

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: _____

बुलिङ (हेपाइ) आमाबाबु/अभिभावकहरूका लागि जानकारी

विद्यालयमा बुलिङ सहिँदैन, र डिस्ट्रिक्टले कर्मचारीहरू, विद्यार्थीहरू र अभिभावकहरूको लागि सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्न आवश्यक सबै कदमहरू चाल्नेछ ।

बुलिङ भनेको के हो ?

बुलिङ भनेको विद्यालय उमेरका बालबालिकाहरूको बीचमा हुने अनावश्यक, आक्रामक खालको व्यवहार हो जसमा वास्तविक वा कथित शक्ति असन्तुलन समावेश हुन्छ । उक्त व्यवहार समयसँगै दोहोरिन्छ, वा दोहोरिने सम्भावना हुन्छ । बुलिङ सामना गर्ने वा अरूलाई बुलिङ गर्ने दुवै बालबालिकाहरूले गम्भीर, स्थायी चुनौतीहरू सामना गर्न सक्छन् ।

कुनै व्यवहार हेपाइ मानिनका लागि, उक्त व्यवहार आक्रामक हुनै पर्छ र उक्त व्यवहारमा निम्न कुराहरू समावेश हुनै पर्छ:

शक्तिको असन्तुलन । बुलिङ गर्ने बालबालिकाहरूले —अरूलाई नियन्त्रण गर्न वा हानि पुर्याउन आफ्नो शक्ति — जस्तै शारीरिक शक्ति, अपमानजनक सूचनाको पहुँच, वा लोकप्रियता प्रयोग गर्छन् । शक्तिको असन्तुलन समयसँगै र विभिन्न परिस्थितिहरूमा परिवर्तन हुन सक्छ, चाहे तीनै व्यक्तिहरू संलग्न भएका किन नहुन् ।

पुनरावृत्ति: हेपाइको व्यवहार एक पटक भन्दा बढी देखिन्छ वा एक पटक भन्दा बढी देखिने सम्भावना हुन्छ । हेपाइमा धम्की दिने, अफवाह फैलाउने, कसैलाई शारीरिक वा मौखिक रूपमा आक्रमण गर्ने, र कसैलाई जानाजानी समूहबाट बहिष्कार गर्ने जस्ता कार्यहरू समावेश हुन्छन् ।

हेपाइ धेरै प्रकारहरू हुन्छन्:

शाब्दिक हेपाइ भनेको नीच कुरा भन्नु वा लेख्नु हो । शाब्दिक हेपाइमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- गिज्याउने
- नाम काटेर बोलाउने
- अनुचित खालको यौन प्रतिक्रिया दिने
- खिसी उडाउने, उपहास गर्ने
- हानी गर्ने धम्की दिने

सामाजिक हेपाइ (कहिलेकाहीं सम्बन्धगत हेपाइको रूपमा पनि सन्दर्भित गरिने सामाजिक हेपाइ) मा कसैको प्रतिष्ठा वा सम्बन्धमा चोट पुर्याउने कुरा संलग्न हुन्छ । सामाजिक हेपाइमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- कसैलाई जानाजानी बाहिर छोड्ने
- अरु बालबालिकाहरूलाई कुनै निश्चित बालबालिकाको साथी नबन भनेर भन्ने
- कसैको बारेमा अफवाह फैलाउने
- सार्वजनिक रूपमा कसैलाई अपमानित गर्ने

सामाजिक हेपाइमा व्यक्तिको शरीरमा चोट पुर्याउने वा सम्पत्तिमा हानी पुर्याउने कुरा समावेश हुन्छ । शारीरिक हेपाइमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- कुट्ने/लाति हान्ने/चिमोत्ने
- थुक्ने
- छिर्के लगाउने/धकेल्ने
- अरुको सामान लैजाने वा भाँच्ने
- हातले तुच्छ वा अभद्र इशारा देखाउने

हेपाइका चेतावनी सङ्केतहरू

कि त अरुको हेपाइ सहेर वा त अरुलाई हेप्ने व्यवहार देखाएर — कुनै बालबालिका हेपाइबाट प्रभावित भइरहेको छ भनेर सङ्केत गर्ने धेरै चेतावनी सङ्केतहरू हुन्छन् । चेतावनी सङ्केतहरू पत्ता लगाउने कुरा हेपाइ विरुद्धको कदम चाल्ने महत्त्वपूर्ण चरण हो । अरुको हेपाइ सहेका वा अरुलाई हेप्ने खालको व्यवहार देखाइरहेका सबै बालबालिकाहरूले सहयोग माग्दैनन् ।

बुलिङ सहिरहेको वा अरुलाई बुलिङ गरिरहेको कुराको लक्षणहरू देखाइरहेका बालबालिकासँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यी चेतावनी सङ्केतहरूले डिप्रेसन तथा लागुपदार्थको दुरुपयोग जस्ता अन्य मुद्दाहरू वा समस्याहरू तर्फ पनि सङ्केत गर्न सक्छन् । बच्चासँग कुरा गर्नाले समस्याको जड पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ ।

बच्चांले हेपाइ सहिरहेका छन् भन्ने सङ्केतहरू

बच्चामा देखिएका परिवर्तनहरूको बारेमा विचार गर्नुहोस् । यद्यपि, हेपाइ सहिरहेका सबै बालबालिकाहरूले चेतावनी सङ्केतहरू नदेखाउन सक्छन् ।

हेपाइको समस्या तर्फ इङ्गित गर्ने केही सङ्केतहरू तल प्रदान गरिएको छ:

- अस्पष्ट चोटपटकहरू
- कपडा, पुस्तक, विद्युतीय सामान, वा गरगहना हराउनु वा बिग्रनु

- बारम्बार टाउको दुख्नु वा पेट दुख्नु, बिरामी महसुस गर्नु वा बिरामी भएको नाटक पार्नु
- खानपिनका बानीहरू परिवर्तन हुनु, जस्तै भोजन छोड्ने वा चाहिने भन्दा बढी खाने दिउँसोको खाना नखाएकोले बालबालिकाहरू भोकाएर विद्यालयबाट घर आउन सक्छन् ।
- सुत्न कठिनाइ हुने वा बारम्बार ऐँठन हुने
- अड्क बिगँदै जाने, विद्यालयको काम प्रतिको रूची हराउने, वा विद्यालय जान मन नगर्ने
- एक्कासि साथीहरू गुमाउने, वा सामाजिक परिस्थितिबाट टाढा भाग्ने
- विवशताको भावना आउने वा आत्मसम्मान कम हुने
- घरबाट भाग्ने, आफूले आफैलाई चोट पुर्याउने, वा आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्ने जस्ता स्व-विनाशकारी व्यवहारहरू देखाउने

तपाईंले कोही व्यक्ति गम्भीर सड्कट वा खतरा छ भनेर थाहा पाउनुभयो भने, समस्यालाई बेवास्ता नगर्नुहोस् । तुरन्तै सहयोग लिनुहोस् ।

बालबालिकाले अरूलाई बुलिङ गरिरहेका छन् भन्ने सड्केतहरू

कुनै बालबालिकाले निम्न अवस्थामा अरूलाई बुलिङ गरिरहेका हुन सक्छन्:

- उनी शारीरिक वा शाब्दिक झगडामा उत्रेका छन् भने
- उनले अरूलाई बुलिङ गर्ने साथीहरू बनाएका छन् भने
- उनी धेरै नै आक्रामक छन् भने
- उनलाई बारम्बार रूपमा प्रधानाध्यापकको कार्यालय वा हिरासतमा पठाइन्छ भने
- उनीसँग धेरै पैसा (कसरी आयो भनेर भन्न नसक्ने खालको पैसा) र नयाँ सामानहरू छन् भने
- उनी आफ्ना समस्याहरूका लागि अरूलाई दोष लगाउँछन् भने
- उनी आफूले गरेका कामहरूको जिम्मेवारी स्वीकार गर्दैनन् भने
- उनमा प्रतिस्पर्धाको भावना छ र उनी आफ्नो प्रतिष्ठा वा लोकप्रियताको बारेमा चिन्ता गर्छन् भने

Pennsylvania Department of Education (पेन्सलभेनिया शिक्षा विभाग) Bullying Prevention

Consultation (बुलिङ निवारण तथा परामर्श) को फोन नम्बर

1-866-716-0424

Bullying Prevention Consultation (बुलिङ निवारण तथा परामर्श) को टोल-फ्री नम्बर विद्यालयमा आधारित बुलिङ व्यवस्थापन गर्ने प्रभावकारी रणनीतिहरू तथा उपलब्ध श्रोतसाधनहरूको बारेमा छलफल गर्न बुलिङको स्थायी र नसुल्झिएको समस्या भोग्दै आइरहेका व्यक्तिहरूलाई आमन्त्रण गर्दछ । यो सामाग्री स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा रोग रोकथाम केन्द्र (Center for Health Promotion and Disease Prevention वा CHPDP) सँगको सहकार्यतामा विकास गरिएको थियो, र विद्यार्थी, अभिभावक/अभिभावकहरू, र Pennsylvania भरीका स्कूल डिस्ट्रिक्टहरूका लागि निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । बुलिङ रोकथाम तथा परामर्शको फोन नम्बर 1-866-716-0424

रहेको छ । यो नम्बरमा छोडिएका सन्देशहरूको जबाफ सोमबार देखि शुक्रबारसम्म, नियमित कारोबार समयका दौडान फर्काइनेछ । कृपया ध्यान दिनुहोस्: यो नम्बर चौबीसै (24) घण्टा/हप्ताको सातै दिन जाँच गरिँदैन र आपत्कालिन अवस्थाको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

बुलिङको घटनाको बारेमा कसरी उजुरी दिने

तपाईंलाई आफ्नो बच्चा बुलिङको निशाना बनेका छन् जस्तो लाग्छ भने विद्यार्थी वा अभिभावक/विद्यार्थीका अभिभावकले कुनै निश्चित घटनाको बारेमा कसरी उजुरी दिने भन्ने बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न तुरुन्तै विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

विद्यालयको सम्पर्क जानकारी:

नाम: _____ पद: _____

फोन: _____

इमेल: _____