

มีน้ำใจ แสดงความรักความเมตตา

สิ่งที่ผู้ปกครองและผู้ดูแลตามกฎหมายจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง

เราสามารถมั่นใจได้ว่านักเรียนทุกคนจะรู้สึกปลอดภัยและได้รับการสนับสนุน หากเราร่วมมือกัน

กระทรวงศึกษาธิการแห่งรัฐฮาวาย (กระทรวง) มุ่งมั่นที่จะมอบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและไม่แบ่งแยกให้กับนักเรียนทุกคน ครอบครัวมีบทบาทสำคัญ และทางกระทรวงขอขอบคุณความร่วมมือของคุณในการส่งเสริมความรักแบบอะโลฮาในชุมชนโรงเรียนของเรา

การกลั่นแกล้งคืออะไร

การกลั่นแกล้งคือ การเขียน คำพูด รูปภาพ หรือพฤติกรรมทางกายภาพที่:

- สร้างความเจ็บปวด ไม่ปลอดภัย ความอับอาย หรือทำให้นักเรียนหวาดกลัว (รวมถึงนักเรียนในชั้นเรียนที่ถูกป้องกัน) และ
- มีความรุนแรง คุณค่า ต่อเนื่องหรือแพร่หลายมาก จนสร้างความหวาดกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย หรือสิ่งแวดล้อมการศึกษาที่ไม่เหมาะสม

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์คืออะไร

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นผ่านเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะข้อมูลที่ส่งผ่านทางอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์พกพาไร้สายที่:

- สร้างความเจ็บปวด ไม่ปลอดภัย ความอับอาย หรือทำให้นักเรียนหวาดกลัว (รวมถึงนักเรียนในชั้นเรียนที่ถูกป้องกัน) และ
- มีความรุนแรง คุณค่า ต่อเนื่องหรือแพร่หลายมาก จนสร้างความหวาดกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย หรือสิ่งแวดล้อมการศึกษาที่ไม่เหมาะสม

แหล่งที่มา: HAR บทที่ 19, §8-19-2 คำจำกัดความ พี 19-5, 19-6

กระทรวงศึกษาธิการส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้ง



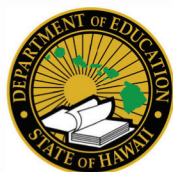
บอกให้บุคคลนั้น
หยุด



ออกมาให้ไกลจาก
สถานการณ์



คุยกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
และ/หรือ รายงานด้วยการใช้ แอปพลิเคชัน
นิรนาม Speak Now
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



สิ่งที่ควรรู้และระมัดระวัง

หากสังเกตเห็น
สัญญาณเหล่านี้ ถาม
ลูกของคุณว่าเกิดอะไร
ขึ้นและฟังด้วยความ
ใจเย็น

สัญญาณเตือนว่าลูกของคุณอาจกำลังประสบกับการกลั่นแกล้ง

- อาหารบาดเจ็บที่หาสาเหตุไม่ได้ ทรมานหรือสูญหายหรือถูกทำลาย
- อาการปวดหัวหรือปวดท้องบ่อย ไม่สบาย หรือแกล้งป่วย
- นอนหลับยาก หรือฝันร้ายบ่อยๆ
- ผลการเรียนแยลง หรือไม่อยากไปโรงเรียน
- เก็บตัวห่างจากเพื่อนและครอบครัว
- ซ่อนหน้าจอกจากผู้อื่น เพราะกลัวอับอาย
- ไม่สนใจอยากทำกิจกรรม

แหล่งที่มา: StopBullying.gov. สัญญาณเตือนสำหรับการกลั่นแกล้ง(2021) ศูนย์วิจัยการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง (ไม่มีวันที่ระบุ)

สัญญาณเตือนว่าลูกของคุณอาจกำลังกลั่นแกล้งผู้อื่น

- มีเรื่องทะเลาะวิวาททางร่างกายหรือคำพูด หรือมีเพื่อนที่ชอบรังแกผู้อื่น
- ถูกส่งไปที่ห้องปกครองบ่อยครั้ง
- มีเงินหรือทรัพย์สินเพิ่มเติมที่หาที่มาไม่ได้
- โทษผู้อื่นและไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
- ชอบการแข่งขันและกังวลเกี่ยวกับชื่อเสียงหรือความนิยมของตนเอง

เมื่อคุณพบเห็น
สัญญาณเหล่านี้ ให้พูด
คุยกับลูกเพื่อหาว่าพวก
เขาต้องการความช่วยเหลือ
อะไรบ้าง

แหล่งที่มา: StopBullying.gov. สัญญาณเตือนสำหรับการกลั่นแกล้ง(2021)

วิธีการสอนลูกให้รู้จักสังเกต ป้องกัน และรับมือกับการกลั่นแกล้ง

สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนถึงชั้น PreK-5

ความต้องการด้านพัฒนาการ: ความปลอดภัยทางด้านอารมณ์:

ทักษะที่พ่อแม่สามารถสอนลูกได้	เคล็ดลับออนไลน์สำหรับลูกของคุณ	พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถ
• มีน้ำใจ: ฝึกการมีน้ำใจและเคารพต่อผู้อื่น • ระวัง: ช่วยลูกสังเกตเมื่อมีอะไรที่ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่สบายใจ • สังเกตพฤติกรรมที่ไม่สุภาพ: ช่วยให้พวกเขาตระหนักถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือการล้อเลียน • มองหาความช่วยเหลือ: ไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ที่โรงเรียนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ	• ถามก่อน: เตือนให้ลูกถามพ่อแม่หรือผู้ปกครองก่อนจะโพสต์หรือแชร์อะไรทางสื่อออนไลน์ • รู้วิธีการรายงาน: สอนวิธีการบล็อก/รายงานบุคคลที่ไม่สุภาพ • กำหนดกฎเกณฑ์การใช้เทคโนโลยี ตั้งแต่เนิ่นๆ: กำหนดกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนและสนับสนุนให้พวกเขาแสดงความกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่เห็นในโลกออนไลน์	• กระตือรือร้น: ถามลูกเกี่ยวกับความสนใจและกำกับดูแลกิจกรรมทางออนไลน์ • เป็นแบบอย่าง: กำหนดและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนสำหรับการใช้เทคโนโลยี และจำกัดเวลาการใช้หน้าจอ • ปรับการตั้งค่า: เลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับอายุและปิดการเล่นอัตโนมัติหากเป็นไปได้ • ติดตามอย่างต่อเนื่อง: ปฏิบัติตามนโยบายของโรงเรียนและข้อกำหนดในห้องเรียนให้ครบถ้วน

เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องความเมตตา และพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งตั้งแต่นั้นๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถมาขอความช่วยเหลือจากคุณได้

สำหรับเด็กเกรด 6-8

ความต้องการด้านการพัฒนาการ: เพื่อนและทรัพย์สิน

ทักษะที่พ่อแม่สามารถสอนลูกได้	เคล็ดลับออนไลน์สำหรับลูกของคุณ	พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถ
• แสดงความเห็นอกเห็นใจ: หยุดคิดสักนิดว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไรก่อนที่จะลงมือทำอะไร • กำหนดขอบเขต: เป็นเพื่อนที่ดีไปพร้อมกับกำหนดขอบเขตที่เหมาะสม • ออกจากพื้นที่อย่างปลอดภัย: เดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ • สร้างกิจกรรมเพื่อสุขภาพ: รักษาสมดุลระหว่างเวลาใช้หน้าจอกับการนอนหลับ การออกกำลังกาย และมิตรภาพแบบออฟไลน์	• การตระหนักรู้เกี่ยวกับร่องรอยทางดิจิทัล: เตือนลูกของคุณว่า เมื่อโพสต์อะไรลงไปแล้ว มันจะอยู่ถาวร • จัดการความเป็นส่วนตัว: สอนลูกของคุณให้ใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัยและเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวให้เป็นความลับ • คิดก่อนแชร์: เตือนพวกเขาว่าการส่งต่อ การบันทึก หรือการกดไลค์โพสต์ที่เป็นอันตรายนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของการกลั่นแกล้ง	• สนับสนุนทางเลือกที่ชาญฉลาด: สนับสนุนให้ลูกเชื่อสัญชาตญาณของตนเอง และอย่าเตือนเขาว่าคุณอยู่เคียงข้างเพื่อสนับสนุนเขาเสมอ • ดูแอปต่างๆ ด้วยกัน: ตัดสินใจว่าแอปพลิเคชันโซเชียลใดเหมาะสมกับลูกของคุณ • มีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง: เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนและติดต่อสื่อสารกับครูและบุคลากรอย่างสม่ำเสมอ
สอนเรื่องความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและให้การสนับสนุน และวิธีการรับมือกับแรงกดดันทางสังคม (เช่น สื่อสังคมออนไลน์)		

สำหรับเด็กเกรด 9-12

ความต้องการด้านการพัฒนาการ: การสร้างทักษะระยะยาว

ทักษะที่พ่อแม่สามารถสอนลูกได้	เคล็ดลับออนไลน์สำหรับลูกของคุณ	พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถ
• เข้าร่วม: หาหนทางสร้างสรรค์ในการมีส่วนร่วมทั้งกับโรงเรียนและชุมชนของตนเอง • สนับสนุน: แสดงความคิดเห็นเพื่อปกป้องตนเองและผู้อื่นอย่างปลอดภัยและด้วยความเคารพ • รู้ว่าเมื่อใดควรเข้าร่วม: เรียนรู้ว่าจะเมื่อใดควรเข้าไปจัดการกับสถานการณ์ และเมื่อใดควรถอยห่างออกมา	• ประเมินก่อนแชร์: ตรวจสอบแหล่งที่มา ตรวจสอบวันที่ และตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหา ก่อนนำไปโพสต์ซ้ำ • รับผิดชอบ: โปรดเข้าใจว่า โพสต์ ความคิดเห็น และการกดไลค์ สามารถส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้ หลีกเลี่ยงการเผยแพร่ความเสียหาย ข่าวดู หรือข้อมูลเท็จ	• ส่งเสริมการขอความช่วยเหลือให้เป็นเรื่องปกติ: เตือนลูกวัยรุ่นของคุณว่าทุกคนต้องการความช่วยเหลือบ้างในบางครั้ง พวกเขาไม่จำเป็นต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากเพียงลำพัง • ร่วมกันสร้างกฎระเบียบด้านเทคโนโลยี: ร่วมกันกำหนดแนวทางและอธิบายว่าทำไมแนวทางเหล่านั้นจึงมีความสำคัญ • พูดคุยเกี่ยวกับอนาคต: ท้าทายทางเลือกต่างๆ ในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนออนไลน์หรือการเรียนแบบตัวต่อตัว สามารถส่งผลกระทบต่อการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย การทำงาน และชื่อเสียงในระยะยาวได้อย่างไร
ส่งเสริมให้พวกเขาสามารถตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบและขอความช่วยเหลือในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือยากลำบาก		

แหล่งที่มา: ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา การกลั่นแกล้ง (2024) หน่วยงานด้านการศึกษาของกระทรวงกลาโหมสหรัฐอเมริกา การสร้างความตระหนักรู้และการป้องกันการกลั่นแกล้ง: สำหรับผู้ปกครอง (ไม่มีวันที่ระบุ) ศูนย์เพื่อโรงเรียนปลอดภัย สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง (2024) ศูนย์วิจัยการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง (ไม่มีวันที่ระบุ)

ควรทำอย่างไรเมื่อลูกของฉันถูกกลั่นแกล้ง

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูกของคุณปลอดภัยดีคุยกับลูกของคุณและช่วยให้เขารู้สึกปลอดภัย หากมีอันตรายฉุกเฉิน โทร 911

เก็บข้อมูลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้บันทึกภาพหน้าจอ วิดีโอ หรือพยาน (ใคร/อะไร/ที่ไหน/เมื่อไหร่)

รายงานเหตุการณ์คุณสามารถรายงานเหตุการณ์ได้ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้:

- โทรหรือส่งอีเมลถึงผู้อำนวยการหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายโดยตรง
- ยื่นคำร้องตามบทที่ 19 โดยใช้แบบฟอร์ม(<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>).
- ใช้ แอปพลิเคชันนิรนาม Speak Now(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>).

แจ้งข้อมูลข้อเท็จจริง ชื่อและชั้นเรียนของบุตรหลานของคุณ และสอบถามว่าใครจะเป็นผู้ติดตามเรื่องนี้ แจ้งพฤติกรรมผิดกฎหมายต่อสถานีตำรวจในพื้นที่ของคุณ

ร่วมมือกับโรงเรียนติดต่อสื่อสารกับโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอและร่วมมือกันเพื่อระบุสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ลูกของคุณปลอดภัย

ติดตามและให้การสนับสนุนลูกของคุณอย่างต่อเนื่องเตือนลูกของคุณให้ใช้กลยุทธ์ หยุด เดิน และพูดคุย

แหล่งข้อมูลและสารสนเทศ

เว็บไซต์ต่อต้านการกลั่นแกล้ง

ข้อบังคับปกครองของรัฐฮาวาย บทที่ 19 แอป Speak Now นโยบายและขั้นตอนการรายงานการกลั่นแกล้ง

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



สาขาด้านสิทธิพลเมืองและการปฏิบัติตามกฎหมาย

กฎหมายของรัฐบาลกลางและรัฐบาลท้องถิ่น รวมถึงทรัพยากรของกระทรวงที่เกี่ยวข้องกับกฎระเบียบและนโยบายด้านสิทธิพลเมือง

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



เว็บไซต์ Here to Help

แหล่งข้อมูลฟรีและให้การสนับสนุนสำหรับครอบครัว เช่น การให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครอง และการให้ความช่วยเหลือแบบตัวต่อตัว

<https://heretohelphidoe.com>



แหล่งข้อมูลออนไลน์

แหล่งข้อมูลระดับชาติและระดับรัฐเพื่อสนับสนุนครอบครัว

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



หมายเลข 988 ให้บริการช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมง สำหรับปัญหาสุขภาพจิต การใช้สารเสพติด และอื่นๆ ส่งข้อความ โทร หรือแชทพูดคุย 988

หากลูกของคุณมีอันตรายฉุกเฉิน โทร 911

ขอขอบคุณที่ช่วยเราดูแลความปลอดภัยของโรงเรียนและชุมชน เพื่อให้นักเรียนทุกคนสามารถเติบโตได้อย่างเต็มที่ในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดี