



帮助我们的孩子在网络欺凌中寻找方向

你知道吗？加拿大每月有100万孩童受到网络欺凌的影响*，还有更多孩子亲眼目睹网络欺凌。

想帮助您的孩子更加强大，终止欺凌#EndBullying吗？请阅读以下指引，让您了解到当他们遭受或目睹欺凌时可以如何寻求帮助。另外，我们也会分享如何引领孩子在网络世界使用善意的贴士，因为善良可以是件很酷的事。

什么是网络欺凌？网络欺凌是利用电子科技如在线聊天、社交平台及短讯来恐吓、伤害或令某人感到不快。和传统欺凌不同，网络欺凌可以发生在任何地方、任何地点并以匿名方式出现。通常，一个人的外表、种族、信仰、族裔、性取向都可构成被欺凌的基础。

网络欺凌有哪些形式？

- 散播流言
- 分享别人隐私或分享令其尴尬的图片或讯息
- 伪装成另外一个人，只为让对方看上去很糟糕
- 社会排斥，故意让某些人无法参与在线对话或活动
- 在玩网络游戏时骚扰对方
- 起绰号
- 发送冒犯甚至威胁性讯息
- 在网络社区发布冒犯的或煽动性评论旨在挑起事端，通常也称为“网络喷子”

我的孩子在遭受欺凌后会有何表现？

- 睡眠、行为或胃口上发生变化
- 不再参与他们之前喜欢的活动
- 成绩下滑
- 回避讨论社交媒体
- 不愿使用科技设备和/或社交媒体，或反过来对查看他们电子设备和/或社交媒体高度警惕
- 在使用电子设备后表现沮丧或愤怒

如何避免或减少网络欺凌的影响？

- 和年轻人就网络活动展开对话
- 对孩子的网络活动设立规则、标准和界线
- 创造一个尊重他人的环境，鼓励年轻人为他人站出来表明立场
- 为弱势儿童提供额外支援，他们更容易成为网络欺凌的目标
- 提醒您的孩子，网络欺凌通常发生在他们感到无助、生气或感到恐惧的时候，而他们并不知如何健康处理自己的情绪。

当青少年目睹网络欺凌时，鼓励他们提供帮助：

- **伸出援助之手：**私下联系那些受攻击的人并提供支援
- **表明态度：**发现并举报有问题的帖子或怀有恶意的人。如果您有朋友表现刻薄，线下和对方沟通，告知他立即停止。
- **机智行事**
 - 转换话题，让怀有恶意的人分散注意力。询问对方如周末将会如何度过或分享一些有趣的事情
 - 让目标人物离开当前状况：邀请被攻击者来帮助您做功课或与您出去散步
 - 让怀有恶意的人转移注意力：可以分享一些有趣的事情
 - 提醒卷入纷争的朋友，回击只会让事情更糟
- **言行合一**
 - 避免成为同伙
 - 不要点赞或分享带有伤害性的帖子
 - 注意您在网络上的一言一行都会影响到别人的感受

如果青少年遭受网络欺凌，指导他们采取四个步骤来积极应对：

- 停止——离开网络空间，不要参与或争论，因为这会让事情更糟
- 屏蔽——屏蔽恶意的讯息及/或人
- 记录——保存证据，如果可以的话截图保存
- 倾诉——找一个人说出来，不要独自面对

鼓励网络多点善意

- 分享开心的、正能量的内容和帖子
- 鼓励对方，给予对方正面的评论
- 即使你持不同观点，也要表现出尊重
- 发帖前总是三思，想一下“真实”生活中的你是否也会如此表达