

父母如何避免霸凌 並監看孩子的科技相關活動

By Dr. Michele Borba



版權: The Center for the 4th & 5th Rs
Dr. Lickona

授權 豐盛品格辦公室編譯
譯者: 劉如菁



資料來源 豐盛品格培訓網
www.abundantcharacter.org.tw

資料來源 The Center for the 4th & 5th Rs Newsletter Winter Spring 2012
豐盛品格辦公室編譯

玻芭博士是美國全國廣播公司 NBC「今天」節目的親職專家，她的 23 本著作包括 Building Moral Intelligence 和 The Big Book of Parenting Solutions。她的「終結校園暴力與霸凌」提案於 2002 年被簽署為加州法律，參見網站 www.micheleborba.com

■ 李寇納問：養育友好的孩子，父母可以作哪三件事？

蜜雪兒·玻芭達：第一，刻意地示範友好的行為。每次你做出一個友好的行動，就告訴孩子做那件事讓你感覺很棒。

第二，清楚說明你的期待：「除非會傷害到你，否則我期望你對每一個人友好。」

第三，找機會讓你的孩子表達友好，然後加以認可：「那是一件非常友善的好事。」

■ 問：家長能如何幫助學校減少霸凌行為？

答：上學校的網站或學校發的手冊找有關霸凌的規定，跟孩子一起把規定看過並了解。請他們把學校教的預防霸凌技巧，教你一遍。譬如，當他們看到有人被霸凌，該做甚麼。假如學校請講員來演講有關霸凌的主題，盡量到場聆聽，回家後和孩子一起討論。

■ 問：萬一你的孩子被控霸凌，怎麼辦？

答：先別馬上說：「不會吧！」先弄清楚事實。請孩子描述那個有問題的行為是怎麼樣的。你所要處理的釋哪一種行為——打架、輕蔑的話、排擠、威脅、罵種族歧視的話？

找老師或輔導員開個會，把在不同情境下看到你孩子的人找來，坐下來談，他們是否觀察到霸凌的行為？

如果你的結論是，你的孩子是欺負人了，請找專家協助——學校的輔導老師、心理師、或外部的人。你需要一個具體的計畫使這種行為停止。你的孩子需要知道你將監視他/她。

最重要的是，你要很認真看待這件事。挪威的學者歐文 (Dan Olweus) 發現，60% 在 6-9 年級霸凌同學的男性，成人之後至少犯下一樁罪

刑。差不多每十個中有四個在 24 歲以前就被定罪至少三次。

■ 問：網路霸凌的情況如何？

答：孩子一開始上網就要教她們，在線上跟別人溝通，應該和面對面溝通時一樣，都要尊重別人，並且別人也應該尊重她們。有位母親告訴孩子：「在網路上對與錯的差別，和現實生活是一樣的。」

教導孩子在網路上無論說甚麼話都會引起反響，一個不經大腦的話，在彈指間就立即傳送到許多同學那裏。

假如孩子認為遭受網路霸凌，應該立即將事情告訴家長、老師、或其他信任的大人。

■ 問：父母怎樣能監督孩子使用社交媒體？

答：去學習有關孩子在虛擬世界的事。去上課或請教學校的資訊專家，不了解的事從何監督起。

你要知道所有家人的密碼、使用者／螢幕姓名和帳戶。要知道如何連上你孩子的網站，開啟個人檔案，把他們「加為好友」，使用瀏覽器以造訪和檢查孩子的線上世界。

微軟公司建議，家有十歲以下孩童的父母，當孩子上網時最好是坐在他們旁邊，至於註冊社交網站的年齡，通常是 13 歲以上。

若是孩子已經獨自上網，父母要把話說在前頭：你們會檢查他們在線上的活動，也要讓朋友知道。當孩子們知道有人在監督，就比較不會涉入傷害人的行為。

■ 問：有甚麼具體規則或指導方針可以建議父母？

答：以下是我的「網路安全六原則」：

1. 父母在旁：家長會檢查你在線上的活動。
2. 公開：電腦是公開的；任何人、每一個人都能看到你寫的東西，你在線上張貼你去了哪裡、你說了甚麼，都在代表你自己和我們家。你的密碼和帳戶對我們父母是公開的，我們會監督你在線上活動的情形。
3. Po 文。「一言既出，駟馬難追」，如果你不想讓全世界——包括你的祖母，看到你的 Po 文，

就別按鍵送出。

4. 隱私。堅定要求孩子絕對不可以把個人訊息，包括真實姓名、地址、電話號碼、或密碼等，告訴網路上認識的人。鼓勵孩子把密碼當秘密一樣守著——連朋友也不可以講。不要把密碼存在你的背包、皮夾、或電腦的檔案裡。因為罪犯會從這幾個地方找起。千萬不要用 email 傳遞你的密碼。

5. 人。絕對不可與你在網路上遇到的任何人親自會面。一個人在網路上是一個樣，在真實人生很可能是另一個樣。

6. 別隱忍不說。如果線上的某件事讓你覺得不舒服，請你務必告訴我。

■ 問：父母如何使孩子遵守有關網路的家規？

答：把規則列出來，請孩子在上面簽名，表示立誓遵守。在閒聊時常常詢問遵守情形。

每天上網時間限制。本於孩子的年齡和過去的可信賴程度，給予上網的自由。隨可信度增加逐漸放寬限制。

「經過」的規定。跟孩子宣布，任何時候假如你經過，他們就立刻把螢幕闔上、把程式關閉、或迅速關掉電腦，就喪失上網的權利。務必視情況常常「經過」。

「存放與領取」。每晚要求青少年孩子把個人手機、iPad、筆記型電腦等，放進指定的籃子。要定期查詢個人張貼的圖文、簡訊或電郵——重點在讓青少年孩子知道你會時常檢查，如有違規會限制或取消他們上網的權利。

砍掉網頁。最後的手段，你可以連絡孩子使用的社交網站，請他們移除該網頁。查詢網路過濾工具（如「家長監護服務」Windows Live Family Safety），以補家長監護的不足。

促使霸凌行為的教養習慣

- 缺乏溫情與羈絆
- 以消極態面對孩子的虐待行為
- 以體罰為主