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:_____

বুলিং

পিতামাতা/অভিভাবকের জন্য তথ্য

স্কুলে বুলিং সহ্য করা হয় না, এবং ছাত্র এবং অভিভাবকদের জন্য নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করার জন্য ডিস্ট্রিক্ট স্টাফ প্রয়োজনীয় সমস্ত পদক্ষেপ নেয়।

বুলিং কি?

বুলিং হল স্কুল বয়সী শিশুদের মধ্যে অবাঞ্ছিত, আক্রমনাত্মক আচরণ যা একটি বাস্তব বা অনুভূত ভারসাম্যহীন শক্তির সাথে জড়িত। সময়ের সাথে আচরণটি পুনরাবৃত্তি হয়, বা পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। যে সকল শিশুকে বুলি করা হয় এবং যারা অন্যদেরকে বুলিং করে উভয়েরই গুরুতর, দীর্ঘস্থায়ী চ্যালেঞ্জ থাকতে পারে।

বুলিং হিসাবে বিবেচিত হওয়ার জন্য, আচরণটি অবশ্যই আক্রমণাত্মক হতে হবে এবং অন্তর্ভুক্ত হবে:

শক্তির ভারসম্যহীনতা: বুলিংকারী বাচ্চা তাদের শক্তি ব্যবহার করে — যেমনঃ শারীরিক শক্তি, বিব্রতকর তথ্য প্রকাশ করা, বা জনপ্রিয়তা — অন্যকে নিয়ন্ত্রণ বা ক্ষতি করে। শক্তির ভারসাম্যহীনতা সময়ের সাথে সাথে এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে পরিবর্তিত হতে পারে, এমনকি যদি তা একই ব্যক্তিদের জড়িত থাকে।

পুনরাবৃত্তি: বুলিং আচরণ একাধিকবার হয় বা একাধিকবার ঘটার সম্ভাবনা থাকে।

হুমকি দেওয়া, গুজব ছড়ানো, কাউকে শারীরিক বা মৌখিকভাবে আক্রমণ করা এবং উদ্দেশ্যমূলকভাবে কাউকে কোন গ্রুপ থেকে বাদ দেওয়ার মতো ক্রিয়াকলাপগুলিকে বুলিং এর অন্তর্ভুক্ত।

বিভিন্ন ধরেনের বুলিং রয়েছে:

মৌখিক বুলিং হচ্ছে অর্থহীন/খারাপ/জঘন্য জিনিষ বলা বা লেখা। মৌখিক বুলিং এর অন্তর্গত হচ্ছে:

- উত্যক্ত করা
- বিভিন্ন নামে ডাকা
- অনুপযুক্ত যৌন মন্তব্য
- টিটকারি
- ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া

সামাজিক বুলিং, কখনও কখনও সম্পর্কযুক্ত বুলিং হিসাবে উল্লেখ করা হয়, এতে কারও খ্যাতি বা সম্পর্ককে আঘাত করা জড়িত। সামাজিক বুলিং এর অন্তর্ভুক্ত হচ্ছে:

- কাউকে উদ্দেশ্যমূলকভাবে বের করে দেওয়া
- অন্য বাচ্চাদেরকে কোন একজনের সাথে বন্ধুত্ব না করতে বলা
- কারও সম্পর্কে গুজব ছড়ানো
- প্রকাশ্যে কাউকে বিব্রত করা

শারীরিক বুলিং এর মধ্যে একজন ব্যক্তির শরীর বা সম্পদে আঘাত করা জড়িত। শারিরীক বুলিং এর অন্তর্ভুক্ত হচ্ছে:

- আঘাত করা/লাথি মারা/ঘুসি মারা
- কারও শরীরে থু থু ফেলা
- ফেলে দেওয়া/ধাক্কা দেওয়া
- কারও জিনিস নিয়ে যাওয়া বা ভেঙ্গে ফেলা
- হাত দিয়ে খারাপ বা অশালীন অঙ্গভঙ্গি করা

বুলিং এর সতর্কতা চিহ্ন

এমন অনেক সতর্কতা চিহ্ন আছে যা নির্দেশ করতে পারে যে বুলিং এর শিকার হয়েছে—হয় বুলিং এর শিকার হয়েছে বা অন্যকে বুলিং করেছে। বুলিং এর বিরুদ্ধে পদক্ষেপ নেওয়ার গুরুত্বপূর্ণ প্রথম ধাপ হচ্ছে সতর্কতা চিহ্নগুলিকে চিহ্নিত করা। সব শিশুই যারা বুলিং এর শিকার হয়েছে বা অন্যকে বুলিং করেছে তারা অন্যের কাছে সাহায্য চায় না।

যেসব বাচ্চা বুলিং হয়েছে বা অন্যকে বুলিং করেছে তার লক্ষণ দেখায় তাদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এই সতর্কতা চিহ্নগুলো অন্যান্য ইস্যু বা সমস্যার দিকেও নির্দেশ করতে পারে, যেমন হতাশা বা জিনিসপত্রের অপব্যবহার। শিশুর সাথে কথা বললে সমস্যার মূল সনাক্ত করা যায়।

বুলিং এর শিকার শিশুর সতর্কতা চিহ্ন

শিশুটির মাঝে পরিবর্তন লক্ষ্য করুন। যাইহোক মনে রাখুন সব বাচ্চাই বুলিং এর শিকার হলে সতর্কতা চিহ্ন দেখায় না।

কিছু লক্ষণ যা একটি বুলিং সমস্যা নির্দেশ করতে পারে:

- ব্যাখ্যাতীত আঘাত
- কাপড়, বই-খাতা, ইলেকট্রনিক্স সামগ্রী, বা জুয়েলারি হারিয়ে ফেলা বা নষ্ট হওয়া
- ঘন ঘন মাথাব্যথা বা পেটব্যথা, অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থতার ভান করা
- খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন, যেমন হঠাৎ করে খাবার বাদ দেওয়া বা বেশি খাওয়া। বাচ্চারা স্কুল থেকে ক্ষুধার্ত হয়ে বাড়ি ফিরে আসতে পারে কারণ তারা দুপুরের খাবার খায়নি।
- ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া বা ঘন ঘন দুঃস্বপ্ন দেখা
- গ্রেড কমে যাওয়া, স্কুলের কাজে আগ্রহ কমে যাওয়া বা স্কুলে যেতে না চাওয়া
- হঠাৎ বন্ধু কমে যাওয়া বা সামাজিক পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা
- অসহায়ত্ব অনুভব করা বা আত্মসম্মান কমে যাওয়া
- স্ব-ধ্বংসাত্মক আচরণ যেমন বাড়ি থেকে পালিয়ে যাওয়া, নিজের ক্ষতি করা বা আত্মহত্যার কথা বলা

আপনি যদি গুরুতর কষ্ট বা বিপদের মধ্যে আছে এমন কাউকে চেনেন তবে সমস্যাটিকে উপেক্ষা করবেন না। অবিলম্বে সাহায্য নিন।

অন্যকে বুলিং করেছে এমন বাচ্চার সতর্কতা চিহ্ন

বাচ্চাটি সম্ভবত অন্য বাচ্চাকে বুলিং করেছে যদি সে:

- শারিরীক বা মৌখিক ঝগড়ায় জড়ানো

- এমন বন্ধু আছে যারা অন্যদের বুলিং করে
- ক্রমবর্ধমান আক্রমণাত্মক
- ঘন ঘন প্রিন্সিপাল অফিসে ডাকানো বা আটক করা
- ব্যাখ্যাতীত অতিরিক্ত অর্থ বা নতুন জিনিসপত্র আছে
- তাদের সমস্যার জন্য অন্যদের দোষারোপ করে
- তাদের কৃতকর্মের জন্য দায় স্বীকার করে না
- তারা প্রতিযোগিতামূলক এবং তাদের খ্যাতি বা জনপ্রিয়তা নিয়ে চিন্তিত

পেনসিলভানিয়ার শিক্ষাক্ষেত্রে বুলিং প্রতিরোধ বিভাগের পরামর্শ লাইন

1-866-716-0424

টোল-ফ্রি বুলিং প্রতিরোধ পরামর্শ লাইন এমন ব্যক্তিদের আমন্ত্রণ জানায় যারা দীর্ঘস্থায়ী এবং অমীমাংসিত বুলিং-এর সম্মুখীন হয় তাদের স্কুল-ভিত্তিক বুলিং সমাধান করার জন্য কার্যকর কৌশল এবং প্রাপ্য সংস্থান নিয়ে আলোচনা করতে। এই সংস্থানটি সেন্টার ফর হেলথ প্রমোশন অ্যান্ড ডিজিজ প্রিভেনশন (CHPDP) এর সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে এবং পেনসিলভেনিয়া জুড়ে শিক্ষার্থী, পিতামাতা/অভিভাবক এবং স্কুল জেলাগুলির জন্য বিনা খরচে প্রাপ্য। বুলিং প্রতিরোধ এবং পরামর্শ লাইন হল 1-866-716-0424। ভয়েস মেইলে দেওয়া ভয়েস মেসেজ সোমবার থেকে শুক্রবার স্বাভাবিক কর্মঘন্টায় জবাব দেওয়া হবে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: এই নম্বরটি দিনে 24 ঘন্টা/সপ্তাহের সাত দিন পর্যবেক্ষণ করা হয় না এবং জরুরী পরিস্থিতিতে ব্যবহার করা উচিত নয়।

কিভাবে একটি ঘটনার রিপোর্ট করতে হবে

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার সন্তান কোনো বুলিংকারীর লক্ষ্যবস্তু হয়েছে তাহলে কীভাবে একটি নির্দিষ্ট ঘটনার রিপোর্ট করতে হবে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য শিক্ষার্থীদের বা শিক্ষার্থীদের পিতামাতা/অভিভাবকদের অবিলম্বে স্কুলে যোগাযোগ করা উচিত।

স্কুলের যোগাযোগ তথ্য:

নাম: _____ পদবী: _____

ফোন: _____

ইমেইল:_____