

老師，網路霸凌 是否讓你感到煩惱與擔憂

網路霸凌知多少

給辛苦的您

雖然不容易
但老師你可以的！

老師你不能
幫幫忙嗎！



網路霸凌知多少

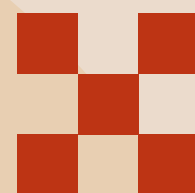
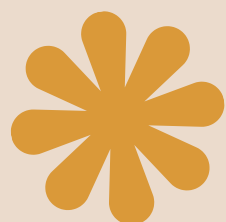
【老師版】

網路霸凌的隱匿性



「反正沒有人會知道我是誰」

網路霸凌具匿名和隱藏的特質，可能透過網頁、電郵、FB或IG、LINE群等方式流傳有害文字或影像，並在同儕間流傳，而帶來的傷害可能在任何地方發生，時間和地點已經不再侷限在校園空間內或是上課時間裡。



當您得知學生網路霸凌， 可能出現幾種心情...



擔心

如果處理不來，反而會帶來更多的負面影響。



困惑

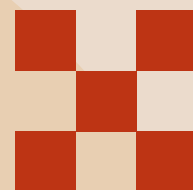
不知道這樣算不算霸凌？
該怎麼處理才好？

害怕

介入後可能讓自己被學生
和家長質疑。

無力感

即使處理了，學生還是在
網路上受了傷。

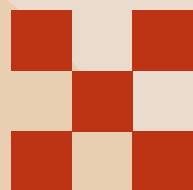


面對被霸凌者 老師你可以...

「當學生被黑暗包圍時，成為他們的勇氣。」



霸凌者因為網路世界的匿名性與隱身性，可能忽略自己的行為對他人的影響，被霸凌者則可能對此感到不知所措，退縮不願向外求助，而你的關心與陪伴，將會是學生最大的力量。



你可以試著...



傾聽

讓被霸凌者知道你願意聽，也都會在。
「謝謝你願意跟我說，你希望我如何協助你？讓你感覺安全一些。」



關心

不先定義「這是不是霸凌」，先關心學生：「你還好嗎？」



保密

維護學生權益，但若涉及法律及安全的狀況時，仍需進行轉介。



轉介

鼓勵學生正式求助並陪伴轉介
» 向學輔中心尋求心理支持
» 向相關單位提出正式申訴
「你願意的話，我可以陪你走一段，
比如先幫你聯絡輔導中心或生輔組。」

註：生輔組-人際霸凌、言語羞辱等情事 性平會-性別歧視、性騷擾、性侵害



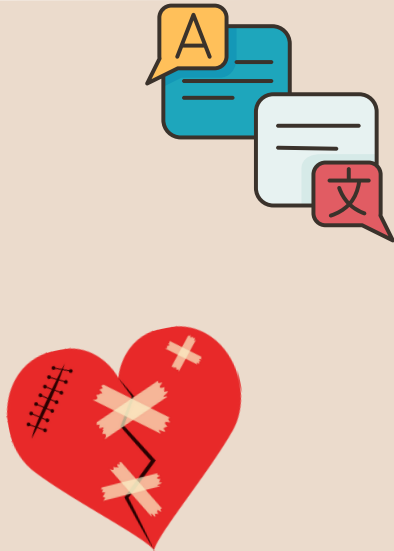
求助

不僅學生，老師也可能感到無助
可以致電學輔中心，尋求支持與諮詢

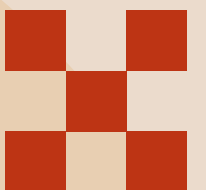
面對霸凌者 老師您可以...



「當學生忽略語言和行為的重量，
成為他們的良知。」



有時候，霸凌者可能忽略了言語和行為對他人的影響，原因有可能是出於好玩、想融入群體、取得同儕間認同，甚至是自身過往被忽視、被霸凌的經驗，使他們缺乏適當表達方法或人際互動。老師的關注，能是讓霸凌者走向理解、尊重與自我成長的陽光。



你可以試著...



理解

嘗試理解霸凌的背後動機，可能是想被注意、尋求同儕認同、缺乏適當表達方式等等。

「我想跟你聊聊，不是要責怪你，只是想聽聽你的看法，是什麼讓你當時這麼做呢？」



提醒

就具體行為而論，溫和但清楚地指出其行為可能造成的影響。

「我看到....，你可能不是惡意，但對方好像因此難過了好幾天。」



引導

引導學生思考替代互動方式，透過課程促進正向表達與人際互動機會。

「我理解你...，但這對___造成了傷害，如果你願意，我們可以一起想更好的選擇。」



轉介

若霸凌行為仍無法停止，請通知學校生輔組，尋求專業資源介入，並另提供學生學輔中心諮商資源。

「我願意陪著你面對，或許你需要一些協助，比如學輔中心諮商」

給老師們的一句話

老師們好，
身處霸凌事件第一線工作，
可能會面臨很多未知跟困難的狀況
也許會讓你感到心力交瘁，
又或是害怕未知帶來的風險
為學生站出來需要很大的勇氣，但...

因為有你，學生多了一道微光，
為他們點亮了昏暗的路
因為有你，學生的世界得以被看見
讓他們知道自己不再孤獨

謝謝願意點進來看看的老師們
嘉大學輔邀請您，
一同保衛「嘉」園，我們不是一個人！

