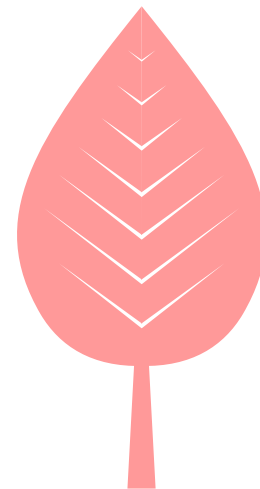
**理解**  
創傷



**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

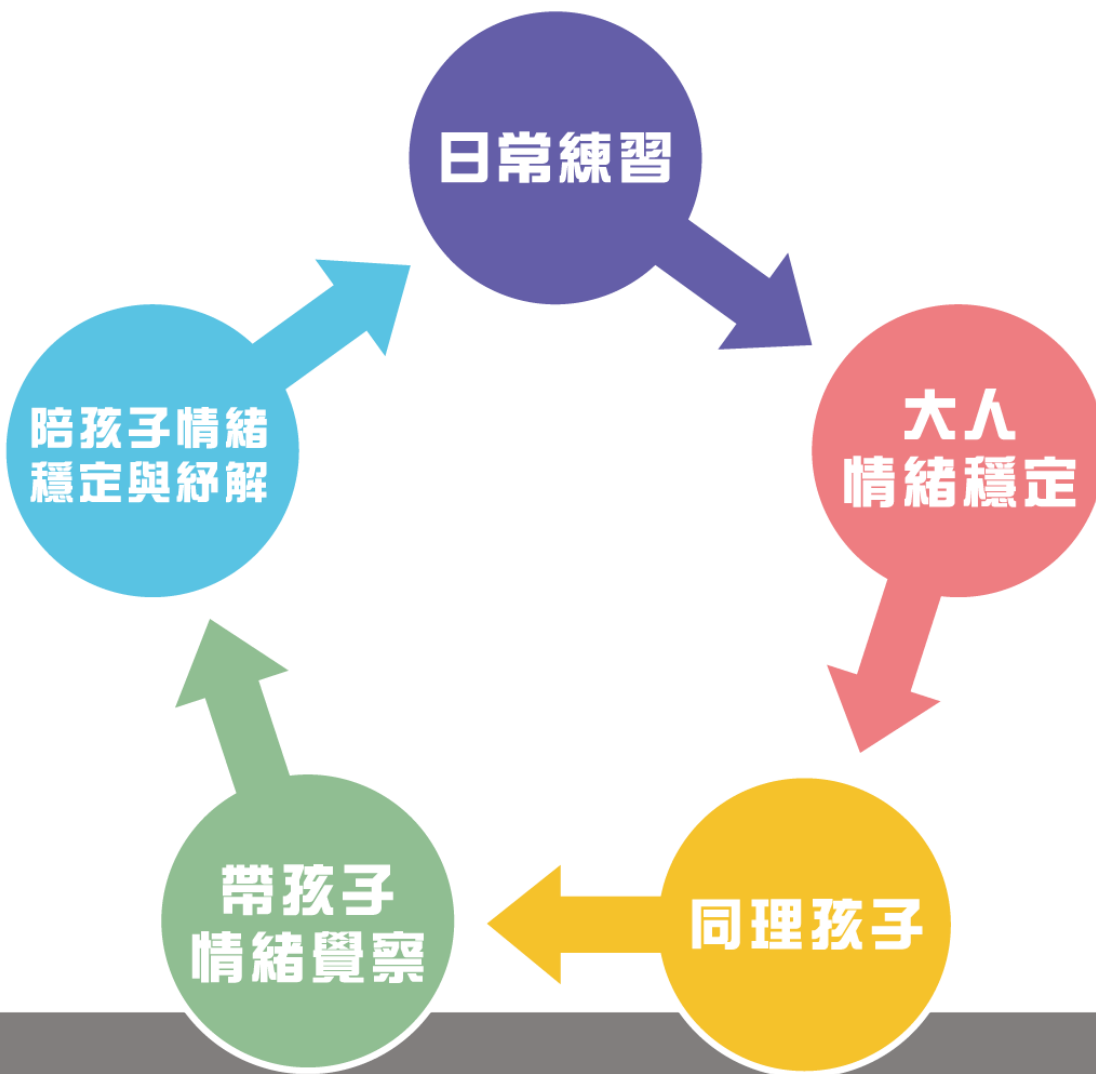


創傷  
知情

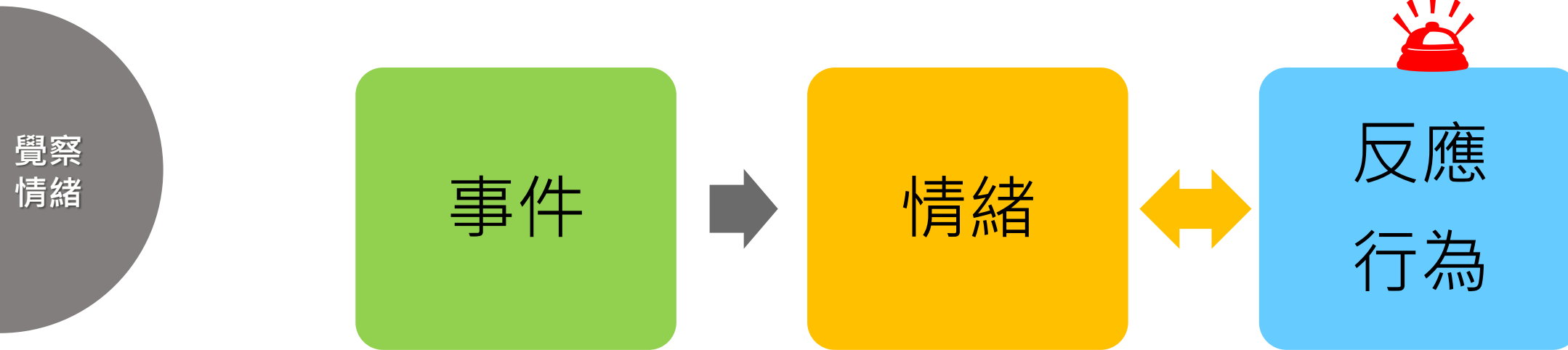


# 陪伴從情緒照顧開始-大人小孩偕同調節

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

- 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

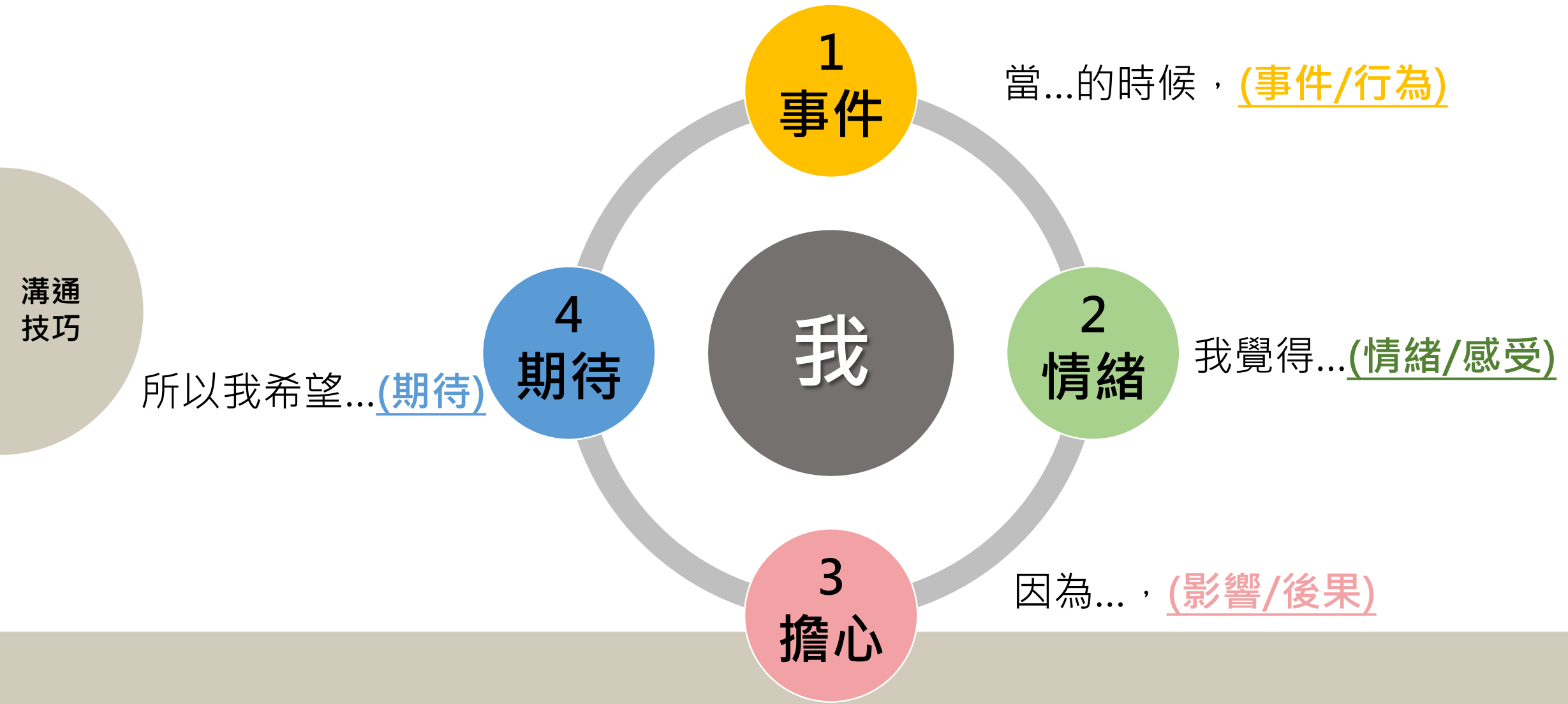


# 自我狀態的檢視

- 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

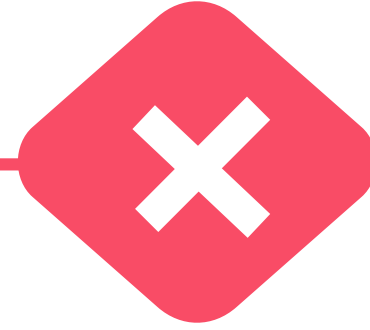


1. 情緒過於激動
2. 急判斷少傾聽

# 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



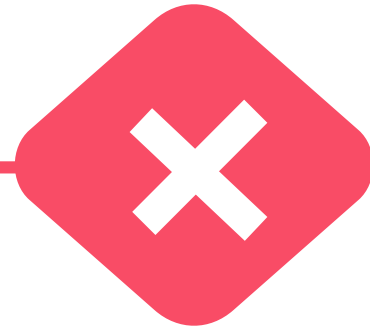
- 1.指責孩子
  - (1)檢討孩子
  - (2)跟別人比較
- 2.下指導棋
  - (1)過度積極
  - (2)過度消極



## 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

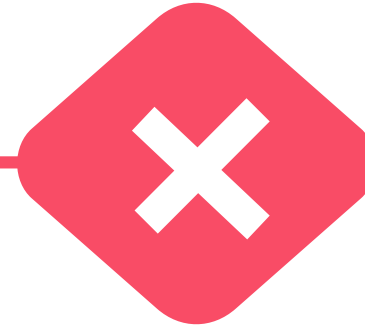


1. 急將事件認定為霸凌
2. 擴大恐懼、渲染不安  
與不滿情緒
3. 擔心不是霸凌就不會  
被處理

# 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

法令依據：校園霸凌防制準則  
教育部24小時反霸凌專線（1953）  
各縣市教育局(處)反霸凌專線  
1999服務專線



## 社福資源

兒福聯盟知能推廣組(04-22025399轉4)  
各縣市家庭福利服務中心/社會福利服務中心



## 法律資源

法律扶助基金會(412-8518轉2)  
各縣市政府夜間電話諮詢(04-22177300)  
縣市各區法律諮詢

# 反霸凌桌遊-小哖的冒險之旅



YINA小舖



# 我有我的霸免權網站

## 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

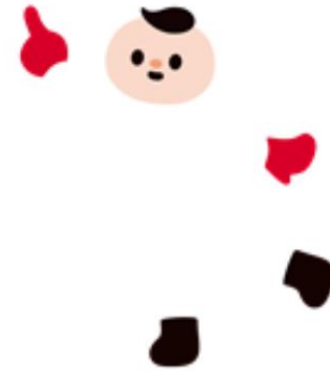
成為「那一個」能讓孩子安心倚靠的大人



與孩子共創更好的世界  
特殊境遇 | 家庭增能 | 社會共好

# 「培養孩子霸凌因應能力-爸媽陪伴與溝通技巧」

## 反霸凌家長講座 線上回饋問卷



<https://forms.gle/TjxaLJduszy6pftU8>