

全球学生中,每3个就有1人被霸凌 霸凌后1天 心理危机干预黄金时间



医师报讯 (融媒

体记者 杨瑞静 宋菁 张玉

辉)目睹一次血腥斗殴事件后,李岩(化名)又一次深夜从噩梦中惊醒,不自觉地摸了摸脸,满是泪水。

在梦中,中学时期那个经历了很多次的场景重复着——同班同学对他进行了长达两年的语言攻击和肢体暴力,父母的冷落和老师的疏忽,让他再次坠入痛苦的深渊。这些经历就像一块永远不会愈合的伤疤,即使是十多年过去,痛楚还是会一遍又一遍地朝他袭来。

如李岩一般,遭受校园霸凌的人每天都有,被霸凌的人群远比我们想象的庞大。联合国教科文组织2019年公布的144个国



家的相关数据显示:全球学生中,平均每3个学生便有1个遭遇过校园霸凌。

10月13日,四川省成都市就发生了两起引发社会关注的校园霸凌事件,其中高新区省教科院附属实验中学的学生甚至因此而丧生。随着“校园霸凌”事件被屡屡曝光,社会各界纷纷呼吁尽快完善青少年群体心理健康服务网络。刚刚过去的第32个世界精神卫生日,第一次以儿童青少年这一群体的心理健康为主题,呼吁“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。

在校园霸凌事件中儿童青少年存在哪些心理健康问题?该如何引导霸凌者和被霸凌者健康成长?《医师报》聚焦青少年心理健康现状,邀请了精神卫生领域的权威专家进行解答。

1 躲在隐秘角落的关系暴力

令人意外的是,暴露出来的校园霸凌事件只是冰山一角,绝大部分霸凌往往躲在隐秘角落,很难被发觉。而且相比肢体霸凌,精神霸凌现象似乎更为突出。

“在学校中,同学关系所营造出来的氛围对孩子影响非常大,孩子在学校被孤立、嘲笑的现象尤为常见。”上海交通大学医学院附属精神卫生中心刘兰英所说的这种现象,就是一种关系暴力,也是一种精神霸凌。

真正的关系暴力并不容易被发现。陕西“光合行动”青少年教育与发展研究院联合创始人沈旭曾表示,有时候,关系暴力在老师眼皮子底下就发生了。“或者故意不理你,在人背后说一些闲话造谣,最终你就成了空气一样的‘不存在’。”沈旭提到,这时被欺凌的孩子就容易成为一个团体的压力释放、负面情绪释放出口。

还有一种关系是,“嗑CP”。随着文化发展,“嗑CP”在三年级到四年级学生间日益流行,他们以“嗑CP”的方式讨论谁与谁是一对。但孩子们不会知道,这种行为对被“嗑”的人会造成严重心理创伤,也给学校教育和管理方式带来极大挑战。

从法律角度来讲,校园霸凌被定义为学生欺凌。2021年6月1日开始施行的《未成年人保护法》首次明确其定义:学生欺凌,是指发生在学生之间,一方蓄意或者恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺压、侮辱,造成另一方人身伤害、财产损失或者精神损害的行为。

而在司法实践中,学生欺凌的形式多种多样。民建安徽省社会与法治委员会主任、北京京师(合肥)律师事务所主任朱政曾发文指出,除常见的以殴打等方式侵犯他人的身体欺凌、以辱骂等方式侵犯他人人格尊严的语言欺凌、以抢夺等方式侵犯他人的财物欺凌外,以恶意排斥、孤立欺凌对象的社交欺凌,以及采用网络暴力、造谣诽谤等方式诋毁他人、恶意传播他人隐私的网络欺凌也愈发常见,且愈演愈烈。

在刘兰英的调查中,很多的孩子都有过被“嗑CP”的经历。

2 是魔鬼还是被误导者

青少年表现出强烈的攻击性,经常与家庭教育方式和所处成长环境有很大关系。上海交通大学医学院附属精神卫生中心王振举例到,三种原因或最为常见。一是,家庭中经常发生争吵和冲突,从小受充满暴力行为的家庭环境影响,会导致孩子认为暴力攻击是解决问题的有效方法;二是,曾经被霸凌者,有时也会出现向施暴者认同,导致他们之后试图用类似方式解决问题,从而出现霸凌或攻击他人;三是,部分孩子起初有些小打小闹的攻击行为,但周围人对这种攻击行为不仅没有制止,反而同龄人中出现“赞扬”,使他们误以为这是恰当的行为,从而逐渐塑造出更加严重的攻击行为模式。

虽然不可否认某些孩子天生具有暴力倾向,但王振认为,即使对于这些孩子,我们仍然应努力通过科学方法及时引导,改变和矫正他们的行为模式。

“这些孩子就像‘魔鬼’,不应该出生!”当校园霸凌事件发生时,对于施暴者的指责从未停止。

刘兰英不赞同完全把过错归咎到霸凌者身上。“除非是精神障碍者,一个正常人突然主动攻击别人,一定有他的理由。”刘兰英认为,与霸凌者进行沟通,并对其行为进行引导是必要的。

在调查中,还有一种现象引起王振重视:孩子们的法律意识和责任意识非常薄弱,而缺乏法律意识及责任意识的孩子往往行为很难受到约束。

因为没有法律意识和责任意识,霸凌者不会考虑霸凌的后果,也不会认为需要为自己的行为负责。“这就是责任心缺失的一种表现,也是导致校园霸凌发生的一个重要原因之一,也表明,父母、学校和社会的教育某些方面可能存在不当之处。”在王振看来,正确做法是,全社会应该让孩子从小就明白,每个人都应该为自己的行为负责,做错事情就要受到相应惩罚。

4 校园霸凌问责机制亟须建立

相比出现精神心理问题后的治疗,事前的心理危机干预是更好的方式。“心理危机干预最重要的是在问题出现前发现迹象,及时疏导。”刘兰英说。

具体来讲,当严重事件发生后,心理危机干预要在24h内介入,对身处其中的每个角色进行心理疏导,包括霸凌者与被霸凌者,也包括目击者。刘兰英提到,这就要求,每个学校应当设立心理危机干预小组。

教育部、国家卫生健康委等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》中就规定,中小学校要加强心理辅导室建设,开展预警和干预工作,完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络,重点关注校园欺凌等风险因素。

在校园霸凌事件中,学校应当是预防治理校园

3 问题孩子背后是问题父母

无论是霸凌者还是被霸凌者,王振不得不坦诚,医生在医院为其所能提供的帮助有限,因为通常在出现精神心理问题后人们才想到寻求医疗机构的帮助。刘兰英则将这种问题出现后的精神心理治疗比喻为“补胎”,尽管最终会看上去完好但始终有损过。

这种“有损”甚至会影响孩子一生。王振继而解释到,青少年的心理和神经系统正处于快速发育和不稳定阶段,许多

成年人认为微小刺激都可能引发巨大波动。

具体来讲,每个个体在面对霸凌时的反应各异,或反抗或顺从,不

同的应对方式会产生不同的后果或心理

问题:有些会抑郁焦虑,少数可能表现出冲动的暴力行为,产生过激反应和报复心态,这可能对其人格发展产生负面影响,甚至部分发展为严重精神疾病。

“孩子出现问题的背后,有时候反映的是家长出现了问题。这些存在心理问题的家长,他们同样需要心理干预并重新塑造沟通模式。”刘兰英提到,“亲子关系缺位”“亲子关系越位”以及“原生家庭的伤害”都会引发儿童青少年心理健康问题。要帮助这些孩子,就必须追根溯源,从父母、家庭入手。

为了解决这一问题,全社会需要关注心理健康科普的重要性,“既要教育孩子,也要引导父母改变观念。”王振建议,有必要开设类似父母学校的机构,以帮助从未担任过父母角色的人学习抚养和教育孩子。“第一次做父母的人多数可能缺乏养育孩子的知识和经验。通过父母学校的培训,他们可以学习到让孩子健康成长的方法和技巧。”

王振说,教育是需要父母双方共同努力的过程,而不是单方面的责任。父母们应该学会及时发现孩子的问题行为迹象并共同寻求解决方案,而不是互相推卸责任。

需要再次强调的是,发现青春期的孩子出现精神心理问题,并不一定是坏事。“如果这些问题在成年后才被发现,处理起来会更加困难。”王振提到,在孩子成年前及时发现并解决问题尤为重要,这需要社会各方面的投入和支持,也需要很长时间的努力。

“多方位入手,建立校园霸凌治理的激励与问责机制,尽量在霸凌出现微小征兆时就能予以遏制。”

霸凌的第一线。朱政同样在文章中提出建议,学校要在前端聘请法治副校长、校外法治辅导员定期开展反霸凌法律教育,以预防为主;在中后端配置专业的心理老师,为学生提供心理辅导,消除霸凌者的暴力倾向。他表示,学校还要建立完善预案,当霸凌发生后,可以对受害者及时地组织医疗救助、心理干预、司法协助等,降低事件的社会危害性。

值得关注的是,接受过挫折教育的孩子,或许更容易应对校园霸凌。“他们甚至会将面对霸凌的过程转化为一种成长挑战,从而使自身变得更强大。”王振说,应对霸凌的方式非常重要,这同样需要家长和学校进行教育。