



BEIJING CITY INTERNATIONAL SCHOOL
北京乐成国际学校

北京乐成国际学校 积极关系与 健康政策

2021年3月



目录

3 北京乐成国际学校积极关系与健康政策

4 序言

积极的学校文化，健康与修复性实践

5 积极关系与健康政策的目的与目标

5 违反积极关系与健康政策的后果

6 附录：1

北京乐成国际学校对行为的期望

对实践和学习参与的共同理解

我们的方法：教育与赋能

北京乐成国际学校积极关系与健康模式

什么是欺凌？欺凌行为的定义

了解欺凌术语和背景

场合

手段

可见性

伤害

欺凌行为的形式

欺凌行为的常见例子：

网络欺凌的常见例子：

网络欺凌和当面欺凌有什么不同？

了解欺凌行为：什么是欺凌？什么不是欺凌？

为什么有人会实施欺凌行为？

应对欺凌行为

12 附录：2

修复性实践

修复性实践谈话：了解过程

修复性实践谈话：了解过程（续）

团队方法：支持学生行为和积极的改变

14 附录：3

修复性实践：社会资本模型

确保安全课程的定义

什么是社交情感学习

16 参考书目

北京乐成国际学校积极关系与健康政策

作为我们整体教育计划的一部分，并结合北京乐成国际学校儿童保护政策，我们的共同责任是教育儿童，保护儿童，让他们在安全健康的环境中学习和成长。

北京乐成国际学校将：

- 为所有年级学生提供适合其年龄的课程，帮助学生建立健康和尊重的关系
- 为家长提供资料并举办信息说明会以帮助家长更好地理解我们的项目与政策
- 为教学人员提供帮助学生建立积极关系、修复性实践，以及学生身心健康的具体教学策略的培训

序言

北京乐成国际学校积极关系与健康政策以学校使命为指导，致力于营造积极的学校文化。

使命：北京乐成国际学校的使命是通过不断挑战，赋予学生力量，让他们成为富有爱心，充满灵感的人，他们视人类的幸福为己任，身体力行地为实现世界的可持续发展做贡献。

积极的学校文化，健康与修复性实践

在北京乐成国际学校，我们认为每个人都有权利在一个安全、关爱和支持的环境中学习。我们了解我们的学校是一个年轻人发展社交技能、建立积极关系，以及学习如何解决问题和解决冲突的地方。通过修复性实践，我们寻求加强学生之间的关系、加强学生、老师与家长之间的关系，从而培育我们在北京乐成国际学校的社区意识。

北京乐成国际学校致力推行“全校参与”的策略，认识到学校社区的所有成员都在促进与维护积极关系与健康方面发挥作用。我们的理解是，一个安全、积极和健康的学习环境与学生的学习息息相关，是学生健康和学校成功的基础。

北京乐成国际学校提倡一种积极的学校文化，在这种文化中，年轻人感到彼此联系，学生的声音得到倾听和尊重。作为一个社区，我们鼓励学生寻求帮助，并支持学生在面临挑战和冲突时进行沟通，这样他们便能开发出“迅速恢复”的技能和策略，并建立一种韧性。

积极关系与健康政策的目的与目标

积极关系与健康政策结合了北京乐成国际学校的使命与哲学。这项政策的主要目的是教育年轻人和学校社区建立一种共同的理解和责任，以期我们共同合作致力于：

- 支持健康和尊重关系的发展
- 更好地理解同理心
- 处理冲突的解决并修复关系
- 向有害的和伤害性行为进行挑战
- 为健康与适应力制定积极策略
- 建立一个安全、关爱并富有同情心的学校社区

违反积极关系与健康政策的后果

理解每个人都有权利在一个安全、关爱和支持的环境中学习，这一点在政策中得到了明确的传达。违反学校社区安全及健康的不当行为，将在经过修复性谈话及调查程序后，根据违规的严重程度来决定。这个过程和后果将依据其他相关政策 and 程序为指导予以执行，可能包括冲突的解决、特权的丧失、对数字设备和学校网络的有限访问、停课和（或）在极端情况下，予以开除。

附录：1

北京乐成国际学校对行为的期望

北京乐成国际学校社区确定了以下期望，以指导教学，并促进学生采取负责任的行为：

- 要安全
- 要负责
- 要尊重
- 要有爱

对实践和学习参与的共同理解

作为一个社区，我们通过各种健康实践与学习参与获得信息和指导：

- IB 学习者培养目标
- 确保安全课程
- 修复性实践：建立积极的关系
- 社交情感学习（自我社交意识、人际关系技巧、自我管理与负责任的决策）
- 健康与性格优势
- 数字公民准则
- 国家道德与法治课标
- 员工文化：在所有的互动中示范互相尊重
- 家长与社区：帮助家长及社区了解修复性实践，鼓励积极的行为与建立健康的关系

我们的方法：教育与赋能

北京乐成国际学校致力推广积极的校园文化，通过以下方式教育社区各成员建立积极的关系：

确保安全课程：使学生具备识别和挑战欺凌行为的技能，促进相互尊重的关系。

修复性实践：支持学生并赋予学生力量以解决冲突、建立信任以及修复关系。

员工文化：在所有沟通与交流中建立相互尊重的关系。

家长和社区：在理解修复型实践、支持积极的行为与关系方面给予家长和更广泛的学校社区以支持。

北京乐成国际学校积极关系与健康模式



什么是欺凌？欺凌行为的定义

在学校，欺凌行为仍然是一个复杂而严重的问题。北京乐成国际学校以循证研究为指导，采用了以“全校参与”的方法来理解和防止欺凌行为，并促进互为尊重的关系。

欺凌行为是指反复的使用言语或行为来伤害他人的健康。欺凌是在人际关系中通过不断的言语、身体和（或）社交行为而持续地、蓄意地滥用权力，意图造成身体、社交和（或）心理伤害。

欺凌行为是：

- 重复的、不合理的行为
- 可能是身体的、言语的或关系上的行为
- 意图给他人造成恐惧、痛苦或伤害
- 由强势的个体或群体发起
- 针对无法有效抵抗的弱势个体
- 当面或在网络上，通过各种数字平台和设备
- 重复、或有可能重复的，持续的行为（例如，通过分享电子数据）

了解欺凌术语和背景

欺凌行为通常由其发生的地点或所造成的伤害类型来界定。

场合 - 当面和线上

欺凌可能会当面发生或在线上发生。线上的欺凌有时被称为网络欺凌。

- 言语、身体和社交欺凌可能会当面发生。
- 言语和社交欺凌也可能会在网络上发生，对身体欺凌的威胁也是如此。

在线设置的特质为学生、家长和看护人以及教师带来了额外的关注。例如，在网上对某人的欺凌可能会获取大量的观众。

研究表明，在网上被欺凌的孩子往往也会当面受到欺凌。这就是说，有效地处理网络欺凌意味着也要关注其他情况。

手段 - 直接和间接

- 直接欺凌发生在涉事人员之间，而间接行为涉及其他人，例如传递侮辱性语言或散布谣言。
- 间接欺凌主要通过损害他人的社会声誉、同伴关系和自尊来造成伤害。

可见性 - 公然的和隐性的

容易看得见的欺凌称为公然的欺凌，隐藏起来的没有直接参与的称为隐性的欺凌。

- **公然欺凌**包括身体行为，如拳打脚踢，或看得见的言语行为，如辱骂和侮辱。公然的、直接的、身体上的欺凌是对欺凌的一种常见描述。（有时被称为“传统欺凌”）。
- **隐性欺凌**对交往互动人以外的人来说几乎是不太可能被识别的。隐性欺凌包括反复使用手势、怪异或威胁的眼神、窃窃私语、排斥或背弃某人、限制某人的座位和谈话对象。

隐性的社交欺凌或言语欺凌是很微妙的，有时甚至被人否认，他们声称自己是在开玩笑或“只是玩得开心而已”。

有些欺凌既是隐性的又是间接的，比如微妙的社交欺凌，通常是故意隐藏的，很难被别人看到。这种欺凌行为在学校通常未被辨识和认定，包括散播谣言、威胁、勒索、偷盗朋友、泄露秘密、说闲话、批评衣着和个性。

间接的隐性欺凌主要通过损害他人的社会声誉、同伴关系和自尊来造成伤害，即，通过心理伤害而不是身体伤害。

伤害 - 身体和心理

欺凌会潜在造成伤害（尽管并非所有不被接受的行为都必然造成伤害）。

某些类型的欺凌所造成的身体伤害是被公认的。最近，研究证实，欺凌可以导致短期和长期的心理伤害。这包括伤害

一个人的社会地位，或通过欺凌（特别是隐性的社交欺凌）降低一个人的社交意愿。

事实上，仅仅是对欺凌发生的恐惧就能造成痛苦和伤害。欺凌的持续性会导致受欺凌的人感到无能为力，并无法阻止欺凌的发生。

欺凌行为的形式

<p>身体欺凌</p> <p>身体上的欺凌包括打人、踢人、抢夺或毁坏他人财产。这些行为易于识别，而且在大多数情况下，很快就会引起学校的注意。</p>	<p>网络欺凌</p> <p>网络欺凌是通过互联网或移动设备实施的欺凌行为。网络欺凌有时也被称为线上欺凌。</p>
<p>言语欺凌</p> <p>言语欺凌行为涉及使用言语来伤害或羞辱他人。言语欺凌包括辱骂、侮辱、发表种族主义言论和不断地取笑。这种类型的欺凌最快也最容易实施。在某些方面，他的影响可能比身体上的欺凌更具破坏性，因为没有明显的“伤痕”。</p>	<p>关系欺凌</p> <p>关系欺凌通常涉及把某人排除在外，或说服同伴排斥或拒绝某人的社交关系。这种欺凌与言语欺凌有关，通常发生在孩子们散布关于他人的谣言或故意将某人排除在同伴之外时。这种类型的欺凌最严重的影响是在孩子最需要社交关系的时候被同伴拒绝。</p>

欺凌行为的常见例子：

- 将某人排除在群组之外（线上或线下）
- 给人以卑劣的眼神、粗鲁的手势、辱骂、不礼貌或不断地戏弄
- 反复在别人背后说坏话
- 散步谣言或谎言，或歪曲他人（例如，使用某人的 Facebook 账户发布信息，如同自己的账户一样）
- 基于种族、肤色，民族，社会地位，宗教信仰，性别表达，性别认同，国别，公民身份，社会经济状况，个人能力或年龄对他人进行骚扰
- 通过推搡、殴打、拍打、结伙或约束等方式反复伤害他人的身体
- 尾随他人

网络欺凌的常见例子：

- 发送侮辱性或威胁性信息
- 在社交网站上发布不友好的信息或不当影像
- 将他人排除在在线聊天或其他通信之外
- 不恰当的影像标签
- 在网上分享某人的个人信息或尴尬信息
- 在社交网站上创建仇恨网站或开展社交排斥活动
- 分享不好的或私人的影像，包括裸体或色情影像
- 在网上冒充他人身份，并代表他人施以一种消极的方式，或可能损害他人关系的方式
- 没有任何战略原因地、反复地、在线攻击游戏玩家

网络欺凌和当面欺凌有什么不同？

尽管网络欺凌与当面欺凌行为有相似之处，但仍有以下不同的方式：

- 它可能是侵入式的、难以逃脱 - 它可能在任何时候发生，也可能在家里发生。
- 它可能涉及伤害性资料被广泛并迅速地散播给大量观众，例如，谣言和图像可以在公共论坛上发布或同时发送给许多人。
- 它能让欺凌者感到与他人有一定的距离，因此缺乏即时的反馈或后果。

这些重要的差异不应让学校、家长和看护人忽视这样一个事实，即，网络欺凌在本质上等同于当面欺凌。

了解欺凌行为：什么是欺凌？什么不是欺凌？

打架是欺凌吗？

虽然两个实力相当的学生之间的争斗值得关注，但这并不是欺凌。正是这种权力不均衡的存在，将欺凌与打架、冲突、暴力和分歧区分开来。正是这种不均衡使得经历过欺凌行为的人受到虐待成为可能。

然而，如果其中一个学生掌控住另一个学生，并继续威胁或对抗该学生，而该学生无法阻止其行为，那么这成为了一种欺凌。

戏弄是欺凌吗？

戏弄，以相互打趣或玩笑的方式进行，并在所有人都参与其中并感觉到有能力做出回应的时候，不是欺凌。然而，如果戏弄是以一种卑鄙和伤害的方式进行，涉及到一种权力失衡，一个人感到无力回应或无法阻止正在发生的事情，就是欺凌。

任何形式或出于任何原因的欺凌都可能对包括旁观者在内的相关人员产生即时、中期和长期的影响。无论是当面还是在网上发生的单次事件、冲突或实力相当的人之间的争斗，都不被定义为欺凌。即便如此，值得注意的是，单次事件仍然可能对有关人员产生即时、中期和长期的影响。

为什么有人会实施欺凌行为？

表现出欺凌行为的原因，包括：

- 得到他们想要的
- 受到追捧和羡慕
- 害怕被排除在外
- 嫉妒他人
- 看起来很有趣，或者很无聊

- 这种行为以前实施过很管用
- 他们享受这种权力
- 他们认为这是他们在学校的角色
- 象征着他们是欺凌的榜样

应对欺凌行为

在与学生谈论欺凌时，重点关注欺凌行为及其影响，而不是个人。避免使用诸如“欺凌者”和“受害者”这样的标签，而是使用诸如“表现出欺凌行为的人”或“经历欺凌行为的人”这样的语言，以确保关注的焦点是行为，而不是人。

修复性实践是一种专注于修复关系、弥补伤害、学习换位思考和社会责任的方法。

目的是：

- 教育学生采取自我导向的积极行为
- 促进、培育和保护社区成员之间的健康关系
- 当造成伤害时，使个人对自己的行为和实际后果负责。

在北京乐成国际学校，我们使用修复性实践来指导和支持学生的行为，力图通过不谴责的方法来解决。修复性实践有多种方式可以应用：

- 修复性谈话
- 班级或小组会议
- 个人和同伴间的支持
- 家庭会议

修复性实践是指，任何需要北京乐成国际学校工作人员介入的情况，我们都会采用一套流程以确保各方：

1. 确定他们在事件中的角色
2. 对他们所采取的行动负责
3. 了解他们的行动所带来的影响
4. 参与解决方案（可能的情况下）

附录：2

修复性实践谈话：了解过程

修复性实践谈话或者“聊天”可以是正式的也可以是非正式的讨论，使用修复性对话、提问以及以同理心倾听来指导人们通过反思、解决问题，修复伤害。与传统的冲突解决方法不同，传统的冲突解决方法侧重于对违反规则的行为进行指责和管理后果，修复性对话有助于确定行为带来的影响，并支持犯错者采取措施使事情往好的方向发展。这也为受害者创造了机会，使其成为修复过程的中心。

开始之前：

- 确保所有参与者在情感和身体上都做好了参与此次对话的准备（即，没有明显的愤怒/痛苦、没有饥饿、不需要急救）
- 确保每个人都知道对方的名字
- 创建空间（清除有旁观者和朋友的区域，将此次对话移至适当的空间）
- 考虑参与者是否有任何特殊需求需要你修改此次聊天记录

以此类型问题指导谈话过程：

对于一对一的谈话你可以这样问：

我们是来讨论...

发生了什么事？或者，当你...，你会希望发生什么？

我们现在聊天的时候你在想什么？

谁会受到这种行为的影响？

这对别人有什么影响？

这个问题怎么解决？

你需要我帮忙吗？

如果这种情况再次发生，有什么公平的处理方法吗？

感谢与学生的交谈，适当的时候提供积极的反馈。

涉及多人的谈话，可以尝试以下方法：

1. 询问犯错者：

- 发生了什么事？

2. 询问受伤害者：

- 这个说法对吗？你有什么不同观点吗？

3. 询问犯错者：

- 当你.....的时候，你在想什么？（你的感觉是什么？）
- 你现在对自己的选择有何看法（感受）？

- 发生的事情对这里的谁造成了影响 / 伤害 / 不安？
- 对于……受到影响，你是怎么想的？

4. 询问受伤害者：

- 发生这种情况时你是怎么想的？
- 情况如何？是针对你的吗？
- 最糟糕的是什么？（选择性提问）
- 需要做什么才能变得好一些？

修复性实践谈话：了解过程（续）

5. 询问犯错者：

- 你认为（被伤害的人）的想法是什么？
- 听起来公平吗？

6. 询问双方：

- 如果（犯错者）不按照他们在此同意的方式行事，那么公平的处理方法是什么？
- 我们达成了一致。是达成口头协议，还是应该写下来（记录下来）？

7. 结束谈话（询问双方）：

- 在我们结束之前，还有人要说点什么吗？
- 在这件事上处理得这么成熟，非常好
- 我会跟进你们，看看情况如何（留一些点时间）

团队方法：支持学生行为和积极的改变

在北京乐成国际学校，学生和家庭可以通过一系列的支持服务获得帮助，包括：

- 家长
- 班主任老师、任课老师、助教
- 学部校长和校长
- 学生支持服务：顾问和学习辅导老师
- 转介行为支持提供者

附录：3

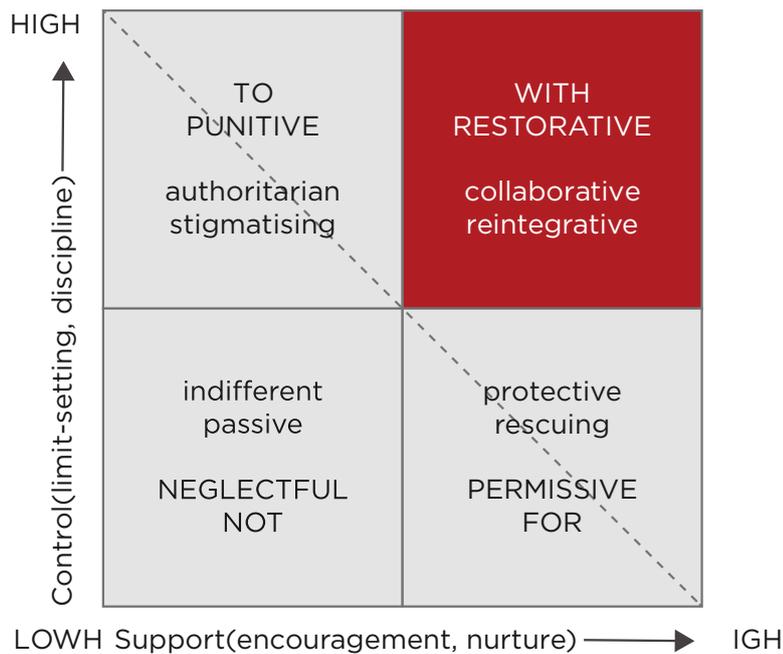
修复性实践：社会资本模型

修复性实践的核心是对社会资本模型的理解，该模型描述了老师或家长对年轻人的行为做出反应的可能方式。

在主要的惩罚回应中，犯错者被要求遵守高标准，但没有达到这些标准所给予的必要支持。这样的回应可能会让人感到疏离和耻辱。它也不能对行为产生任何真正的改变。在一个比较宽容的回应中，犯错者可能会找到他们所需要的支持，而不必被要求为他们的行为负责。

修复性实践的目的在于该模型的右上方象限中进行操作 - 使学生保持高标准的行为，同时为他们提供必要的支持和鼓励，以达到这些期望。

修复性方法强调与学生合作，教育他们对自己的行为负责。通过这种方式，修复方法被认为是权威的，而不是专制的。



确保安全课程的定义

欺凌行为是指反复的使用言语或行为来伤害他人的健康。欺凌是在人际关系中通过不断的言语、身体和（或）社交行为持续地、蓄意地滥用权力，意图造成身体、社交和（或）心理伤害。

歧视是指当人们因其身份、种族、文化或族裔、宗教、身体特征、性别、性取向、婚姻育儿、经济地位、年龄和（或）能力或残疾而不如其他人的待遇时，就会产生歧视。歧视往往是持续的，通常包括排斥或拒绝。

骚扰是指冒犯、羞辱、恐吓，所有这些行为都创建了一个充满敌意的环境，我们说这是一个个体或群体在身份、种族、

文化或族裔、宗教、身体特征、性别、性取向、婚姻、育儿或经济地位、年龄和（或）能力或残疾等方面所做的行为。骚扰可能是持续的行为模式，也可能是单次行为。

性骚扰是一种不被接受的性行为，它使人感到冒犯、受到侮辱或胁迫，对这种行为的反应在某种情况下是合理的，性骚扰可能是单次事件，或是持续性的行为，或直接或间接且形式多样。

暴力行为是指有意图地以武力或权力对某个人或某个群体进行威胁或实际造成的心理伤害、身体伤害、甚至死亡。暴力行为可能包括挑衅行为或无端行为，可能是单次事件、或可随机发生，或可持续出现。

网络欺凌是指使用技术手段，故意欺凌或恐吓某人或某个群体，以让自己获得社交上、心理上甚至身体上的满足。

网络欺凌的发生方式多种多样，包括：

- 虐待性信息和电子邮件
- 伤害性信息、图片或视频
- 在网上模仿他人
- 在网上阻止他人
- 在网上羞辱他人
- 恶意的网络聊天及流言传播

什么是社交情感学习

社交与情感学习是对社交及情感的理解和相关技能的发展与实践的过程。诸如此类的理解与技能可以分为五个关键领域。



- 自我意识技能 帮助我们认识和理解自己的感受，重视自己的优势和能力。
- 自我管理技能 使我们能够以适当的方式处理和引导我们的情绪。
- 社交意识技能 帮助我们认识并尊重他人的感受和观点。
- 人际关系技能 帮助我们积极处理人际关系问题和其他社会冲突。
- 社交决策技能 让我们能够考虑自己和他人行为的后果，并做出深思熟虑、有效的决定。

参 考 书 目

“Are You a Wellbeing Champion?” *Restorative Pathways*, www.restorativepathways.com.au/.

“Bullying. No Way!” *Bullying No Way!*, bullyingnoway.gov.au/.

“Bullying.” *Types | How to Stop Bullying | ReachOut Australia*, au.reachout.com/everyday-issues/bullying.

Education, Department for. “The Use and Effectiveness of Anti-Bullying Strategies in Schools.” *GOV.UK, GOV.UK, 28 Apr. 2011*, www.gov.uk/government/publications/the-use-and-effectiveness-of-anti-bullying-strategies-in-schools.

“Friendly Schools PLUS.” *Friendly Schools PLUS*, friendlyschools.com.au/.

“Keeping Safe: Child Protection Curriculum.” *Keeping Safe: Child Protection Curriculum | Department for Education*, Department for Education, 9 Feb. 2016, www.education.sa.gov.au/teaching/curriculum-and-teaching/keeping-safe-child-protection-curriculum.

VibeThemes. “Visible Wellbeing – Visible Wellbeing.” *Visible Wellbeing*, www.visiblewellbeing.org/.

“Welcome to ReachOut.com.” *Welcome to ReachOut.com*, au.reachout.com/.

“What Is SEL?” *Casel*, casel.org/what-is-sel/.



Main Campus

T +86 10 8771 7171

No.77 Baiziwang Nan Er Road, Chaoyang District, Beijing 100022, PR China

ECC Campus

T +86 10 6770 0766

No.11 Dongbai Street, Chaoyang District, Beijing 100022, PR China

E admissions@bcis.cn

W www.bcis.cn

Follow BCIS



北京乐成国际学校BCIS

北京乐成国际学校

@BCISonline

Beijing City International School

@BCISonline