

## **Bullying Information for Parents/Guardians**

Bullying is not tolerated in school, and the district takes all actions necessary to ensure a safe environment for staff, students, and parents.

### **What is bullying?**

Bullying is unwanted, aggressive behavior among school aged children that involves a real or perceived power imbalance. The behavior is repeated, or has the potential to be repeated, over time. Both kids who are bullied and who bully others may have serious, lasting challenges.

In order to be considered bullying, the behavior must be aggressive and include:

**An Imbalance of Power:** Kids who bully use their power—such as physical strength, access to embarrassing information, or popularity—to control or harm others. Power imbalances can change over time and in different situations, even if they involve the same people.

**Repetition:** Bullying behaviors happen more than once or have the potential to happen more than once. Bullying includes actions such as making threats, spreading rumors, attacking someone physically or verbally, and excluding someone from a group on purpose.

There are various types of bullying:

**Verbal bullying** is saying or writing mean things. Verbal bullying includes:

- Teasing
- Name-calling
- Inappropriate sexual comments
- Taunting
- Threatening to cause harm

**Social bullying**, sometimes referred to as relational bullying, involves hurting someone's reputation or relationships. Social bullying includes:

- Leaving someone out on purpose
- Telling other children not to be friends with someone
- Spreading rumors about someone
- Embarrassing someone in public

**Physical bullying** involves hurting a person's body or possessions. Physical bullying includes:

- Hitting/kicking/pinching
- Spitting
- Tripping/pushing
- Taking or breaking someone's things
- Making mean or rude hand gestures

## **Warning Signs for Bullying**

There are many warning signs that may indicate that someone is affected by bullying—either being bullied or bullying others. Recognizing the warning signs is an important first step in taking action against bullying. Not all children who are bullied or are bullying others ask for help.

It is important to talk with children who show signs of being bullied or bullying others. These warning signs can also point to other issues or problems, such as depression or substance abuse. Talking to the child can help identify the root of the problem.

## **Signs a Child Is Being Bullied**

Look for changes in the child. However, be aware that not all children who are bullied exhibit warning signs.

Some signs that may point to a bullying problem are:

- Unexplainable injuries
- Lost or destroyed clothing, books, electronics, or jewelry
- Frequent headaches or stomach aches, feeling sick or faking illness
- Changes in eating habits, like suddenly skipping meals or binge eating. Kids may come home from school hungry because they did not eat lunch.
- Difficulty sleeping or frequent nightmares
- Declining grades, loss of interest in schoolwork, or not wanting to go to school
- Sudden loss of friends or avoidance of social situations
- Feelings of helplessness or decreased self esteem
- Self-destructive behaviors such as running away from home, harming themselves, or talking about suicide

If you know someone in serious distress or danger, don't ignore the problem. Get help right away.

## **Signs a Child is Bullying Others**

Kids may be bullying others if they:

- Get into physical or verbal fights
- Have friends who bully others
- Are increasingly aggressive
- Get sent to the principal's office or to detention frequently
- Have unexplained extra money or new belongings
- Blame others for their problems
- Don't accept responsibility for their actions
- Are competitive and worry about their reputation or popularity

## **Pennsylvania Department of Education Bullying Prevention Consultation Line**

**1-866-716-0424**

The toll-free Bullying Prevention Consultation Line invites individuals experiencing chronic and unresolved bullying to discuss effective strategies and available resources to manage school-based bullying. This resource was developed in collaboration with the Center for Health Promotion and Disease Prevention (CHPDP), and is available at no cost to students, parents/guardians, and school districts across

Pennsylvania. The Bullying Prevention and Consultation Line is 1-866-716-0424. Messages left will be returned during normal business hours Monday through Friday. Please note: this number is not monitored 24 hours a day/seven days a week and should not be used for emergencies.

**How to Report an Incident**

Students or parents/guardians of students should immediately contact the school for more information about how to report a specific incident if you believe your child has been the target of a bully.

**School Contact Information:**

Name: \_\_\_\_\_ Title: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

## **Буллинг**

### **Информация для родителей/опекунов**

Буллинг – это неприемлемое явление в школе. В округе принимаются все необходимые меры для обеспечения безопасности персонала, учеников и родителей.

#### **Что такое буллинг?**

Буллинг – это неприемлемое агрессивное поведение детей школьного возраста по отношению к более слабым. Такое поведение носит повторяющийся характер или может повториться со временем. Серьезные и длительные последствия буллинга возможны как для инициаторов, так и для жертв буллинга.

Буллингом считается агрессивное поведение, для которого характерны

неравность сил: дети, которые совершают буллинг, используют свое преимущество – физическую силу, доступ к компрометирующей информации или популярность – для контроля или нанесения вреда другим. Баланс сил может со временем меняться в различных ситуациях даже при вовлечении одних и тех же людей.

повторяемость: буллинг носит повторяющийся характер или может повторяться. Буллинг включает в себя угрозы, распространение слухов, физическое или вербальное насилие, намеренное исключение из какой-либо группы.

Существуют различные типы буллинга:

**Вербальный буллинг** – это распространение или написание подлостей о другом. Он включает в себя

- Насмешки
- Обзывание
- Обидные комментарии сексуального характера
- Издевательство
- Угрозы причинения вреда

Целью **социального буллинга** является испортить отношениям или репутацию других людей.

**Социальный буллинг** – это

- Игнорирование других
- Запрет детям дружить с другими детьми
- Распространение слухов
- Публичное унижение

**Физический буллинг** – это нанесение вреда человеку или его имуществу:

- Удары руками, пинки ногами, щипание
- Плевки
- Толкание
- Присвоение или повреждение чужого имущества
- Недоброжелательные или грубые жесты руками

## **Признаки буллинга**

Существуют много признаков, указывающих на то, что кто-то стал инициатором или жертвой буллинга. Способность распознать предупредительные признаки – это первый шаг в борьбе с этим явлением. Не все дети, которые являются жертвами или инициаторами буллинга, обращаются за помощью.

Важно поговорить с ребенком, который демонстрирует признаки жертвы или инициатора буллинга. Признаки буллинга могут свидетельствовать о других проблемах, таких как депрессия или злоупотребление наркотическими веществами. Разговор с ребенком может помочь определить суть проблемы.

## **Признаки жертвы буллинга**

Следите за изменениями в поведении ребенка. При этом, помните, что не все дети, которые стали жертвами буллинга, проявляют какие-либо внешние признаки.

Некоторые признаки жертвы буллинга:

- Необъяснимые травмы
- Утерянная или поврежденная одежда, книги, гаджеты или украшения
- Частые головные боли или боли в животе, плохое самочувствие или имитация болезни
- Изменения привычного распорядка приема пищи, например, внезапный пропуск приема пищи или переедание. Дети могут приходить домой из школы голодными, потому что не пообедали.
- Проблемы со сном или частые кошмары.
- Ухудшение успеваемости, потеря интереса к учебе или нежелание ходить в школу.
- Внезапное прекращение общения с друзьями, избегание социальных мероприятий.
- Чувство беспомощности или снижение самооценки
- Деструктивное поведение: побеги из дома, причинение себе вреда или разговоры о самоубийстве.

Если вы знаете, что кто-то находится в состоянии глубокой тревожности или опасности, не игнорируйте проблему, а помогите ее решить как можно скорее.

## **Признаки буллинга над другими детьми**

Дети совершают буллинг, если

- участвуют в драках или словесных перепалках
- дружат с теми, кто унижает других
- становятся более агрессивными
- их часто вызывают в кабинет директора или задерживают
- они не могут объяснить появление дополнительных денег или новых вещей

- обвиняют других в своих проблемах
- не берут ответственность за свои действия
- постоянно соревнуются, переживают за свою репутацию или популярность

### **Консультационная линия по предотвращению буллинга Департамента образования Пенсильвании**

**1-866-716-0424**

На бесплатной консультационной линии по предотвращению буллинга у людей, которые постоянно сталкиваются с буллингом, есть возможность обсудить эффективные стратегии и доступные ресурсы для решения проблемы буллинга в школе. Эта линия была запущена совместно с Центром по контролю и профилактики заболеваний и является бесплатной для учеников, родителей/опекунов и школ районов Пенсильвании. Номер консультационной линии по предотвращению буллинга 1-866-716-0424. Обратную связь на оставленные сообщения можно получить в рабочие часы с понедельника по пятницу. Важно: линия не работает 24/7, поэтому не может использоваться для чрезвычайных ситуаций.

### **Как сообщить об инциденте**

Ученики или родители/опекуны должны немедленно связаться со школой для получения дополнительной информации о том, как сообщить о конкретном инциденте, если есть подозрение, что ребенок стал жертвой буллинга.

### **Контактная информация школы:**

Имя: \_\_\_\_\_ Должность: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

электронный адрес: \_\_\_\_\_