



黃璣寧：孩子被欺負， 到底要不要反擊？



出處：親子天下 出版日期：2018/10/16 作者/ 黃璣寧

對於「孩子被欺負，到底要不要反擊？」，身為父母的我們都可能面對的這個問題，該怎麼做，以下建議提供給爸爸媽媽們參考。

❖ 面對欺負／霸凌五字訣：冷、眼、轉、告、逃



在學校被其他孩子欺負／霸凌的時候，可以教導孩子判斷情況，運用這五字訣：冷、眼、轉、告、逃。

1. 「冷」酷的臉：霸凌者最喜歡看被欺負的人面帶驚恐，或者氣喘喘的樣子，如果孩子能不為所動，冷眼待之，霸凌者會覺得無趣。
2. 「眼」神堅定：如果對方是調皮白目惡作劇，我們可以眼睛看著欺負你的人，堅定沉穩的告訴他「我不喜歡人家弄我」。
3. 幽默「轉」移：孩子被嘲笑同一件事，可以想一些幽默轉移的對策，例如：「你怎麼每天都講同一件事，需要我幫你想新的梗嗎？」
4. 「告」訴大人：要讓孩子有投訴的大人對象，比如說父母、家人、或老師。
5. 「逃」之天天：遇到有危險的現場，例如一群人圍在校門口要找麻煩時，必須見禍藏躲，逃之天天走為上策，不要逞匹夫之勇。

老實說，如果孩子在學校反覆的需要用自己的方式解決衝突，每天都在「冷眼轉告逃」，公權力卻從來不主動的介入，那麼也真應該趕快離開這所學校了。孟母三遷，是中國歷史中所有教養故事中，最符合科學的一則；替孩子選擇善良的同學，認真的老師，是為人父母的責任，即便搬家也在所不惜。



❖ 你自己的孩子就是小霸王



萬一你自己的孩子，就是在學校欺負人的小霸王，那又該怎麼辦呢？小霸王最需要的，是重新建立與家人的親密關係，再次修補安全依附感，這部分在很多家庭中，是已經長期缺失的一環，因此，重新與孩子建立親子的安全依附感是相當重要的事情。

