

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: _____

التنمر

معلومات للآباء/ أولياء الأمور

التنمر داخل أروقة المدارس غير مسموحًا به، وتتخذ المنطقة التعليمية كافة الإجراءات الضرورية لضمان بيئة آمنة لهيئة العاملين والطلاب وأولياء الأمور.

ما المقصود بالتنمر؟

التنمر هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه بين الأطفال في سن المدرسة والذي ينطوي على اختلال ميزان القوة الحقيقي أو المتصور. ويتكرر حدوث هذا السلوك بمرور الوقت أو يوجد دائمًا احتمال قائم بتكراره. ويحتمل أن يكون لدى كلا الطرفين المتنمر والآخر الذي تعرض للتنمر تحديات قائمة خطيرة.

ولكي يتسم السلوك بالتنمر، فيجب أن يكون سلوكًا عدوانيًا ويشمل:

اختلال ميزان القوة: يستخدم الأطفال المتنمرين قوتهم – على سبيل المثال القوة البدنية أو إمكانية الوصول إلى المعلومات المحرجة أو شهرتهم بين الأقران-وذلك للتحكم في الآخرين أو إلحاق الضرر بهم. ويمكن أن يتغير اختلال ميزان القوى بمرور الوقت وفي مواقف مختلفة، وذلك لدرجة انطواءه على الأشخاص ذاتهم.

التكرار: سلوكيات التنمر هي التي تقع أو يحتمل وقوعها أكثر من مرة. وينطوي التنمر على العديد من التصرفات مثل توجيه التهديدات ونشر الشائعات ومهاجمة شخص ما جسديًا أو شفهيًا واستبعاد شخص ما من أحد المجموعات عمدًا.

يوجد أنواع مختلفة للتنمر:

التنمر الشفهي هو التلفظ بأشياء مهينة أو كتابتها. ويشمل التنمر الشفهي ما يلي:

- المضايقات
- التناوب بالألقاب
- التعليقات الجنسية غير اللائقة
- السخرية
- التهديد بإلحاق الضرر

التنمر الاجتماعي: يشار إليه أحيانًا بالتنمر العلني الي ينطوي على استهداف سمعة شخص ما أو علاقاته بالإساءة. ويشمل التنمر الاجتماعي ما يلي:

- ترك أحد الأشخاص عمدًا
- توجيه الأطفال بعدم مصاحبة أحد الأشخاص
- نشر الشائعات عن أحد الأشخاص
- التسبب في إحراج أحد الأشخاص أمام الجميع

التنمر الجسدي الذي ينطوي على إيذاء جسد أحد الأشخاص أو ممتلكاته ويشمل:

- الضرب/الركل/القرص
- البصق
- التعثر/الدفع
- أخذ أشياء الآخرين وكسرها
- القيام بحركات وايماءات غير لائقة

إشارات تحذيرية للتنمر

يوجد الكثير من الإشارات التحذيرية التي تشير إلى أن أحد الأشخاص عرضة للتنمر سواء أكان الفاعل أم المفعول به. والتعرف على الإشارات التحذيرية خطوة أولى مهمة لاتخاذ إجراء ضد التنمر. ولا يطلب عادة جميع الأطفال المعرضون للتنمر أو من يتنمرون على الآخرين المساعدة. ومن المهم التحدث مع الأطفال الذين تظهر عليهم إشارات التعرض للتنمر أو ممارسة التنمر على الآخرين. ويمكن أن تكون هذه الإشارات التحذيرية دليلاً على غيرها من المسائل والمشاكل الأخرى مثل الاكتئاب أو تعاطي المخدرات. ويمكن أن يساعد التحدث مع الأطفال في معرفة أساس هذه المشكلة.

العلامات التي تدل على تعرض الطفل للتنمر

راقب التغييرات التي تطرأ على الطفل. ومع ذلك يجب إدراك أن هذه الإشارات التحذيرية لا تظهر على جميع الأطفال. فيما يلي بعض الإشارات التحذيرية التي تشير إلى مشكلة التنمر:

- إصابات لا يمكن تفسيرها.
 - فقد أو تلف الملابس أو الكتب أو الأجهزة الإلكترونية أو المجوهرات.
 - الصداع المتكرر أو آلام المعدة أو الشعور بالمرض أو الترييف.
 - التغييرات في عادات تناول الطعام مثل التوقف عن تناول وجبات الطعام أو إحضار الطعام. يأتي الأطفال من المدرسة للمنزل يشعرون بالجوع بسبب عدم تناولهم الغداء.
 - صعوبة في النوم أو كوابيس متكررة.
 - درجات مدرسية متدنية أو عدم الاهتمام بالواجبات المدرسية أو عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة.
 - خسارة الأصدقاء أو تجنب المناسبات الاجتماعية.
 - الشعور بعدم السعادة أو تدنى احترام الذات.
 - سلوكيات تدمير الذات مثل الهروب من المنزل أو إيذاء أنفسهم أو الحديث عن الانتحار.
- إذا كنت تعرف شخص يعاني القلق الشديد أو يظهر عليه علامات الخطر، لا تتجاهل المشكلة. وقد المساعدة على الفور.

العلامات التي تدل على تنمر الطفل على الآخرين

قد يكون الأطفال يمارسون التنمر، في حالة:

- الدخول في شجارات جسدية أو لفظية.
- امتلاك أصدقاء ممن يتنمرون على الآخرين.
- إظهار العدوانية على نحو متزايد.
- تكرار إرسالهم إلى مكتب المدير أو إخضاعهم للاحتجاز المدرسي.
- امتلاك نقود تزيد عن العادة زيادة غير مبررة أو امتلاك مقتنيات جديدة.
- عدم تحمل المسؤولية عن المشكلات وإلقاء اللوم على الآخرين بسببها.
- عدم تحمل مسؤولية أفعالهم.

- إظهار المنافسة والقلق بخصوص مدى شهرتهم وشعبيتهم بين الأقران.

الخط الهاتفي بالإدارة التعليمية لولاية بنسلفانيا الخاص بتقديم استشارات منع التنمر 18667160424

يتاح الخط الهاتفي المجاني لاستشارات منع التنمر للأفراد الذين يعانون من مشكلة التنمر الحاد التي لم يتم حلها لمناقشة الاستراتيجيات الفعالة والموارد المتاحة لإدارة مشكلة التنمر في المدارس. طُورت هذه الموارد بالتعاون مع مركز تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض (Center for Health Promotion and Disease Prevention)، وهي متاحة مجاناً للطلاب والآباء وأولياء الأمور والمناطق التعليمية في جميع أنحاء ولاية بنسلفانيا. ورقم خط استشارات منع التنمر بإدارة التعليم بولاية بنسلفانيا هو 18667160424. ويتم الرد على الرسائل الفاتئة أثناء ساعات العمل العادية من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة. يرجى العلم بأن: هذا الرقم غير متاح على مدار الأسبوع ولا يمكن استخدامه في حالات الطوارئ.

كيفية الإبلاغ عن الحادث

ينبغي للطلاب أو للآباء أو لأولياء أمور الطلاب الاتصال فوراً بالمدرسة لمعرفة المزيد من المعلومات عن كيفية الإبلاغ عن الحادث إذا كنت تعتقد أن طفلك قد تعرض للتنمر.

بيانات الاتصال بالمدرسة:

الاسم: _____
العنوان: _____
الهاتف: _____
البريد الإلكتروني: _____