

친절하세요, 알로하 정신을 보여주세요

불링에 관해 부모와 보호자가 알아 두어야 할 사항

함께하면, 모든 학생이 언제든지 도움받을 수 있고 안전하다고 느낄 수 있게 할 수 있습니다.

하와이주 교육부(Hawai'i State Department of Education)(이하 "교육부")는 모든 학생에게 안전하고 포용적인 학습 환경을 제공하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 가족은 중요한 역할을 하며, 우리 학교 커뮤니티 전체에 알로하 정신을 고양하는 일에 협력해주신 것에 감사드립니다.

불링(bullying)이란 무엇인가요?

불링이란 다음에 해당하는 글이나 말, 이미지, 또는 신체를 사용하여 하는 모든 행위를 의미합니다.

- 학생(법적 보호 대상 학생 포함)에게 상처를 주거나, 해를 끼치거나, 모욕하거나, 위협하는 행위, 및
- 위협적이고 협박적이며 학대적인 교육 환경을 조성하기에 충분히 심각하거나, 지속적이거나, 만연한 행위.

사이버불링(cyberbullying)이란 무엇인가요?

사이버불링은 인터넷, 휴대전화 또는 무선 휴대용 기기를 통해 전송되는 것을 포함하나 이에 한정되지 않는 방식을 포함하여 전자적으로 전송된 행위를 통해 발생하는 다음에 해당하는 불링을 의미합니다.

- 학생(법적 보호 대상 학생 포함)에게 상처를 주거나, 해를 끼치거나, 모욕하거나, 위협하는 행위, 및
- 위협적이고 협박적이며 학대적인 교육 환경을 조성하기에 충분히 심각하거나, 지속적이거나, 만연한 행위.

출처: 하와이주 행정규칙(HAR) 제19장, §8-19-2 정의. p. 19-5, 19-6.

본 부서는 학생들이 다음 단계에 따라 불링에 대응하기를 권고합니다.



상대방에게 그만해
(STOP)라고
말합니다

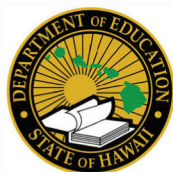


그 상황에서
벗어납니다
(WALK)



믿을 수 있는 어른에게
말합니다**(TALK)**

및/또는 다음 앱을 사용하여 신고합니다:
지금 말하세요(Speak Now) 익명 신고 앱
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



알아 두어야 할 사항과 살펴봐야 할 사항은 무엇인가요?

다음과 같은 징후가 보인다면, 자녀에게 무슨 일이 있었는지 물어보고 차분하게 들어주세요.

자녀가 불링을 당하고 있을 가능성을 나타내는 경고 신호

- 원인 불명의 상처, 소지품의 분실 또는 파손.
- 잦은 두통이나 복통, 몸이 아픈 느낌, 또는 괴병.
- 수면 장애 또는 잦은 악몽.
- 성적 하락 또는 학교에 가고 싶어하지 않는 경우.
- 친구 및 가족과 거리 두기.
- 창피해서 남들에게 화면을 가리는 것.
- 활동에 대한 흥미 상실.

출처: StopBullying.gov. 불링의 경고 신호(2021); 사이버불링 연구 센터(Cyberbullying Research Center). 학부모 자료 (날짜 미상).

자녀가 다른 아이들을 괴롭히고 있을 수 있는 경고 신호

- 신체적 싸움이나 언쟁에 가담하거나, 다른 아이들을 괴롭히는 친구들이 있음.
- 행정관 사무실로 자주 호출됨.
- 설명할 수 없는 추가 수입이나 새로운 소지품이 있음.
- 남을 탓하고 자신의 행동에 대한 책임을 인정하지 않음.
- 경쟁심이 강하고 자신의 평판이나 인기를 걱정함.

이러한 징후가 하나라도 보인다면, 자녀와 대화를 통해 어떤 도움이 필요한지 알아보세요.

출처: StopBullying.gov. 불링의 경고 신호(2021).

자녀에게 불링을 인지하고, 예방하고, 대응하는 방법을 어떻게 가르칠 수 있을까요?

프리스쿨, 유치원~5학년 자녀 발달 요구 사항: 정서적 안전

부모가 가르칠 수 있는 기술	자녀를 위한 온라인 팁	부모가 할 수 있는 일
• 친절하기: 타인을 친절하게 대하고 존중하기를 실천합니다. • 인식하기: 자녀가 무언가 안전하지 못하거나 불편한 상황을 알아차릴 수 있도록 도와줍니다. • 불친절한 행동 알려주기: 자녀가 못된 행동이나 놀림을 알아차리도록 도와줍니다. • 도움 구하기: 도움이 필요할 때는 학교에서 믿을 수 있는 어른에게 도움을 요청하도록 합니다.	• 먼저 묻기: 자녀에게 온라인에 자료를 게시하거나 공유하기 전에 부모님이나 보호자에게 먼저 물어보게 합니다. • 신고하는 방법 알아 두기: 불친절한 사람들을 차단/신고하는 방법을 가르쳐 줍니다. • 자녀를 위한 테크놀로지 사용 규칙 정하기: 명확한 규칙을 정하고 자녀가 온라인에서 본 것에 관한 우려 사항을 공유하기를 권장합니다.	• 호기심 가지기: 자녀의 관심사를 물어보고 온라인 활동을 관리합니다. • 모범 보이기: 테크놀로지 사용에 관한 명확한 규칙을 정하고 준수하며 화면 사용 시간을 제한합니다. • 설정 조정: 나이에 맞는 콘텐츠를 선택하고 가능하다면 자동 재생 기능을 해제합니다. • 관심 유지하기: 최신 학교 정책과 학급 기준을 숙지합니다.

친절함의 모범을 보여주고 불링에 관해 일찍부터 이야기하여 자녀가 도움이 필요할 때 의지할 수 있다는 것을 알게 하세요.

6~8학년 자녀 발달 요구 사항: 우정과 소속감

부모가 가르칠 수 있는 기술	자녀를 위한 온라인 팁	부모가 할 수 있는 일
● 공감하기: 행동하기 전에 잠시 멈춰서 다른 사람이 어떻게 느낄지 생각할 수 있도록 합니다. ● 경계 설정하기: 건강한 경계를 유지하면서 좋은 친구가 될 수 있도록 합니다. ● 안전하게 벗어나기: 안전하지 않은 상황에서 벗어나 어른의 도움을 구하도록 합니다. ● 건강한 활동 습관 키우기: 화면 사용 시간과 수면 시간, 야외 활동, 오프라인 친구관계 사이의 균형을 유지할 수 있게 합니다.	● 디지털 발자국에 관한 의식 향상하기: 자녀에게 한 번 올린 게시물은 영구적으로 유지된 사실을 상기합니다. ● 개인정보 관리하기: 자녀에게 강력한 비밀번호를 사용하고 프로필을 비공개로 유지하도록 가르칩니다. ● 공유하기 전에 생각하기: 유해한 게시물을 전달하거나 녹화하거나 '좋아요'를 누르는 것은 불링의 한 가지 형태임을 상기시켜줍니다.	● 현명한 선택 지지하기: 자녀가 자신의 직감을 믿도록 격려하고 부모가 언제든지 곁에서 지원해줄 것을 상기시켜 줍니다. ● 앱 함께 검토하기: 자녀와 함께 적합한 소셜 앱을 결정합니다. ● 관심 유지하기: 학교 행사에 참여하고 선생님 및 교직원과 소통을 유지합니다.
안전하고 지원하는 관계와 사회적 압박(소셜 미디어 등)에 대처하는 방법을 가르쳐주세요.		

9~12학년 자녀 발달 요구 사항: 평생 가는 기술 습득

부모가 가르칠 수 있는 기술	자녀를 위한 온라인 팁	부모가 할 수 있는 일
● 참여하기: 학교와 지역사회에 긍정적으로 기여할 수 있는 방법을 찾을 수 있게 합니다. ● 옹호하기: 안전하고 존중하는 방식으로 자신과 타인을 위한 목소리를 낼 수 있게 합니다. ● 언제 관여해도 좋은지 알기: 상황에 관여해도 안전할 때와 물러나는 것이 더 나은 때를 분별할 수 있게 합니다.	● 공유하기 전에 먼저 평가하기: 콘텐츠를 재게시하기 전에 출처와 날짜를 확인하고 내용이 적절한지 물어봅니다. ● 책임감 가지기: 게시물, 댓글, 및 좋아요가 다른 사람에게 영향을 미칠 수 있다는 점을 이해합니다. 악행, 소문, 또는 거짓 정보를 퍼뜨리지 말아야 합니다.	● 도움을 구하는 것은 정상임을 알게 하기: 십대 자녀에게 누구든지 때로는 도움이 필요하다는 것을 상기시켜줍니다. 어려운 상황을 혼자 감당할 필요가 없습니다. ● 테크놀로지 사용 규칙 함께 논의하기: 가이드라인을 함께 작성하고 그것이 중요한 이유를 설명해줍니다. ● 미래에 관한 대화 나누기: 학교, 온라인 또는 직접적인 만남에서 하는 선택이 대학, 직장, 및 장기적인 평판에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 논의합니다.
자녀가 책임감 있는 결정을 내리고 안전하지 않거나 감당하기 어려운 상황에서는 도움을 구할 수 있도록 힘을 실어주세요.		

제 자녀가 불링을 당했다면 어떻게 해야 할까요?

먼저 자녀가 괜찮은지 확인합니다. 자녀와 대화하고 자녀가 안심할 수 있게 해주세요. 즉각적인 위험이 있다면, 911로 신고합니다.

가능한 한 많은 정보를 수집합니다. 스크린샷, 동영상, 또는 목격자 진술(누가/무엇을/언제/어디서)을 기록해둡니다.

사건을 신고합니다. 다음과 같은 방법으로 사건을 신고하실 수 있습니다.

- 교장이나 지정인에게 직접 전화하거나 이메일 전송.
- 양식을 사용하여 하와이 행정규칙 제19장에 보장된 민원 제출 (<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>).
- 지금 말하세요(Speak Now) 익명 신고 앱(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now> 사용).

사실과 자녀의 이름, 학년을 공유하고 후속 조치를 담당할 사람은 누구인지 물어봅니다. 범죄 행위는 지역 카운티 경찰서에 신고하십시오.

학교와 협력합니다. 학교와 지속적으로 소통하고 자녀의 안전을 위해 필요한 것이 무엇인지 함께 판단합니다.

계속 관심을 가지고 자녀를 지원합니다. 자녀에게 그만해(Stop), 벗어나기(Walk), 말하기(Talk) 전략을 사용하도록 상기시켜 줍니다.

자료 및 정보

불링 방지 웹사이트

하와이주 행정규칙 제19장, 지금 말하세요(Speak Now) 앱, 불링 신고 정책 및 절차

<https://bit.ly/HIDOE-AntiBullying>



민권 규정준수 지부 (Civil Rights and Compliance Branch)

연방법과 주법, 및 민권 관련 행정 규칙과 정책에 관한 부서 자료

<https://bit.ly/HIDOE-CRCB>



히어투헬프 (Here to Help) 웹사이트

부모 교육, 일대일 상담과 같은 가족을 위한 무료 지원 자료

<https://heretohelphidoe.com>



온라인 자료

가족을 지원하기 위한 국가 및 주 정보 자료

<https://bit.ly/HIDOE-BP-ParentResources>



988은 정신건강, 약물남용 등의 문제에 대해 24시간 연중무휴 지원을 제공합니다.

988로 문자, 전화, 또는 채팅하실 수 있습니다.

자녀가 즉각적인 위험에 처해 있다면, 911로 신고하십시오.

우리 학교와 지역사회를 안전하게 유지하여 모든 학생이 긍정적인 학습 환경에서 무럭무럭 성장할 수 있도록 도와주신 것에 감사드립니다.