

了解网络欺凌，为您的孩子或青少年提供帮助

网络欺凌现象如今十分普遍。研究表明，随着大多数青少年都能接触到平板电脑、电脑和智能手机，网络欺凌现象也变得愈发严重。皮尤研究中心 (Pew Research Center) 进行的一项研究指出，每 10 名青少年中约有 6 名曾在网上受到欺凌或骚扰。

网络欺凌概况

请访问 stopbullying.gov 了解详情。

网络欺凌的形式包括：

- 冒犯性辱骂
- 散布不实谣言
- 收到并未要求获得的露骨图像
- 不断被除家长以外的某人询问在哪里、在做什么、和谁在一起
- 人身威胁
- 在未经本人同意的情况下分享其露骨图像。
- 网络交友诈骗（在网上创建虚假身份以欺骗或伤害某人）

网络欺凌途径：

- 短信/即时消息
- 通讯应用程序（如 WhatsApp、Kik）
- 社交媒体（如 Snapchat、TikTok、Instagram）
- 网络论坛/留言板（如 Reddit、Discord）
- 网络视频游戏/游戏社区
- 电子邮件
- 直播视频应用程序（如 Periscope、YouNow）

人们担心网络欺凌现象已在疫情期间变得更为严重。我们知道，越来越多的孩子都在使用数字媒体，同时青少年愤怒、焦虑、抑郁、紧张和孤独的情况也明显增加。然而，目前尚无研究分析网络欺凌现象在疫情期间是恶化还是缓解。

无论研究结果如何，了解您的孩子是否正受网络欺凌影响的最重要方法便是询问他们。询问他们是否注意到网络欺凌在疫情期间发生的任何变化，或者他们的朋友是否注意到任何变化。真诚地询问他们使用哪些应用程序或社交网络。可以通过此类对话与他们建立关系并加深了解，并且，有证据表明，当今青少年更为频繁地与同伴和家长讨论欺凌。

网络欺凌与面对面欺凌有何不同？

- **网络欺凌的观众可能人数众多。**同伴、朋友的朋友、成年人甚至陌生人都可以看到网上发布的许多内容，而具体取决于平台和平台的隐私设置。
- **网络欺凌可以持续进行并永久存在。**内容发布到网上后便无法撤回。即便是临时帖子，也可以被保存或转发并全天 24 小时可访问。这种种因素让网络欺凌受害者难以摆脱其造成的影响。
- **网络欺凌的严重性可能会不断升级。**内容发布到网上后将会得到其他人的关注，而这些人可能会转发信息或以其他方式施以二次欺凌，从而使情况变得更糟糕。

哪些人可能会遭受网络欺凌？

所有儿童和青少年都可能会遭受网络欺凌。

部分儿童遭受网络欺凌的风险可能更高，包括具有以下特征的儿童：

- 在行为和情绪方面面临挑战
- 患有自闭症谱系障碍
- 在学习方面面临挑战
- 患有智力障碍或发育障碍
- 患有言语和语言障碍
- 属于 LGBTQ
- 是刚迁居的移民或使用的主要语言并非英语
- 不擅长使用社交媒体。

网络欺凌会造成哪些短期和长期影响？

遭受欺凌的儿童和青少年可能会很快产生或表现出：

- 震惊
- 焦虑
- 抑郁
- 自杀念头*
- 羞愧
- 恐惧
- 自卑
- 无助
- 沮丧或愤怒
- 胃痛、头痛、甚至惊恐发作等生理症状
- 分心（会影响学业表现或运动表现）

所有欺凌行为都可能会造成持久的影响，但我们无法确定这些影响会持续多久。遭受网络欺凌的儿童具有以下风险：

- [抑郁](#)
- [焦虑](#)
- [孤独](#)
- [自杀念头*](#)
- [创伤后应激](#)

*[美国疾病控制与预防中心 \(Center for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) 指出，绝大多数年轻人不会企图自杀。然而，感到抑郁、患有药物滥用障碍、具有暴力行为、曾企图自杀以及持有枪支的儿童有更高的风险会死于自杀。

美国国家自杀预防生命热线：1-800-273-8255

危机短信热线：发送短信 "Got5" 至 741741

我们如何帮助制止网络欺凌 并为孩子提供支持？

提供情感支持。 这一点可能最为重要。首先，尽可能详细了解发生了什么。让他们知道您和其他人会帮助他们保持安全。对孩子而言，从同伴、家长、照护者、教师和其他成年人处获得支持在很大程度上有所帮助。

与其他人进行沟通。 与您孩子的教师、其他照护者、教练和所有与您孩子有所接触的人讨论发生的事情，以及他们正在采取哪些行动来应对网络欺凌。

给成年人的建议： 只有在整个社区都竭力制定反欺凌规定和适当使用网络媒体的准则时，欺凌行为才能得到制止。这需要所有人共同努力——并且需要在您孩子活动的地方付诸实践——家、学校、运动场、社区团体和宗教场所。

寻求团体支持和行动。 帮助您的孩子或青少年联合其朋友在安全的情况下勇敢面对进行欺凌的孩子，并强调欺凌行为不可容忍。尽量避免让孩子袖手旁观。

对网络媒体的使用要深思熟虑。 孩子（及成年人）因为担心错过 (fear of missing out, FOMO) 而依赖于社交媒体。但家长、教师及其他照护者可以设定限制或鼓励孩子暂时放下手机；引导青少年使用隐私控制工具；以及尽可能帮助他们避免卷入社交戏剧事件。

如有需要，请向专业人士寻求帮助。 如果您孩子的情绪受到严重影响，导致学业、社交生活、娱乐休闲或家庭生活受到负面影响，[请与您的儿科医生交谈](#)，以就任何心理健康问题获得一线支持。

我们都身处数字时代，而我们也无法从中抽离。但我们可以学习妥善利用社交媒体与数字媒体来促进健康行为、社会福祉和情感健康以及适当沟通。这一过程将需要时间，但我们可以共同努力。

如需详细了解不同年龄段儿童的心理健康问题，请访问 Project TEACH 父母和家庭网页：
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

特别鸣谢帮助我们编写这份讲义的 Project TEACH 家长顾问小组。