

# 海端加油站

第一百六十五期

發行人：吳宏龍 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：邱俊龍 主任 電話：089-931390  
鄭新和 主任 創刊日期：101年11月30日  
黃惠琳 老師 發刊日期：110年11月17日

## 學校活動留影

### 【110.11.12 臺東縣 110 國中小班際大隊接力】



### 【110.11.13 - 14 臺東縣中小學田徑對抗賽】



### 【110.11.14 臺東縣主委盃排球錦標賽 亞軍】



## 我的孩子竟然是霸凌加害者？——談同理心教養

2020-11-26 by 周彥君 臨床心理師 (親子天下)



「霸凌」的定義應該擴展為「對他人施予違反其意願之行為」。於是揪眾打人是霸凌、幫別人取他自己不喜歡的外號是霸凌、開了一個令對方不開心的玩笑是霸凌、鼓吹他人排拒某人是霸凌、硬要跟人交換玩具也是霸凌..

他是一個二十歲的男性，因為每天花在洗手、沐浴、清潔的時間長達數小時而被診斷為強迫症，「我國中的時候跟幾個男生用空書包套住一個同學的頭，然後在他身上亂敲亂打，說是要驅鬼，看他在那裡慌張的掙扎，就覺得很好笑...然後整個國中常常在做類似的事...有的還更過分...脫他褲子或關廁所之類的，現在覺得那真是太惡毒了...所以我現在生病是一種報應。」

### • 霸凌：對他人施予違反意願之行為

邱獻輝(2012)教授在「霸凌者的心理需求與諮商介入」一文中提及，霸凌者之所以成為霸凌者，是有其心理需求的。也許是為了(一)追求樂趣/好玩、(二)希望引起注意或受到同儕歡迎、(三)因為曾經在家庭或學校遭到類似的對待而視霸凌為生存法則，並將自身曾經遭受的屈辱悲憤投射在當前的受害者身上。

這三個需求是每個人都可能會追求的，並不非常特別，對吧？！那麼，每個人都有可能成



為霸凌者嗎？我沒有做過進一步研究而不敢給出肯定的答案，應該是說，我也很不希望答案是肯定的。但我可以肯定的是，**如果我們進行下面幾個面向的親職教養，我相信至少可以避免自己的小孩成為霸凌加害者。**

### 一、同理心教育「己所不欲，勿施於人」

比起教導孩子如何反制霸凌，我覺得更重要的反而是**教導孩子避免成為加害者**。沒有加害者，就沒有受害者。

我們的社會需要學習更包容每個人的獨特性、思考拿捏尊重他人及玩笑的界線、**父母師長需要更以身作則地示範同理心**。比如說，當我們注意到某個人的不同特質時，如肥胖、矮小、衣著不潔、智能障礙或家境貧困等，我們可以怎麼做呢？我們可以思考看看，如果是你，你會希望別人怎麼對待你？你會希望別人接納包容而不要對你另眼相看，而這就是我們要教給小孩的。

並且當我們在人際互動的過程中，時刻警惕自己「**如果你不希望別人怎麼對你，你就不可以那樣對別人**」。於是任何只有自己開心、而對方不開心的都是沒有同理心的行為。

### 二、改變權威服從的教養方式

如果曾經在家庭、學校目睹或實際遭受類似對待，而將上對下、強欺弱視為生存法則，並將他自身曾經感受到的羞辱感受投射在當前的受害者身上；**那身為受害者的加害者，會比只是單純玩笑開過了頭更難處理。**

一個在生活中經常遭父母或師長以言語或肢體責備的孩子，會更容易認同「有力量/有權勢的人就可以欺壓弱小」的價值觀，他們可能厭惡面對強權時無能為力的自己，而在霸凌弱者時替代性地滿足了自己是有價值、有力量的需求；他們完全不會、也不願意去想受害者的心情，

他們只知道如果不想受害，只能讓自己強壯，甚至欺壓他人，於是霸凌行為便更容易有持續下去的理由了。

### 三、強化親子溝通，關注孩子人際互動

好好與孩子建立良性開放的互動溝通，才能防範孩子學到扭曲的價值觀。善用這三句話：

**「你都跟誰一起玩/互動呀？都一起做些什麼事啊？你感覺怎麼樣呢？」**越了解孩子的交友情形，就越能早期發現不對勁的互動關係，在孩子從開玩笑跨越到霸凌之前、或者是價值觀混淆之前便能及時處理；用引導的方式與孩子逐步討論他的行為、背後的思考、以及他內在的需求。當孩子將自己的所作所為思考得越清楚，他就越不容易盲目行事。

### 四、思考亡羊補牢的方法，切勿粉飾太平

如果你的孩子真的成了霸凌加害者，**你必須好好與孩子討論他行為的嚴重性**，包括他對自己人格的傷害、對他人心靈的侵害、以及實際上必須背負的校規處置及法律責任，**並讓他真的負起該負的責任。**

我的臨床經驗中有許多人憑藉著父母的幫忙閃避了這些責任，其中有些人成為價值觀扭曲的社會問題；大部分人社會化之後在希望完全抹去不堪回憶、以及隱約記得自己曾經多麼惡質之間掙扎；也有一些像我的個案一樣，因為未曾被妥善處理這些霸凌行為而強烈自責直至今日。

**「如果可以，我寧願當時老師好好把我處罰一頓再記一個大過；然後就算同學最後轉學或是永遠不原諒我，我也應該要跟他好好道歉的。事情，真的不是過了就算了」**我的個案充滿懊悔地說。