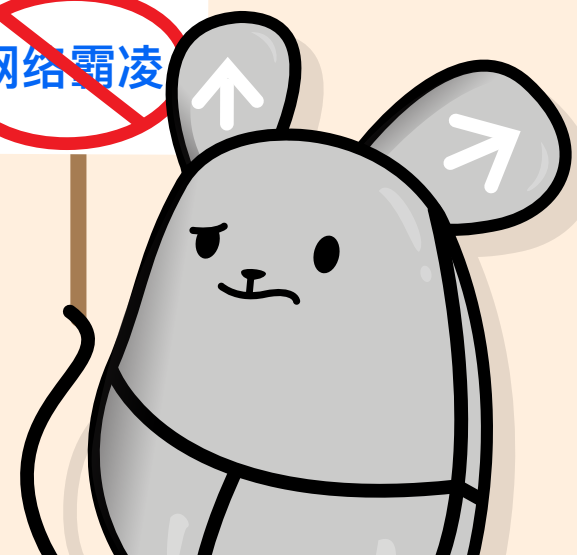


拒绝网络霸凌

通过数码平台和设备骚扰、威胁、羞辱、伤害或针对他人的行为。



网络霸凌是怎么发生的?



网络霸凌通常在允许公众查看、参与或分享内容的社交媒体、论坛或游戏平台上发生，霸凌者通过发布文字内容或图片达到网络霸凌的目的。

网络霸凌有多种形式，包括：

- 网骂/挖苦：使用刻薄或无礼的语言，故意羞辱和侮辱受害者。
- 在线骚扰：使用刻薄或无礼的语言，故意羞辱和侮辱受害者。
- 上传令人难堪的影像文件：向受害者发送伤害性和威胁性的信息。
- 冒充他人：在网上冒充受害者，损害其名誉。
- 在线孤立：故意将受害者排除在线上聊天/群组之外。

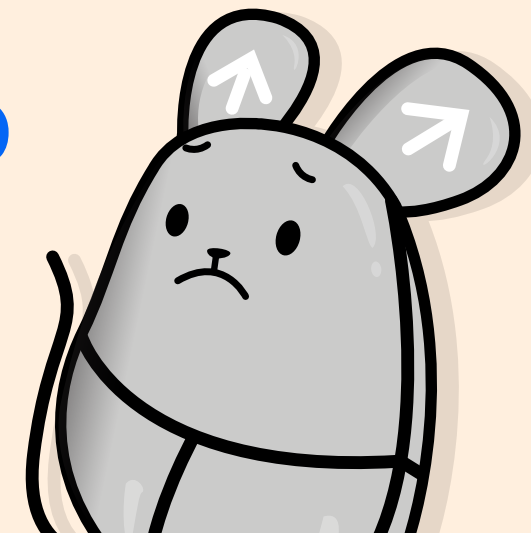
为什么我需要知道这些?

根据2018年由CNA所做的一项调查，四分之三的年轻人曾在网上遭受过霸凌，而且几乎所有的受害者都没有告知他们的父母。

#善意上网

帖文之前要三思

网络霸凌会导致什么影响？



网络霸凌尤其具有破坏性，因为负面内容会在多个平台上传播，对受害者造成永久的困扰。

其不利影响包括：

- 健康问题
- 焦虑
- 悲伤和孤独的感觉
- 抑郁
- 自杀的念头和想法
- 学习成绩下滑

我怎么知道自己的孩子是否受到网络霸凌？

通常很难判断您的孩子是否遭受了网络霸凌，因为他们可能会默默承受这些难堪的问题。

不过，专家建议家长可以留意以下方面：

- 性格突变，例如变得孤僻、易怒或焦虑
- 突然缺乏信心



- 突然删除其社交媒体帐户
- 完全停止使用手机或电脑，或者比平时更多地使用
- 使用手机或上网后变得异常沮丧

#善意上网

帖文之前要三思



支持单位：



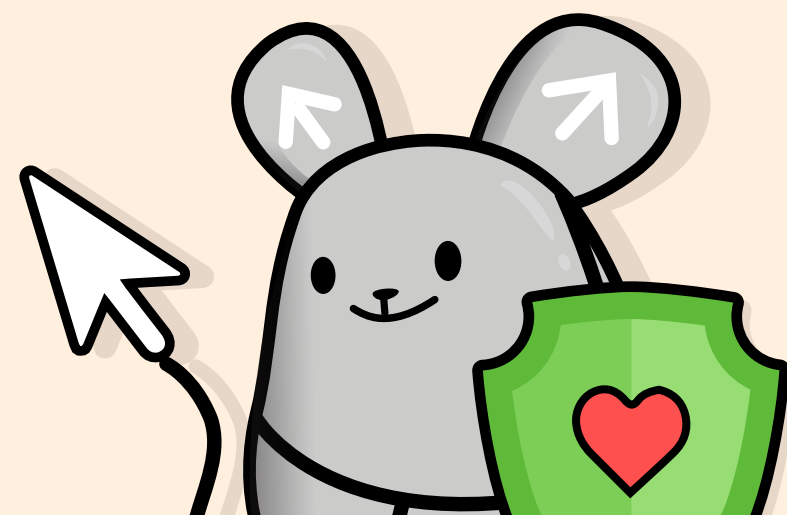
支持：

SG:D | GET READY!

- ▶ 学习成绩急剧下滑
- ▶ 不明原因的抗拒或拒绝去学校
- ▶ 睡眠困难和/或对日常活动不感兴趣



如果我的孩子受到网络霸凌，我需要怎么做？



您可以通过以下几种方式提供帮助：



表现同理心

- 不要忽视这种情况，也不要简单地要求您的孩子无视这种状况。
- 试着了解情况，并为他们提供感情支持。
- 认可孩子寻求帮助的勇气。

评估情况

- 保持冷静，评估霸凌的严重性。
- 您的孩子可以在您的指导下很好地处理这种情况吗？还是需要有关部门（学校或警察）的介入？

保存证据

- 保存帖子、图片和聊天记录的截图作为证据。
- 在需要学校行政部门或警察的介入时提供。



#善意上网

帖文之前要三思



支持单位：



支持：

SG:D | GET READY!



适当鼓励

- 如果情况不是那么严重，与孩子一起思考应对霸凌的各种方法。
- 制定切实可行的计划来对付霸凌者，例如对他们的恶言恶语不作回应，或者在网上将他们屏蔽。
- 不要让孩子采取报复手段，因为这可能会传递一个错误的信息，那就是以暴制暴的行为是可以接受的。

再次评估

- 密切关注事情的发展。
- 留意孩子的情绪状态和网络霸凌的范围。
- 如果情况没有改善，则应该让孩子了解有时候向有关部门求助是解决问题的明智之举。

需要专家的协助吗？

触爱网络健全服务

电话：

1800 377 2252

电邮：

cyberwellness@touch.org.sg

飞跃社区服务

电话：

+65 6563 1106

在线联络方式：

www.fycs.org/contact-us/

反儿童青少年 霸凌联盟 (CABCY)

电话：

+65 6223 3122

电邮：

ask@cabcy.org.sg

#善意上网

帖文之前要三思



支持单位：



支持：

SG:D | GET READY!