



What Families can do...

We are all part of the solution.
You too can help prevent or resolve bullying.

Contact the school.
Teachers and administrators can help.

Empathize with your child.
Help them consider strategies to keep safe.

Encourage positive leadership.
Be a good role model.

Work together to find peaceful solutions.
Ask your child what they think can be done to help.

If the behavior is criminal, contact law enforcement.

Be persistent. If the bullying continues,
contact the school again. They need to know.

cyberbullying

Do not respond to or forward inappropriate messages or images. Block and report the cyberbullying by contacting your service provider.



Contact law enforcement if
threats are made.



Students

YOU CAN HELP CREATE A SAFE & AFFIRMING SCHOOL

BE SAFE BE RESPECTFUL BE RESPONSIBLE



LAUSD Resources

Human Relations, Diversity & Equity

(213) 241-8719

<http://achieve.lausd.net/human-relations>

Educational Equity Compliance & Project 10

Concerns regarding harassment, discrimination or bias based on actual or perceived race, religion, sexual orientation or gender

(213) 241-7682. www.eeco.lausd.net

Los Angeles School Police Department

Report criminal behavior (213) 625-6631

Anonymously report weapons on campus

(213) 742-8201

www.friendsofsafeschools.org

Additional Resources

WWW.STOPBULLYING.GOV

WWW.FBI.GOV

WWW.ONGUARDONLINE.GOV

CALIFORNIA YOUTH CRISIS HOTLINE (800) 843-5200

WWW.NETSMARTKIDS.ORG

WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG

WWW.STOPHAZING.ORG



Los Angeles Unified School District

Student Health & Human Services

OFFICE OF HUMAN RELATIONS,

DIVERSITY & EQUITY

<http://achieve.lausd.net/human-relations>

(213) 241-8719



What is **Bullying**?

Bullying is deliberate, aggressive and unwanted behavior with the intention to inflict physical or psychological harm. The behavior must be severe or pervasive, and interfere with access to education.

Bullying can be:

Verbal: Hurtful, derogatory comments, mean teasing or name calling

Physical: Hitting, kicking, punching, spitting or shoving

Sexual: Harassing someone due to their actual or perceived sex, gender, gender identity, gender expression, or sexual orientation

Social: Spreading rumors, isolation, exclusion, leaving people out, or forcing people to do things they don't want to do

Cyber: Mean or embarrassing messages, images, rumors, videos or fake profiles that are texted, emailed or posted on social media

Hazing: Humiliating, degrading, or dangerous activity expected of someone joining or participating in a group regardless of their willingness to participate

If you feel like you're being bullied...

Tell the person who is bullying you to STOP!

Get HELP. Talk to your parents, teacher, counselor, principal, or your school's Bullying Complaint Manager.

Be proud of who you are. Do not give your power away.

Bullying based on a protected category could be considered discrimination.

Be proactive. Wherever possible, avoid situations where bullying occurs.

- Stay in areas where there are students or teachers.
- Sit with friends at lunch.
- Take different routes through hallways and walk with friends to your classes.
- Never share your personal sign-on information or passwords!

Get involved. Join a group that promotes kindness, peace and respect.

Bullying is different than friendly teasing or a disagreement. Every relationship has conflicts. Was it an honest misunderstanding or intent to hurt? Can you talk it out with the other person?



if you witness bullying...

Speak up. Stand up. One person can start a movement; together we can make a difference. If you see bullying, say, "Stop, don't bother him" or redirect the situation by saying, "Let's go!"

Don't join in. If you see someone being bullied, don't join in or encourage it by laughing.

Get help. Don't just stand there watching someone being hurt. Be a hero. Get help from an adult who is in charge. It's not tattling or snitching to keep someone safe. You can ask the adult to keep your identity private.

Stop the drama. You don't want anyone talking about you! Let the gossip end with you—don't pass it on.

Be a friend. Help the person who was bullied. Make sure they are okay. Encourage them to talk to an adult. Invite them to join you for lunch or other things.





家長可以做的...

我們均是解決方案的一部份。
您也可以幫助防止或解決欺凌問題。

聯絡學校。教師和管理人員可以提供幫助。

對您的子女有同理心。
幫助他們考慮保持安全的策略。

鼓勵正面的領導。
做個好榜樣。

共同努力尋找和平解決辦法。
詢問您的子女他們認為可以做些什麼來提供幫助。

如果行為屬犯罪行為，請聯絡執法部門。

堅持不懈。如果欺凌行為持續，請再次聯絡學校。學校需要知道。

網絡欺凌

不要回覆或轉發不適當的消息或圖像。透過聯絡您的服務供應商以阻止和報告有關網絡欺凌。



如果受到威脅，請聯絡執法部門。



學生們

你可以幫助創建一所安全和肯定的學校。

安全 • 尊重他人 • 負責任



LAUSD 資源

人際關係、多元化與公平

(213) 241-8719

<http://achieve.lausd.net/human-relations>

教育公平合規與項目10

基於實際或感知的種族、宗教、性取向或性別的騷擾/歧視或偏見的擔憂 (213) 241-7682。

www.eeco.lausd.net

洛杉磯學校警察局

舉報犯罪行為 (213) 625-6631

匿名舉報校園內的武器 (213) 742-8201

www.friendsofsafeschools.org

額外資源

WWW.STOPBULLYING.GOV
WWW.FBI.GOV
WWW.ONGUARDONLINE.GOV
CALIFORNIA YOUTH CRISIS HOTLINE (800) 843-5200

WWW.NETSMARTKIDS.ORG
WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG
WWW.STOPHAZING.ORG



Los Angeles Unified School District

Student Health & Human Services

OFFICE OF HUMAN RELATIONS,

DIVERSITY & EQUITY

<http://achieve.lausd.net/human-relations>

(213) 241-8719



什麼是欺凌？

B欺凌是有意對身體或心理造成傷害的蓄意、具攻擊性和不受歡迎的行為。這種行為必須屬嚴重或普遍，而且干擾接受教育的機會。

欺凌可以是：

言語上

傷害性的貶損評論、刻薄的奚落或辱罵。

性方面

由於某人的實際或感知的性取向、性別、性別認同、性別表達或性取向而對其進行騷擾

網絡

透過短訊、電郵或社交媒體發佈的刻薄或令人尷尬的消息、圖像、謠言、視頻或虛假個人資料

身體上

擊打、踢打、拳打、吐口水或推撞。

社交

散佈謠言、孤立、排斥、疏遠他人，或強迫他人做其不想做的事情。

欺侮

期望某人加入或參與一個團體的侮辱、有辱人格或危險的活動，無論其是否願意參與。

詳閱LAUSD公告第5212條——欺凌和欺侮政策

如果你覺得自己受到欺負

告訴欺負你的人停止

尋求幫助。與你的父母、老師、輔導員、校長或你學校的欺凌投訴經理交談。

為自己感到自豪。不要放棄你的力量。

積極主動。盡可能避免發生欺凌的情況。

- 留在有學生或老師的地方。
- 午餐時與朋友坐在一起。
- 走不同的走廊路線，和朋友一起步行往課堂。
- 切勿共享你的個人登入資料或密碼！

參與其中。加入一個提倡友善、和平和尊重的團體。

欺凌與友善戲弄或意見分歧不同。每個關係均有衝突。這是一個真誠的誤會還是有意的傷害？你能不能跟對方說清楚？



如果你目睹欺凌...

大膽說出來。站起來。一個人可以啟動一個運動；只要齊心協力，我們可以改變事情。如果你看到欺凌行為，要說「停止，不要打擾他」，或透過說「我們離開吧！」扭轉局面！」

不要加入。如果你看到有人被欺負，不要加入，也不要笑著鼓勵。

尋求幫助。不要只站在那裡看著別人受傷害。做一個英雄。從負責監管的成年人那裡獲得幫助。保護別人的安全並非說閒話或告密。你可以要求成年人對你的身份保密。

停止鬧劇。你不希望任何人談論你！讓流言蜚語來到你身邊時便結束，不要把它傳下去。

成為朋友。幫助被欺負的人。確保他們沒事。鼓勵他們與成年人交談。邀請他們和你一起吃午飯或參與其他事情。





Qué pueden hacer los padres...

Todos somos parte de la solución.
Usted también puede ayudar a prevenir o resolver la intimidación.

Comuníquese con la escuela. Los maestros y administradores pueden ayudar.

Muestre su empatía a su niño(a)
Ayúdele a considerar estrategias para mantenerse seguro(a)

Fomente el liderazgo positivo.
Sea un buen ejemplo.

Trabajen juntos para encontrar soluciones pacíficas.
Pregúntele a su hijo(a) qué piensa que es posible hacer para ayudar.

Si el comportamiento es criminal, comuníquese con la policía.

Sea persistente. Si la intimidación continúa, comuníquese de nuevo con la escuela. Necesitan saberlo.

ciberacoso

No responda ni reenvíe mensajes o imágenes inadecuados. Bloquee y reporte el ciberacoso poniéndose en contacto con su proveedor de servicios.



Póngase en contacto con la policía si le hacen amenazas.

Estudiantes

**TU PUEDES AYUDAR A
CREAR UNA ESCUELA
SEGURA Y DE APOYO.**

**MANTENERTE SEGURO • SER RESPETUOSO
SER RESPONSABLE**



Recursos del LAUSD

Relaciones Humanas, Diversidad y Equidad

(213) 241-8719

<http://achieve.lausd.net/human-relations>

Cumplimiento de la Equidad Educativa y Proyecto 10

Preocupaciones con respecto al acoso/discriminación o prejuicio basado en raza, religión, orientación sexual o género real o percibido (213) 241-7682.
www.eeco.lausd.net

Departamento de Policía Escolar de Los Ángeles

Denuncia los comportamientos criminales
(213) 625-6631
Reporta anónimamente si hay armas en la escuela
(213) 742-8201
www.friendsofsafeschools.org

Recursos adicionales

WWW.STOPBULLYING.GOV
WWW.FBI.GOV
WWW.ONGUARDONLINE.GOV
CALIFORNIA YOUTH CRISIS HOTLINE (800) 843-5200

WWW.NETSMARTSKIDS.ORG
WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG
WWW.STOPHAZING.ORG



Los Angeles Unified School District
Student Health & Human Services
**OFFICE OF HUMAN RELATIONS,
DIVERSITY & EQUITY**

<http://achieve.lausd.net/human-relations>
(213) 241-8719



¿Qué es la **INTIMIDACIÓN**?

La intimidación es un comportamiento deliberado, agresivo y no deseado con la intención de causar daño físico o psicológico. El comportamiento debe ser grave o repetido de tal modo que interfiere con el acceso a la educación.

La intimidación puede ser:

VERBAL: Comentarios que dañan, son despectivos, burlas malvadas o insultos.

FÍSICO: Golpear, patear, golpear, escupir o empujar.

SEXUAL: Acosar a alguien debido a su sexo real o percibido, género, identidad de género, expresión de género u orientación sexual

SOCIAL: Difundir rumores, aislar, excluir, dejar fuera a otros u obligar a otros a que hagan cosas que no quieren hacer.

CIBERNÉTICO: Mensajes, imágenes, rumores, vídeos o perfiles dañinos y avergonzantes que se envían por mensajes de texto, correo electrónico o se publican en las redes sociales

NOVATADAS: Actividad humillante, degradante o peligrosa que se espera que haga alguien que se une o que participa en un grupo, independientemente de su intención de participar. participe

Si sientes que estás siendo intimidado

“Dile ¡BASTA! a la persona que te está intimidando

“Busca AYUDA Habla con tus padres, tu maestro, consejero, director, o con el Gerente de Quejas de Intimidación de tu escuela.

Siente orgullo por quién eres. No des tu poder a otros.

El acoso basado en una categoría protegida podría considerarse discriminación.

Sé proactivo. Siempre que sea posible, evita las situaciones en las que se produce la intimidación

- Permanece en áreas donde hay otros estudiantes o maestros.
- Siéntate con tus amigos en el almuerzo.
- Toma diferentes caminos al ir por los pasillos y camina con amigos a tus clases.
- ¡Nunca compartas tu información personal de inicio de sesión o tus contraseñas!

Participa. Únete a un grupo que promueva la bondad, la paz y el respeto.

La intimidación es diferente a las burlas amistosas o a un desacuerdo. En todas las relaciones hay conflictos. ¿Fue un malentendido honesto o un intento de lastimar? ¿Puedes hablar de ello con la otra persona?



SPEAK UP

si eres testigo de intimidación...

Habla. Actúa. Una persona puede comenzar un movimiento; juntos podemos hacer la diferencia. Si ves una intimidación, di, “Basta, no lo molestes” o reorienta la situación diciendo, “¡Vamos!”

No participes. Si ves que alguien está siendo intimidado, no participes ni lo animes riendo.

Busca ayuda No te quedes allí parado mientras ves que alguien está siendo herido. Sé un héroe. Busca la ayuda de un adulto que esté a cargo. No es ser chismoso o soplón si mantienes a alguien seguro. Puedes pedirle al adulto que no revele tu identidad.

Detén el drama. No quieres que nadie hable de ti. Deja que los chismes terminen en tí, no se lo cuentes a otro.

Sé un buen amigo. Ayuda a la persona que fue intimidada. Asegúrate de que está bien. Recomiéndale que hable con un adulto. Invítale a que almuerce contigo o a otras actividades.





Ինչ կարող են անել ծնողները...

Մենք բոլորս լուծման մի մասն ենք:
Դուք նույնպես կարող եք օգնել կանխել կամ
դադարեցնել բուլինգը:

Դիմեք դպրոցին: Ուսուցիչները և ղեկավարները կարող
են օգնել:

Կարեկցեք ձեր երեխային:
Օգնեք նրան մտածել, թե ինչպես ապահովել
անվտանգություն:

Խրախուսեք դրական առաջնորդություն:
Եղեք լավ օրինակ:

Աշխատեք միասին գտնել խաղաղ լուծումներ:
Հարցրեք ձեր երեխային, թե իր կարծիքով ինչով կարելի
է օգնել խնդիրը լուծելու համար:

Եթե վարքը հանցավոր է, դիմեք իրավապահ
մարմիններին:

Եղեք համառ: Եթե բուլինգը շարունակվի, նորից դիմեք
դպրոցին: Այնտեղ պետք է իմանան:

Կիբերբուլինգ

Մի՛ արձագանքեք և մի՛ փոխանցեք անպատշաճ
հաղորդագրություններ կամ պատկերներ:
Արգելափակեք և հաղորդեք կիբերբուլինգի մասին՝
դիմելով ձեր ծառայության մատակարարին:



Սպառնալիքների դեպքում
դիմեք իրավապահ
մարմիններին:



Աշակերտներ

ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՕԳՆԵԼ
ՍՏԵՂԾԵԼ ԱՆՎՏԱՆԳ ԵՒ
ՈԳԵՇՆՉՈՂ ԴՊՐՈՑ:

ԵՂԵՔ ԱՊԱՀՈՎ • ԵՂԵՔ ՀԱՐԳԱԼԻՑ • ԵՂԵՔ
ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒ



ԼԱՄԴ-ի ռեսուրսներ

Մարդկային հարաբերություններ, բազմազանություն
և հավասարություն
(213) 241-8719
<http://achieve.lausd.net/human-relations>

Կրթական հավասարության սկզբունքների համապատասխանություն և նախագիծ 10

Իրական կամ ընկալվող ռասայի, կրոնի, սեռական
կողմնորոշման կամ սեռի հիման վրա ոտնձգության/
խտրականության կամ կողմնակալության վերաբերյալ
մտահոգություններ (213) 241-7682. www.eeco.lausd.net

Լոս Անջելեսի դպրոցական ոստիկանության բաժին
Հաղորդել հանցավոր վարքի մասին (213) 625-6631
Անանուն տեղեկացնել կամպուսում զենքի գոյության
մասին (213) 742-8201
www.friendsofsafeschools.org

Լրացուցիչ ռեսուրսներ

WWW.STOPBULLYING.GOV
WWW.FBI.GOV
WWW.ONGUARDONLINE.GOV
CALIFORNIA YOUTH CRISIS HOTLINE (800) 843-5200

WWW.NETSMARTKIDS.ORG
WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG
WWW.STOPHAZING.ORG



Los Angeles Unified School District
Student Health & Human Services
OFFICE OF HUMAN RELATIONS,
DIVERSITY & EQUITY

<http://achieve.lausd.net/human-relations>
(213) 241-8719



Ի՞նչ է ԲՈՒԼԻՆԳԸ

Բուլինգը դիտավորյալ, ագրեսիվ և անցանկալի վարք է՝ ֆիզիկական կամ հոգեբանական վնաս պատճառելու մտադրությամբ: Այդ վարքագիծը լինում է դաժան կամ քրոնիկ և միջամտում է կրթության հասանելիությանը: Բուլինգը կարող է լինել:

ԲԱՆԱՎՈՐ Վիրավորական, նվաստացուցիչ մեկնաբանություններ, որոնք նշանակում են ծաղր կամ պիտակավորում:

ՍԵՌԱԿԱՆ Անձին ոտնձգություն պատճառելը՝ իր իրական կամ ընկալվող սեռի, գենդերային ինքնության, գենդերային արտահայտման կամ սեռական կողմնորոշման պատճառով:

ԿԻԲԵՐ Կոպիտ կամ ամոթալի հաղորդագրություններ, պատկերներ, ասեկոսներ, տեսանյութեր կամ կեղծ պրոֆիլներ, որոնք ուղարկվել են տեքստային հաղորդագրությունների, էլ. փոստի միջոցով կամ տեղադրվել են սոցիալական ցանցերում:

ՖԻՏԻԿԱԿԱՆ Ձեռքով կամ ոտքով հարվածելը, հրելը կամ թեթելը:

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ Լուրեր տարածելը, մեկուսացումը, մարդկանց արհամարհելը կամ մարդկանց ստիպելը անել այն, ինչ նրանք չեն ցանկանում:

Հեյզինգ Ստորացուցիչ կամ վտանգավոր գործողություններ, որոնք ակնկալվում են անձի նկատմամբ (անկախ նրանից, թե նա ցանկանում է դա), ով միանում է որևէ խմբին կամ հանդիսանում է դրա անդամ:

Եթե զգում եք, որ ձեզ բուլինգի են ենթարկում

Ասացեք ձեզ բուլինգի ենթարքող մարդուն, որ ՎԵՐՋ ՏԱ:

Դիմեք օգնության: Խոսեք ձեր ծնողների, ուսուցչի, խորհրդատուի, տնօրենի կամ ձեր դպրոցի Բուլինգի հարցերով մենեջերի հետ:

Հպարտացեք ինքներդ ձեզնով: Եղեք ուժեղ:

Եղեք խոհեմ: Հնարավորության դեպքում խուսափեք այնպիսի իրավիճակներից, երբ բուլինգը կարող է տեղի ունենալ:

- Մնացեք այն տարածքներում, որտեղ աշակերտներ կամ ուսուցիչներ կան:
- Ճաշի ժամանակ ընկերների հետ նստեք:
- Ընտրեք տարբեր ուղիներ միջանցքներով քայլելիս և դասերի գնացեք ձեր ընկերների հետ:
- Երբեք մի կիսվեք կայքերին ձեր գրանցման տվյալներով կամ գաղտնաբառերով:

Մասնակցեք: Միացե՛ք բարություն, խաղաղություն և հարգանք խթանող որևէ խմբին:

Բուլինգը տարբերվում է ընկերական ծաղրանքից կամ տարաձայնությունից: Յուրաքանչյուր հարաբերության մեջ լինում են կոնֆլիկտներ: Արդյո՞ք դա թյուրիմացություն էր կամ վիրավորելու մտադրություն: Կարո՞ղ եք դրա մասին խոսել դիմացինի հետ:



SPEAK UP

Եթե ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԱԿԱՆԱՏԵՍ ԵՔ ԵՂԵԼ...

Խոսացեք: Պաշտպանեք: Մեկ անձ կարող է շարժում սկսել: Միասին մենք կարող ենք ազդել իրավիճակի վրա: Եթե բուլինգի ականատես լինեք, ասեք՝ «Վերջ տուր, մի անհանգստացրու նրան», կամ ուղղեք իրավիճակը՝ ասելով. «Արի գնա՛նք»:

Մի միացեք: Եթե տեսնում եք, որ ինչ-որ մեկը ենթարկվում է բուլինգի, մի՛ միացեք վիրավորողին կամ մի՛ քաջալերեք ծիծաղելով:

Դիմեք օգնության: Մի կանգնեք, դիտելով, թե ինչպես ինչ-որ մեկին վիրավորում են: Եղեք հերոս: Դիմեք օգնության պատասխանատու մեծահասակից: Սա բամբասանք կամ դավաճանություն չէ, եթե մեկի ապահովության համար է արվում: Դուք կարող եք մեծահասակից խնդրել, որ ձեր ինքնությունը գաղտնի պահվի:

Դադարեցրեք կոնֆլիկտը: Չէ որ դուք չեք ուզում, որ ձեր մասին խոսեն: Թող բամբասանքը վերջանա ձեզ վրա - մի փոխանցեք այն:

Եղեք ընկեր: Օգնեք բուլինգի ենթարկված անձին: Համոզվեք, որ նրա հետ ամեն ինչ նորմալ է: Առաջարկեք նրան խոսել մեծահասակի հետ: Հրավիրեք միանալ ձեզ ճաշի կամ այլ բաների:





학부모가 할 수 있는 일...

우리는 모두 해결책의 일부입니다. 여러분도 따돌림을 예방하거나 해결하는 것을 도울 수 있습니다.

학교에 연락하십시오. 교사와 행정 담당자가 도울 수 있습니다.

자녀와 공감하십시오. 자녀가 안전을 유지하기 위한 방법을 고려할 수 있도록 도와주십시오.

긍정적인 리더십을 장려하십시오.
좋은 모범이 되십시오.

평화적인 해결책을 찾기 위해 함께 노력하십시오.
자녀에게 도움을 줄 수 있는 방법이 무엇이라고 생각하는지 물어보십시오.

만약 그 행동이 범죄라면, 법 집행 기관에 연락하십시오.

포기하지 마십시오. 만약 따돌림이 계속된다면, 학교에 다시 연락하십시오. 학교는 그것을 알 필요가 있습니다.

사이버 폭력

부적절한 메시지 또는 이미지에 응답하거나 전달하지 마십시오. 서비스 공급자에게 문의하여 사이버 폭력을 차단하고 보고하십시오.



협박을 할 경우 법 집행 기관에 연락하십시오. 학생

여러분은 안전하고 긍정적인 학교를 만들 수 있도록 도울 수 있습니다.

안전해야 합니다 • 존중해야 합니다 • 책임감을 가져야 합니다



로스앤젤레스 통합학군 리소스

인간관계, 다양성 & 형평성

(213) 241-8719

<http://achieve.lausd.net/human-relations>

교육형평성 준수 & 프로젝트 10

실제 또는 인지된 인종, 종교, 성적 성향 또는 성별에 근거한 괴롭힘/차별 또는 편견에 대한 우려
(213) 241-7682. www.eeco.lausd.net

로스앤젤레스 학교 경찰국

범죄행위 보고 (213) 625-6631
익명으로 교내 무기 신고 (213) 742-8201
www.friendsofsafeschools.org

추가 리소스

WWW.STOPBULLYING.GOV
WWW.FBI.GOV
WWW.ONGUARDONLINE.GOV
CALIFORNIA YOUTH CRISIS HOTLINE (800) 843-5200

WWW.NETSMARTKIDS.ORG
WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG
WWW.STOPHAZING.ORG



Los Angeles Unified School District
Student Health & Human Services
**OFFICE OF HUMAN RELATIONS,
DIVERSITY & EQUITY**

<http://achieve.lausd.net/human-relations>
(213) 241-8719



따돌림/괴롭힘이란 무엇인가?

따돌림/괴롭힘은 물리적 또는 정신적 피해를 입히기 위한 의도적이고, 공격적이며 상대방이 원치 않는 행동이다. 이러한 행동은 심각하거나 침해적이어야 하며 교육에 대한 접근을 방해합니다.

따돌림/괴롭힘은 다음과 같을 수 있다:

언어적 감정을 상하게 하는, 경멸적인 말, 짓궂은 놀림이나 욕설.

성적 실제 또는 인지된 성, 성별, 성별 정체성, 성별 표현 또는 성적 성향으로 인해 누군가를 괴롭히는 행위

사이버 짓궂거나 당혹스러운 메시지, 이미지, 소문, 비디오 또는 문자, 또는 이메일로 보내지거나 소셜 미디어에 게시된 가짜 프로필

물리적 때리기, 발로 차기, 주먹질, 침 뱉기, 밀치기.

사회적 소문 퍼뜨리기, 고립, 제외, 소외, 원치 않는 일 강요.

신고식 참여 의지와 상관없이 그룹에 참여하거나 참여함으로써 예상되는 굴욕적, 모욕적, 또는 위험한 활동.

따돌림/괴롭힘을 당하고 있다고 느낀다면

“따돌리는/괴롭히는 사람에게 멈춰! 라고 말한다.

도움을 받는다. 부모님, 선생님, 상담자, 교장 선생님, 또는 학교의 따돌림 고소 담당자에게 알린다.

본인에게 자부심을 가진다. 본인의 힘을 내주지 않는다.

적극적이어야 한다. 가능한 한, 따돌림이 일어나는 상황을 피한다.

○학생들 또는 선생님들이 있는 곳에 있다.

○점심시간에 친구들과 같이 앉는다.

○복도의 다른 통로를 택해서 친구들과 함께 교실로 간다.

○절대로 개인의 로그인 정보 또는 암호를 공유하지 않는다!

참여한다. 친절, 평화, 그리고 존중을 증진시키는 그룹에 가입한다.

따돌림/괴롭힘은 친근한 놀림이나 불화와는 다르다. 모든 관계에는 갈등이 있다. 그것이 솔직한 오해인가, 아니면 상처를 주려는 의도인가? 다른 사람과 얘기해 볼 수 있는 일인가?



만약 따돌림/괴롭힘을 목격한다면...

담대히 밝힌다. 담대히 맞선다. 한 사람으로부터 움직임이 시작될 수 있다; 함께 변화를 만들 수 있다. 만약 따돌림을 목격한다면 “멈춰, 괴롭히지 마” 또는 “그냥 가자!” 라고 말하며 상황을 전환한다.

가담하지 않는다. 만약 누군가가 따돌림/괴롭힘을 당하는 것을 본다면, 가담하거나 놀리면서 부추기지 않는다.

도움을 받는다. 누군가가 다치는 것을 보고만 있지 않는다. 주역이 된다. 담당 어른의 도움을 받는다. 고자질하거나 누군가의 안전을 지키기 위해 일러 바치는 것이 아니다. 담당 어른에게 본인의 신분을 지켜 달라고 부탁할 수 있다.

극적인 상황을 피한다. 아무도 본인에 대해서 말하는 것을 원치 않는다! 험담은 본인으로 끝낸다 — 다른 사람에게 전달하지 않는다.

친구가 되어준다. 따돌림/괴롭힘을 당한 사람을 도와준다. 괜찮은지 확인한다. 그 사람이 어른과 대화하도록 격려한다. 점심시간이나 다른 활동에 함께 하도록 초대한다.

