致家长的一封信

预防校园欺凌

亲爱的家长朋友：

您好！

校园欺凌有多种表现形式，除了最常见的殴打、伤害行为之外，辱骂、诽谤、恐吓、孤立、排挤同学，毁坏、抢劫，勒索同学财物，甚至逼迫对方脱衣服、罚跪等，都属于校园欺凌。

校园欺凌对孩子的伤害是巨大的。对于被欺凌者而言，不仅会造成身体上的伤害，还会带来更为严重且难以治愈的心理、精神创伤，严重彩响日常学习、生活。某些情况下，部分受欺凌者会发生恶逆变化，转化为欺凌者或者欺凌者的帮凶。对于目睹欺凌现象的旁观者来言，也往往会因为无法帮助受害者而感到内疚、不安甚至惶恐，或明哲守身以自保，或不自觉的加入欺凌行列。对于欺凌者来言，会造成道德滑坡、人格扭曲，甚至最终步入犯罪歧途，走上不归路。

校园欺凌危害巨大，从每个孩子、每个家庭的长远利益出发，迫切需要我们每位家长朋友提高认识，在全社会形成共识，共同防止、杜绝校园欺凌现象的发生。这里，我们向您提出如下建议，希望得到您的理解和配合。

一、不要溺爱孩子。家长的过度溺爱容易使孩子养成凡事以自我为中心的坏习惯，耐挫能力差，滋生任性、骄横等不良心理，容易成为欺凌者。

VACAT

二、多与孩子沟通，尊重、关心孩子。父母是孩子成长路上最重要最亲密的人，无论工作再忙，每天也要抽出时间与孩子沟通、交流，注意培养孩子的同情心和换位思考能力，塑造孩子乐观向上、开朗活泼的性格。

三、切忌打骂孩子。当孩子犯错时，要注意耐心说教、正面引导，棍棒教育除了伤害身体，更会给孩子带来心理上的创伤，容易产生恐惧感、遗弃感甚至是逆反心理。经常挨打的孩子，要么具有胆小懦弱的性格，容易成为被欺凌者；要么具有乖张暴戾的性格，容易成为欺凌者。

四、注重言传身教。父母是孩子的第一任老师，言谈举止、性格特点都会对孩子产生长远的影响。尽量不要在孩子面前争吵、抱怨、说脏话、发脾气甚至动粗打人，培养孩子从小树立正确的人生观、价值观。

五、培养孩子的日常良好习惯。鼓励孩子多参加集体活动、户外活动，多与同龄人交往、沟通，注意培养孩子的情商和良好的人际交往能力。要防范孩子沉迷网络，尤其是避免其接触含有暴力、色情内容的影视作品、视频直播和网络游戏。

六、定期与老师、其他孩子家长沟通，及时掌握孩子的在校情况尤其是交友情况，避免孩子与一些“不良少年”接触甚至拉帮结伙。

七、正确引导孩子。家长平时可以结合一些常见的校园欺凌现象来引导孩子，进行预防教育。千万不能诱导孩子片面出手，或者为了不被欺负而以暴制暴。同时也要教会孩子一些自我保护的方法，一旦遇事能够从容应对。

八、加强法治教育。重培养孩子的法律意识、安全意识，自我防范意识，避免受到不法侵害。

九、细致观察，正确应对。根据调查，越来越多的校园欺凌事件伴随着较长的持续性和较强的隐蔽性。家长平时要细心观察孩子的行为举止和情绪波动。

如有以下情形出现，请您充分考虑孩子遭受欺凌的可能性：

1、身体表面无故出现各种瘀伤、抓伤等人为伤痕；在温热天气里也经常穿着长袖衣裤，很可能是想遮掩伤痕。

2、频繁丢失一些个人物品，如首饰、文具、玩具等，或者衣服、书包等物品总是有破损。

3、如厕习惯改变。

4、回家时经常带着伤心、沮丧甚至是哭鼻子的情绪，而且突然变得孤僻、怕生、特别依赖家长不愿接触其他小伙伴。

5、自伤、自残甚至是自杀倾向。

6、不愿意上学，或者经常无故逃学、装病请假。

7、频繁的失眠、噩梦、尿床。

家长一旦发现孩子可能遭受欺凌，首先要克制情绪、保持冷静。要鼓励孩子勇敢的说出来，及时与校方沟通，同时注意收集、保留相关证据，必要时可选择报警,运用法律武器保护孩子。尽量避免与欺凌者或其家长单独接触，以免事态恶化。如果孩子因遭受欺凌而出现心理问题，应及时向心理专家求助。

家长朋友，我们共有一个关心、爱护的对象——您的孩子，要从根本上杜绝校园欺凌现象，需要家庭学校及社会各界共同努力与配合，我们愿与你一道为孩子创造一个和谐有爱的的校园环境，共同为孩子的成长保驾护航!

厦门华锐莱普顿学校

2020 年 9 月 11 日