

## **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: \_\_\_\_\_

## ڈرانا، دھمکانا، بدتمیزی کرنا والدین/سرپرستگان کے لیے معلومات

ڈرانے، دھمکانے اور دھونس جمانے کو اسکول میں برداشت نہیں کیا جاتا ہے اور ڈسٹرکٹ ہر طرح کے ضروری اقدامات لیتی ہے تاکہ عملے، طالب علموں اور والدین کے لیے ایک محفوظ ماحول کو یقینی بنایا جائے۔

### بُلنگ یا ڈرانا دھمکانا کیا ہے؟

'بُلنگ' یا ڈرانا دھمکانا، اسکول جانے والے بچوں کے درمیان غیر مطلوب، جارحانہ رویے ہے جس میں ایک اصلی یا تصوراتی طاقت کا عدم توازن شامل ہوتا ہے۔ یہ رویہ ڈرایا جاتا ہے، یا اس میں وقت کے ساتھ ساتھ ڈرائے جانے کی استعداد ہوتی ہے۔ دونوں بچے، جن کو ڈرایا دھمکایا گیا، اور دوسرا جس نے دوسروں کو ڈرایا دھمکایا، دونوں کے ساتھ سنگین، رہ جانے والے چیلنجز باقی رہ سکتے ہیں۔

بُلنگ پر غور کرنے کے لیے، رویے کو جارحانہ ہونا چاہئیے اور اس میں یہ شامل ہوتا ہے:

طاقت کا عدم توازن: وہ بچے جو دھونس جمانے ہیں، اپنی طاقت کا استعمال کرتے ہیں — جیسے کہ جسمانی طاقت، شرمناک معلومات تک رسائی، یا مقبولیت — تاکہ دوسروں کو قابو کیا جائے یا نقصان پہنچایا جائے۔ طاقت کا عدم تقاضا وقت کے ساتھ اور مختلف صورتحال میں تبدیل ہوسکتا ہے، خواہ اگر اُس میں وہی افراد شامل ہوں۔

دُبرانہ: ڈرانے دھمکانے کے رویے ایک سے زائد بار رُونما ہوسکتے ہیں اور ان میں اتنی استعداد ہوتی ہے کہ ایک سے زائد بار رُونما ہوجائیں۔ بُلنگ یا ڈرانے دھمکانے میں ایسے افعال شامل ہیں جیسے کہ دھمکیاں دینا، افواہیں پھیلانا، کسی پر جسمانی یا زبانی طور پر حملہ کرنا، اور کسی مقصد کی وجہ سے جان بوجھ کر کسی کو ایک گروہ سے باہر کر دینا۔

بُلنگ یا ڈرانے دھمکانے کی مُتفرق اقسام ہیں:

زبانی بُلنگ یا ڈرانا دھمکانا: اس کا مطلب بُری باتیں کہنا یا لکھنا ہے۔ زبانی بُلنگ میں یہ افعال شامل ہیں:

- \* تنگ کرنا
- \* بُرے ناموں سے پُکارنا
- \* نامناسب جنسی تبصرات کرنا
- \* طنز کرنا
- \* نقصان پہنچانے کی دھمکی دینا

معاشرتی بُلنگ: کبھی کبھار اس سے مُراد نسبتاً بدسلوکی ہے؛ اس میں کسی کی ساکھ یا رشتوں کو نقصان پہنچانا شامل ہے۔ معاشرتی بُلنگ یا بدسلوکی میں یہ افعال شامل ہیں:

- \* کسی کو جان بوجھ کر باہر یا اکیلا چھوڑ دینا
- \* دوسرے بچوں سے کہنا کہ کسی ایک فرد کے دوست نہ بنیں
- \* کسی کے بارے میں افواہیں پھیلانا
- \* کسی کو محفل میں شرمندہ کرنا

جسمانی بُلنگ یا بدسلوکی: اس میں کسی فرد کے جسم یا چیزوں کو نقصان پہنچانا ہے۔ جسمانی بُلنگ میں یہ افعال شامل ہیں:

- \* ہاتھ مارنا/لات مارنا/نوچنا
- \* ٹھوکننا
- \* اڑا کر گِرانا/دھگکا دینا

\* کسی کی چیزیں لینا یا توڑ دینا  
\* ہاتھوں سے خراب یا بُرے اشارے کرنا

### بُلنگ یا ڈرانے دھمکانے کے خطرے کے اشارات

بہت ساری انتہائی علامات ہیں جو اس بات کی نشاندہی کر سکتی ہیں کہ کوئی شخص بُلنگ یا بدسلوکی سے متاثر ہوا ہے — یا تو بدسلوکی کا شکار بن کے یا دوسروں کے ساتھ بدسلوکی کر کے۔ بُلنگ یا ڈرانے دھمکانے کے خلاف کارروائی کرنے کے لیے انتہائی علامات کو پہچاننا ایک اہم پہلا قدم ہے۔ وہ تمام بچے جو بُلنگ یا بدسلوکی کا شکار ہیں یا دوسروں کو دھونس دے رہے ہیں مدد کے لیے نہیں پوچھتے۔

اُن بچوں کے ساتھ بات کرنا ضروری ہے جو دوسروں پر دھونس جمانے یا خود دھونس کا شکار بننے کے آثار دکھاتے ہیں۔ یہ انتہائی علامات دیگر مسائل یا مسائل کی طرف بھی اشارہ کر سکتی ہیں، جیسے ڈپریشن یعنی ذہنی دباؤ یا ممنوعہ اشیاء و منشیات کا استعمال۔ بچے سے بات کرنے سے مسئلے کی جڑ کو پہچاننے میں مدد مل سکتی ہے۔

س۔

### اشارے کہ ایک بچے کے ساتھ بدسلوکی کی جارہی ہے

بچے میں تبدیلی کی علامات دیکھیے۔ تاہم، اس بات سے آگاہ رہیں کہ تمام بچے، جو بدسلوکی اور دھونس کا شکار ہوتے ہیں، انتہائی علامات نہیں دکھاتے:

کچھ علامات جو ایک بدسلوکی یا بُلنگ کے مسئلے کی طرف اشارہ کر سکتی ہیں:

- ناقابل بیان زخم اور چوٹیں
- گم شدہ یا تباہ شدہ کپڑے، کتابیں، الیکٹرونکس یا زیورات۔
- متواتر سردرد یا ہیٹ کا درد، خود کو بیمار محسوس کرنا یا بیماری کا بہانہ کرنا۔
- عادات میں تبدیلی ہونا جیسے کہ اچانک کھانا چھوڑنا یا کھانا چُگنا۔ بچے اسکول سے بھوکے آسکتے ہیں کیونکہ انہوں نے کھانا نہیں کھایا۔
- سونے میں مُشکل یا متواتر بھیانک خواب دیکھنا۔
- گریڈز کا گرنا، اسکول کے کام میں دلچسپی کم ہونا، یا اسکول جانے کی خواہش نہ ہونا
- بے بسی یا خود اعتمادی کے کم ہونے کے احساسات
- خود کو تباہ کرنے کے رویے جیسے کہ گھر سے بھاگ جانا، خود کو نقصان پہنچانا، یا خودکشی کے بارے میں بات کرنا۔

اگر آپ کسی کو جانتے ہیں جو سنگین پریشانی یا خطرے میں ہے، تو مسئلے کو نظر انداز نہ کریں۔ فوراً مدد حاصل کریں۔

### اشارے کہ ایک بچہ دوسروں پر دھونس جمارہا ہے

بچے ہوسکتا ہے کہ بدسلوکی یا بُلنگ کر رہے ہوں:

- جسمانی یا زبانی جھگڑوں میں پڑنا
- ایسے دوست ہونا جو دوسروں پر دھونس جماتے ہیں۔
- بہت زیادہ جارحانہ ہیں۔
- پرنسپل کے دفتر یا ڈیپٹیشن میں متواتر بھیجے جاتے ہیں۔
- ان کے پاس ناقابل وضاحت اضافی پیسے یا نئی چیزیں ہوتی ہیں۔
- اپنے مسائل کے لیے دوسروں کو الزام دیتے ہیں
- اپنے افعال کی ذمہ داری کو قبول نہیں کرتے۔
- مسابقانہ رویہ رکھتے ہیں اور اپنی ساکھ یا مقبولیت کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں۔

### پینسلوانیا شعبہء تعلیم بُلنگ یا ڈرانے دھمکانے کی روک تھام سے مشاورت کی لائن 1-866-716-0424

ٹول-فری بُلنگ پریونشن کنسلٹیشن لائن یعنی بدسلوکی کی روک تھام سے مشاورت کی لائن اُن افراد کو دعوت دیتی ہے، جو دائمی یا غیرتصفیہ شدہ بدسلوکی کا شکار ہو رہے ہیں، کہ وہ اسکول میں ہونے والی بُلنگ یا بدسلوکی کا انتظام کرنے کے لیے مؤثر

حکمتِ عملیوں اور دستیاب وسائل پر بات چیت کریں۔ اس وسیلے کو سینٹر فور ہیلتھ پروموشن اینڈ ٹریڈ پریوینشن (سی ایچ پی ڈی پی) کے ساتھ اشتراک میں فروغ دیا گیا، اور یہ پینسلوانیا بھر میں طالب علموں، والدین/سرپرستگان اور اسکول ڈسٹرکٹس میں بلاقیمت دستیاب ہے۔ بدسلوکی کی روک تھام اور مشاورتی 1-866-716-0424 ہے۔ چھوڑے گئے پیغامات کا جواب پیر سے جمعہ عام لائن

کاروباری گھنٹوں میں دیا جائے گا۔ براہ مہربانی نوٹ کریں: اس نمبر کی دن میں 24 گھنٹے/بفتے کے ساتوں دن نگرانی نہیں کی جاتی ہے اور اس کو ہنگامی صورتحال میں استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

### How to Report an Incident

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ کسی بدمعاش کی بدسلوکی وغیرہ کا نشانہ بنا ہے تو کسی مخصوص واقعے کی رپورٹ کرنے کے طریقے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے طلباء یا طلباء کے والدین/سرپرستوں کو فوری طور پر اسکول سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اسکول سے رابطے کی معلومات:

نام: \_\_\_\_\_ عنوان: \_\_\_\_\_

فون: \_\_\_\_\_

ای میل: \_\_\_\_\_