

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: _____

Bắt nạt

Thông tin cho Phụ huynh/Người giám hộ

Hành vi bắt nạt không được dung thứ trong trường học và khu học chánh sẽ thực hiện mọi hành động cần thiết để đảm bảo một môi trường an toàn cho nhân viên, học sinh và phụ huynh.

Bắt nạt là gì?

Bắt nạt là hành vi hung hăng, không mong muốn của trẻ trong độ tuổi đi học liên quan đến sự mất cân bằng quyền lực thực sự hoặc trong nhận thức. Hành vi lặp lại hoặc có khả năng được sẽ lặp lại theo thời gian. Cả những đứa trẻ hay bị bắt nạt và bắt nạt người khác đều có thể gặp các khó khăn nghiêm trọng và lâu dài.

Để được coi là hành vi bắt nạt thì đó phải là hành vi hung hãn và bao gồm:

Sự mất cân bằng quyền lực: Những đứa trẻ bắt nạt sẽ sử dụng quyền lực của chúng — như sức mạnh thể chất, tiếp cận thông tin gây xấu hổ hoặc sự nổi tiếng — để kiểm soát hoặc làm hại người khác. Sự mất cân bằng quyền lực có thể thay đổi theo thời gian và trong các tình huống khác nhau, ngay cả khi chúng liên quan đến cùng một người.

Lặp lại: Hành vi bắt nạt xảy ra nhiều lần hoặc có khả năng xảy ra nhiều lần.

Bắt nạt bao gồm các hành động như đe dọa, tung tin đồn, tấn công ai đó bằng lời nói hoặc thể chất và cố ý loại trừ ai đó ra khỏi nhóm.

Có nhiều loại bắt nạt:

Bắt nạt bằng lời nói là nói hoặc viết những điều có xấu xa. Bắt nạt bằng lời nói bao gồm:

- Trêu ghẹo
- Gọi tên
- Các nhận xét về tình dục không phù hợp
- Chế nhạo
- Đe dọa gây hại

Bắt nạt xã hội, đôi khi được gọi là bắt nạt quan hệ, liên quan đến việc làm tổn thương danh tiếng hoặc các mối quan hệ của ai đó. Bắt nạt xã hội bao gồm:

- Cố tình bỏ rơi ai đó
- Yêu cầu những đứa trẻ khác không được làm bạn với ai đó
- Phát tán tin đồn về ai đó
- Làm ai đó xấu hổ ở nơi công cộng

Bắt nạt thể chất liên quan đến việc làm tổn thương cơ thể hoặc tài sản của một người. Bắt nạt thể chất bao gồm:

- Đánh/đá/véo
- Nhổ nước bọt
- Xô ngã/đẩy

- Lấy hoặc phá hoại đồ đạc của ai đó
- Có các cử chỉ tay xấu xa hoặc thô lỗ

Dấu hiệu cảnh báo về hành vi bắt nạt

Có nhiều dấu hiệu cảnh báo để chỉ ra rằng ai đó đang bị ảnh hưởng bởi hành vi bắt nạt — hoặc đang bị bắt nạt hoặc bắt nạt người khác. Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo là bước quan trọng đầu tiên để hành động chống lại hành vi bắt nạt. Không phải tất cả trẻ em bị bắt nạt hoặc đang bắt nạt người khác đều yêu cầu sự giúp đỡ.

Điều quan trọng là phải nói chuyện với những trẻ có dấu hiệu bị bắt nạt hoặc đang bắt nạt người khác. Những dấu hiệu cảnh báo này cũng có thể chỉ ra các tình trạng hoặc vấn đề khác như trầm cảm hoặc lạm dụng chất kích thích. Nói chuyện với trẻ có thể giúp xác định nguyên nhân gốc rễ của vấn đề.

Dấu hiệu cho thấy trẻ đang bị bắt nạt

Tìm hiểu những thay đổi ở trẻ. Tuy nhiên, lưu ý rằng không phải tất cả trẻ em bị bắt nạt đều cho thấy dấu hiệu cảnh báo.

Một số dấu hiệu có thể chỉ ra vấn đề bắt nạt là:

- Những chấn thương không thể giải thích
- Quần áo, sách, đồ điện tử hoặc đồ trang sức bị mất hoặc bị làm hỏng
- Thường xuyên đau đầu hoặc đau bụng, cảm thấy buồn nôn hoặc giả bệnh
- Thay đổi thói quen ăn uống như đột ngột bỏ bữa hoặc ăn uống vô độ. Trẻ em đi học về có thể đói vì không ăn trưa ở trường.
- Khó ngủ hoặc gặp ác mộng thường xuyên
- Điểm số sa sút, mất hứng thú học tập hoặc không muốn đi học
- Đột nhiên không còn bạn bè hoặc trốn tránh các tình huống xã hội
- Cảm giác bất lực hoặc giảm lòng tự trọng
- Các hành vi tự hủy hoại bản thân như chạy trốn khỏi nhà, tự làm hại bản thân hoặc nói về việc tự tử

Nếu quý vị biết ai đó đang gặp phiền muộn hoặc nguy hiểm nghiêm trọng, đừng bỏ qua vấn đề. Tìm sự trợ giúp ngay lập tức.

Dấu hiệu cho thấy trẻ đang bắt nạt người khác

Trẻ có thể bắt nạt người khác nếu chúng:

- Tham gia các cuộc chiến thể xác hoặc bằng lời nói
- Có bạn bè bắt nạt người khác
- Ngày càng trở nên hung hăng
- Thường xuyên bị đưa đến văn phòng hiệu trưởng hoặc bị cấm túc
- Có thêm tiền hoặc đồ đạc mới không giải thích được
- Đổ lỗi cho người khác về vấn đề của họ
- Không nhận trách nhiệm về hành động của mình
- Cạnh tranh và lo lắng về danh tiếng hoặc sự nổi tiếng của mình

Đường dây tư vấn phòng chống bắt nạt của Sở giáo dục Pennsylvania

1 -866-716-0424

Đường dây tư vấn phòng chống bắt nạt miễn phí muốn mời các cá nhân gặp phải tình trạng bắt nạt kéo dài và chưa được giải quyết để thảo luận về các chiến lược hiệu quả và các nguồn trợ giúp sẵn có để quản lý hành vi bắt nạt ở trường học. Nguồn trợ giúp này được phát triển với sự hợp tác của Trung tâm nâng cao sức khỏe và phòng ngừa dịch bệnh (CHPDP) và được cung cấp miễn phí cho học sinh, phụ huynh/gười giám hộ và các khu học chánh trên khắp Pennsylvania. Đường dây tư vấn và phòng chống bắt nạt là 1-866-716-0424. Các tin nhắn còn lại sẽ được phản hồi trong giờ làm việc bình thường từ thứ 2 đến thứ 2. Xin lưu ý: số này không được theo dõi 24 giờ một ngày/bảy ngày một tuần và không nên sử dụng cho trường hợp khẩn cấp.

Cách báo cáo sự việc

Học sinh hoặc phụ huynh/người giám hộ của học sinh nên liên hệ ngay với nhà trường để biết thêm thông tin về cách báo cáo một sự việc cụ thể nếu quý vị tin rằng con em mình là mục tiêu của hành vi bắt nạt.

Thông tin liên hệ của trường học:

Họ tên: _____

Chức danh: _____

Điện thoại: _____

Email: _____