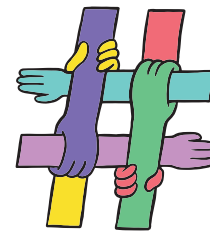


幫助我們的孩子在網絡欺凌中尋找方向



你知道嗎？加拿大每月有100萬孩童受到網絡欺凌的影響*，還有更多孩子親眼目睹網絡欺凌。

想幫助您的孩子更加強大，終止欺凌#EndBullying嗎？請閱讀以下指引，讓您了解到當他們遭受或目睹欺凌時可以如何尋求幫助。另外，我們也會分享如何引領孩子在網絡世界使用善意的貼士，因為善良可以是件很酷的事。

什麼是網絡欺凌？網絡欺凌是利用電子科技如在線聊天、社交平台及短訊來恐嚇、傷害或令某人感到不快。和傳統欺凌不同，網絡欺凌可以發生在任何地方、任何地點並以匿名方式出現。通常，一個人的外表、種族、信仰、族裔、性取向都可構成被欺凌的基礎。

網絡欺凌有哪些形式？

- 散播流言
- 分享別人隱私或分享令其尷尬的圖片或訊息
- 偽裝成另外一個人，只為讓對方看上去很糟糕
- 社會排斥，故意讓某些人無法參與在線對話或活動
- 在玩網絡遊戲時騷擾對方
- 起綽號
- 發送冒犯甚至威脅性訊息
- 在網絡社區發布冒犯的或煽動性評論旨在挑起事端，通常也稱為「網絡噴子」

我的孩子在遭受欺凌後會有何表現？

- 睡眠、行為或胃口上發生變化
- 不再參與他們之前喜歡的活動
- 成績下滑
- 迴避討論社交媒體
- 不願使用科技設備和/或社交媒體，或反過來對查看他們電子設備和/或社交媒體高度警惕
- 在使用電子設備後表現沮喪或憤怒

如何避免或減少網絡欺凌的影響？

- 和年輕人就網絡活動展開對話
- 對孩子的網絡活動設立規則、標準和界線
- 創造一個尊重他人的環境，鼓勵年輕人為他人站出來表明立場
- 為弱勢兒童提供額外支援，因為他們更容易成為網絡欺凌的目標
- 提醒您的孩子，網絡欺凌通常發生在他們覺得無助、生氣或感到恐懼的時候，而他們並不知如何健康處理自己的情緒

當青少年目睹網絡欺凌時，鼓勵他們提供幫助：

- **伸出援助之手：**私下聯繫那些受攻擊的人並提供支援
- **表明態度：**發現並舉報有問題的帖子或懷有惡意的人。如果您有朋友表現刻薄，離線和對方溝通，並告知他立即停止
- **機智行事**
 - 轉換話題，讓懷有惡意的人分散注意力。詢問對方如週末將會如何度過或分享一些有趣的事情
 - 讓目標人物離開當前狀況：邀請被攻擊者來幫助您做功課或與您出去散步
 - 讓懷有惡意的人轉移注意力：可以分享一些有趣的事情
 - 提醒捲入紛爭的朋友，回擊只會讓事情更糟
- **言行合一**
 - 避免成為同伙
 - 不要點贊或分享帶有傷害性的帖子
 - 注意您在網絡上的一言一行都會影響到別人的感受

如果青少年遭受網絡欺凌，指導他們採取四個步驟來積極應對：

- 停止—離開網絡空間，不要參與或爭論，因為這會讓事情更糟
- 屏蔽—屏蔽惡意的訊息及/或人
- 記錄—保存證據，如果可以的話截圖保存
- 傾訴—找一個人說出來，不要獨自面對

鼓勵網絡多點善意

- 分享開心的、正能量的內容和帖子
- 鼓勵對方，給予對方肯定的評論
- 即使你持不同觀點，也要表現出尊重
- 發帖前總是三思，想一下「真實」生活中的你是否也會如此表達