

网路霸凌

是什么使得网络霸凌如此有毒和有害？青少年如何看待网络霸凌——他们怎样成为解决问题的一部分，而不是问题的制造者？在过去几年里，网络霸凌一直引起人们的广泛注意，各种媒体用大幅标题报道着每一个家长最坏的恶梦：开除学籍、遭到逮捕、青少年自杀。值得庆幸的是，许多学校和年轻人已经开始对网络霸凌说不，青少年和儿童们也纷纷站出来展示他们的同情和友善。

• 为您的孩子建议支持网络

如果您认为在您的孩子需要帮助的时候您会挺身而出，那就是把问题简单化了。事实上，在孩子们面临最困难的时刻，他们经常不愿意告诉家长。请鼓励您的孩子，在他们受到网络霸凌的伤害的时候，向任何他们信任的成年人求救——这些人包括教师、教练和年长的兄弟姐妹。请提醒您的孩子，您知道情况是非常复杂的，而他们不应当独自处理问题。和孩子分享您曾经需要别人支持的故事。有时，孩子担心家长会做出过度反应，因此向孩子解释您将和孩子一起把问题想清楚是非常有帮助的。在出现问题的时候，请向孩子表达您将致力于帮助他们找到让他们感到舒服、安全和充满支持的解决办法。

• 鼓励您的孩子面对欺凌者——至少要 和 受到欺凌者站在一起

在理想的世界中，我们希望我们的孩子会勇于面对欺凌者——对您的孩子来说，这当然是一个了不起的信息。在安全的情况下，鼓励您的孩子在网络上解决欺凌问题，但最好是在线下。敦促您的孩子通过表达以下观点而和受到欺凌者站在一起：**(1)** 他/她不分享欺凌者的看法 **(2)** 他/她向受到欺凌者表示支持。比如，孩子可以说，“喂，我知道在网络上发生了什么。我想告诉你，我对这样的事情发生在你身上感到抱歉，而且我认为他们说那样的话实在低俗。如果你需要和什么人谈一谈或者我可以为你做些什么，请务必告诉我。”

• 支持战略

如果您感到您的孩子或者您认识的某人正在成为网络霸凌的“靶子”，请知道您可以采取一些具体的步骤。首先，以同情的态度倾听受欺凌者的话。告诉他们怎样在网络上拉黑欺凌者——许多网络平台上都设有“拉黑”的功能——或者报告欺凌者不当使用网络平台。鼓励受害者为不良信息照一个屏幕照片或者将其打印出来，作为证据。最后，在学校或者社区内寻找表达友善的方法。您怎样突出显示孩子们如今积极使用社交媒体和技术的情况？