



什么是欺凌？

欺凌如下有三个主要特征：

- 在相处时涉及滥用权力或力量；
- 持续地、反复地进行，以及
- 涉及可能造成伤害的行为。

欺凌也可能在网上发生。这称为网络欺凌(cyberbullying)，是应用诸如互联网或移动设备等技术来欺凌某人。这可能包括发送辱骂的文字和电子邮件、发布中伤他人的信息和对别人的照片发表不合适的评论。

无论什么原因，在NSW的学校中任何种类的欺凌都是不可接受的。学校致力于同家长、教职员工和学生配合来防止欺凌，一旦发生，就迅速有效地处理。

孩子受欺凌怎么办？

冷静倾听，了解整个过程

孩子需要知道他们说话有人听。他们的感受很重要，他们的担忧应该受到足够的重视。鼓励孩子说出所发生的事情。向孩子说明，报告欺凌并没有什么不对。

听孩子讲出他们的担忧之后，必要时可提出问题来了解更详细的情况：是谁，做了什么，在哪里，什么时候。

让孩子放心，这不是他们的错

孩子们可能会自责，这可能使他们感觉更糟糕。请说些话支持他们，比如说“那听起来确实很难处理”，或者说“我很高兴你告诉了我，你在学校应该觉得安全”。

问孩子他们自己想要做什么，想要您做什么

最好帮孩子找到自己的解决办法，这样可以帮助他们感到他们在一定程度上能够控制局面。

如果孩子没有直接危险，并且他们感到自信，他们可以尝试以下策略：

- 忽略欺凌行为
- 转身走开
- 无动于衷，假装他们不关心
- 坚决地说“不要”或者“住手！”

如果欺凌发生在学校，支持孩子去告诉老师。如果孩子想要跟校方之外的其他人谈，或者您认为额外的支持会有帮助，您可以告诉孩子去儿童帮助热线(Kids Helpline)网站，也可以免费拨打电话1800 55 1800。

我什么时候跟学校联系

孩子可能不愿意您跟学校教职员工讲。跟孩子讨论这个想法，让孩子放心，学校希望了解情况并能够提供帮助。

如果需要，可以预约和孩子的老师见面，也可以要求和校长谈。

如果您担心孩子的安全，请立刻跟学校联络。

对家长和照顾者的支持

Kids Helpline 也有家长热线电话，由专业团队为0至18岁孩子的家长提供帮助、信息和咨询。您可以在星期一到星期五每天早上九点至晚上九点或者周末的下午四点到晚上九点之间给他们打电话，号码是：1300 1300 52，只收本地电话费。

电话口译服务

如果你想要跟学校或者新州家长热线(Parent Line NSW)联络，需要英语方面的协助，请拨打电话口译服务的电话131 450，告诉他们您需要的语言，请接线员拨打电话。接线员会找口译员帮助您通话。这项服务不向您收费。