

善待他人，展现爱心

家长和监护人需要了解的霸凌知识

只要我们齐心协力，即可确保每个学生都能感到支持 and 安全。

Hawai'i 州教育部（教育部）致力于为所有学生提供一个安全、包容的学习环境。家庭的作用至关重要。教育部感谢您在整个学校社群内推广爱、和平与问候方面作出的合作。

什么是霸凌？

霸凌指造成以下影响的任何书面、口头、图形或身体行为：

- 伤害、损害、羞辱或恐吓某学生（包括受保护群体的学生）；以及
- **严重程度、持续时间或普遍存在时间**足以让教育环境充斥恐吓性、威胁性或虐待性。

什么是网络霸凌？

网络霸凌指通过电子传输方式进行的霸凌，包括但不限于通过互联网、手机或无线手持设备传输造成以下影响的信息：

- 伤害、损害、羞辱或恐吓某学生（包括受保护群体的学生）；以及
- **严重程度、持续时间或普遍存在时间**足以让教育环境充斥恐吓性、威胁性或虐待性。

来源：HAR 第 19 章，§8-19-2 定义。p 19-5、19-6。

教育部鼓励学生采取以下措施应对霸凌。



告诉该人
不要这样做

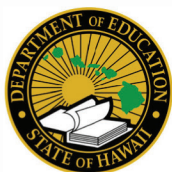


远离
这种处境



与值得信赖的成年人
谈论此事

和/或使用“赶快说”(Speak Now)
匿名应用程序进行举报
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



我应该了解并注意哪些情况？

如果发现这些迹象，您应该问一问孩子怎么回事，并冷静倾听。

孩子可能遭受霸凌的警示迹象

- 无缘无故受伤、财物丢失或损毁。
- 经常头痛或胃痛，感觉不适或装病。
- 很难入睡或经常做噩梦。
- 成绩下滑或不愿上学。
- 与朋友和家人保持距离。
- 不让别人看到视频内容，以避免尴尬。
- 对活动失去兴趣。

来源：StopBullying.gov。霸凌警示迹象（2021 年）；网络霸凌研究中心。家长资源（无日期）。

孩子霸凌其他学生的警示迹象

- 经常与他人发生肢体或言语冲突，或者与霸凌者交朋友。
- 经常被送到行政办公室。
- 有不明来源的额外钱财或新财物。
- 指责其他人，且不愿为自己的行为承担责任。
- 争强好胜，且很在意自己的声誉或人气。

发现孩子出现任何迹象时，应与其沟通，了解他们需要哪些帮助。

来源：StopBullying.gov。霸凌警示迹象（2021 年）。

我如何教孩子学会识别、预防和应对霸凌？

适用于学前班至 5 年级儿童 发育需求：情感安全

家长可以教授的技能	为孩子提供的在线小贴士	家长可以做什么
• 善待他人：时时注意善待并尊重他人。 • 感知觉察：帮助孩子注意到让其感觉不安全或不舒服得时刻。 • 识别不友善行为：帮助他们识别出刻薄或戏弄行为。 • 寻求帮助：需要时，应向学校里值得信赖的成年人寻求帮助。	• 征得同意：提醒孩子在网上发布或分享任何内容之前，应首先征得父母或监护人的同意。 • 知道如何举报：教授如何屏蔽 / 举报不友善人员。 • 制定早期技术规则：制定明确规则，鼓励他们分享对网上所见内容的担忧。	• 保持敏感：询问孩子的兴趣爱好，并监督他们的网上活动。 • 成为榜样：制定并遵守明确的科技产品使用规则，并限制屏幕时间。 • 调整设置：选择适龄内容，并尽量关闭自动播放功能。 • 保持接触：遵守学校规章制度和课堂要求。

与人为善，并尽早与孩子谈论霸凌问题，让他们知道可以向您寻求帮助。

适用于 6-8 年级儿童 发育需求：友谊与归属感		
家长可以教授的技能	为孩子提供的在线小贴士	家长可以做什么
● 展现同理心：任何行为之前均应停下来想想别人可能的感受。 ● 设定边界感：即使是好朋友也要设定健康的边界感。 ● 安全退出：远离不安全处境，并寻求成年人的帮助。 ● 开展有益健康的活动：平衡屏幕时间与睡眠、户外活动和线下友谊时间。	● 数字足迹意识：提醒孩子，信息一旦发布即无法抹除。 ● 隐私管理：教孩子使用强密码并保护个人隐私。 ● 分享信息前请三思：提醒他们，转发、录制或点赞有害帖子是一种霸凌行为。	● 支持明智选择：鼓励孩子相信自己的直觉，并告诉他们您会支持他们。 ● 一起评测应用程序：选择适合孩子的社交应用程序。 ● 保持参与：积极参与学校活动，并与教师和办公人员保持联系。
教孩子如何建立安全、互助的人际关系，以及如何应对社会压力（如社交媒体）。		

适用于 9-12 年级学生 发育需求：终身技能培养		
家长可以教授的技能	为孩子提供的在线小贴士	家长可以做什么
● 参与其中：寻找一些积极方式为学校和社区做贡献。 ● 权益倡导：采取安全、尊重方式为自己和他人发声。 ● 知道何时介入：懂得何时应该介入其中，何时应该置身事外。	● 分享信息前应进行评估：转发前应核实信息来源、查看日期并对内容提出质疑。 ● 承担责任：知道发帖、评论和点赞都会对他人造成影响。避免散播有害、传闻或虚假信息。	● 让寻求帮助正常化：提醒青春期的孩子，每个人都有需要帮助的时候。他们不必独自应对困境。 ● 共同探讨技术规则：共同制定指导方针并解释其重要性。 ● 谈论未来：讨论在校、线上或线下做出的选择对大学、工作和长期声誉产生的影响。
赋予他们力量做出负责任的决定，并在不安全或难以应对的情况下寻求帮助。		

来源：美国疾病控制与预防中心。霸凌（2024 年）；美国国防部教育活动。霸凌意识与防范：适用于家长（无日期）；安全学校中心。每个家长均应了解的霸凌知识（2024 年）；网络霸凌研究中心。家长资源（无日期）。

如果孩子遭遇霸凌，我该怎么办？

确保孩子平安无事。与孩子谈心，让他们感到安全。如果遇到迫在眉睫的危险，请拨打 911。

尽量多收集信息。记录任何屏幕截图、视频或证人（人物 / 事件 / 时间 / 地点）。

举报事件。您可以通过以下任一方式举报事件：

- 直接致电或发送电邮给校长或其指定人员。
- 使用表格 (<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>)。提交第 19 章投诉。
- 使用“赶快说”匿名举报应用程序 (<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)。

告知所发生的事实情况、孩子的姓名、年级，并询问谁将跟进该举报事件。向当地县警局举报犯罪行为。

与学校合作。与学校保持沟通，共同确定保证孩子安全的措施。

跟进事件并为孩子提供支持。提醒孩子使用“制止、离开、谈论”策略。

资源和信息

反霸凌网站

《Hawaii 州行政法规》
第 19 章，“赶快说”
应用程序、举报霸凌政
策和程序

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



民权与合规部

联邦和州法律，以及针
对民权行政规则和政策
的部门资源

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



在此提供帮助网站

用于家庭的免费和支持
性资源（例如家长指导
和一对一支持）。

<https://heretohelphidoe.com>



在线资源

为家庭提供支持的全国
和全州信息资源

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



988 提供每天 24 小时 / 每周 7 天的全天候心理健康、药物滥用等支持服务。短信、电话或聊天 988。
如果孩子遭遇迫在眉睫的危险，请拨打 911。

感谢您帮助我们维护学校和社群安全，让所有学生能够在积极的学习环境中茁壮成长。