

家中孩子遇到網路霸凌怎麼辦？家長跟我這樣做！

110-09-03

教育部全民資安素養網

「霸凌」(bullying) 包含拳打腳踢這種「暴力攻擊行為」，及冷嘲熱諷、酸言酸語等等「非暴力攻擊行為」，這種欺壓行為會為受害者帶來極大的傷害。

網路普及的現在，霸凌行為也透過不同媒介，包含 email 電子郵件、社群貼文、手機簡訊等等，型態也從文字、貼圖到影像，這些透過現代網路科技的霸凌行為即為「網路霸凌」(cyber-bullying)，容易讓受害者對人際關係不滿、自我排斥，甚至身心出現狀況。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

先來了解敵人！原來網路霸凌有這些形式

要打敗網路霸凌，第一步就是要知己知彼，網路霸凌常常以下面四種方式出現：

- 一、網路文字：開歧視笑話、說殘酷批評、舉行尷尬的線上票選（例：票選「班上最XX的人」）都在此列。
- 二、圖像騷擾：公布私密照、性暗示圖片、傳播不實剪接影片等等。
- 三、個人訊息：獲取個資後，寄發恐嚇性的電子郵件、手機簡訊或是各種私訊，會結合上述兩種方式，使受害者更防不勝防。
- 四、網路排擠：被已讀不回、被解除好友，或是被孤立於同儕設立的群組之外。

7大線索，讓你發現孩子被網路霸凌的痕跡

了解網路霸凌的危害之後，我們需要進一步確認孩子是否遭遇了網路霸凌事件，雖然這種事情並沒有標準答案，但可以從以下七點線索來

找尋蛛絲馬跡：

- 一、心情與行為劇烈變化：雖然因為賀爾蒙的原因，許多青少年都會有生氣、沮喪或叛逆的行為出現，但如果特別強烈時，可以相信直覺，及時介入了解。
- 二、學業成績變差：如果課業忽然明顯退步，家長應該確認原因，因為遭遇網路霸凌時，孩子的專注度可能會有所轉變。
- 三、不想去學校：遭遇網路霸凌時，孩子會因逃避與霸凌者共處而迴避上學，出現警訊時要特別留意。
- 四、上網時總遮遮掩掩：孩子本該保有上網的隱私，但如果特別遮遮掩掩，不妨以健康開放的心態與他們談談，檢查是否出現網路霸凌的跡象
- 五、上網行為明顯改變：如果孩子突然出現極度緊張、過度沉迷，一直上網或完全不上網等情形，都值得留意。
- 六、交友圈改變：雖然交友圈轉變本是自然，但若有所疑慮，可以嘗試積極關懷或與師長聯繫。
- 七、花更多時間陪家人：青少年時期，同儕關係是非常重要的，如果孩子突然選擇跟家人相處，雖是好事卻也值得注意。

知己知彼後，用三大絕招來克敵！

說了這麼多，身為家長又該怎麼做呢？記好下面這三招，陪他們一起面對吧：

- 一、讓孩子知道家長會一起面對：讓孩子知道您非常瞭解他(她)的感受，願意陪同孩子一起解決問題，釐清孩子被網路霸凌原因為何（例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係）。
- 二、請對方停止網路霸凌行為：可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 三、培養孩子其他休閒或興趣：多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴

手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。
學會這些，願我們都能用正確態度面對網路霸凌，陪伴孩子遠離風暴。

更多專業協助可洽詢：

學校導師、輔導老師

醫療院所心理師、精神科醫師

教育部反霸凌投訴專線 (0800-200-885)

家庭網安熱線 (02)3393-1885