

부모들을 위한 따돌림 관련 정보

Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

괴롭힘은 자신의 힘으로 다른 사람을 통제하거나 겁주거나 해치는 반복적인 행동입니다. 괴롭힘을 당하는 아이들은 정신적으로 우울해지고 불안해질 수 있습니다. 또한 학교 공부에서 곤란을 겪을 뿐만 아니라 신체적, 정신적인 건강에도 문제가 있을 수 있습니다.

Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

괴롭힘은 각이한 방법으로 나타날 수 있습니다

언어적 방식:

- 욕하기 또는 악플
- 협박하기
- 인종, 종교, 성적 지향, 건강상 필요한 사항 또는 외모나 말하는 방식에 대한 조롱
- 요구한 대로 하지 않는 경우 상대방에게 상처가 되는 정보를 퍼트리겠다고 위협하기

물리적 방식:

- 물건으로 때리기, 발로 차기, 손바닥으로 때리기, 밀치기, 침 뱉기
- 물건 빼앗기 또는 파손
- 상대를 해칠 목적으로 하기 싫은 일을 강요하기

사회적 방식:

- 활동에서 누군가를 배제하기
- 누군가에 대한 소문을 내거나 험담을 퍼뜨리기
- 다른 사람에게 누군가와 친구가 되지 말라고 하기
- 그만하라는 요청을 받고도 마음에 상처를 주는 별명을 사용하기

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
 - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
 - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a "yes" or a "no," such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

사이버 폭력은 휴대전화, 컴퓨터, 태블릿과 같은 디지털 기기를 사용하여 일어나는 괴롭힘입니다. 문자, 이메일, 사진 또는 비디오 공유, 메신저로 메시지 보내기 또는 소셜 미디어 앱(페이스북, 트위터, 인스타그램, 스냅챗, 유튜브 등)이 포함될 수 있습니다.

자녀에게 괴롭힘에 대해 가르치고 징후가 있는지 지켜보세요

- 자녀와 함께 괴롭힘에 관한 책을 읽거나 비디오나 영화를 보세요. 이를 통해 자녀가 자신이나 다른 사람들이 괴롭힘을 당하는지 알 수 있습니다.
- 자녀에게 누군가가 자신이나 다른 사람을 괴롭히려는 경우 어떤 행동이나 말을 할 수 있을지 연습시키세요.
 - 괴롭히는 사람을 무시하고 피하며 어른에게 말하는 것이 최선입니다.
 - 몸으로 싸움하거나 말로 대항하는 것은 좋은 생각이 아닙니다.
- 자녀의 소셜 미디어 활동 및 계정을 지켜보세요. 또한 전화기, 컴퓨터 또는 기타 장치를 확인하세요.

질문을 하세요

자녀에게 말을 걸고 주의 깊게 들으세요. 다음과 같이 "예" 또는 "아니오"로만 대답할 수 없는 질문을 하세요.

- 학교에서 누구와 함께 점심을 먹었니?
- 다른 반 아이들에 대해 어떻게 생각하니?
- 옷이 어찌다가 지저분해지거나 찢어졌니?
- 돈, 책, 장난감, 전화기가 어떻게 되었니?
- 다른 아이들이 어떤 별명을 붙여 주었니? 별명이 마음에 드니?
- 다른 사람이 괴롭힘을 당하면 어떻게 할 거니?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

좀 더 나이가 많은 자녀의 경우 다음과 같은 질문을 할 수 있습니다.

- 너와 친구들은 다른 사람과의 관계에서 생긴 문제를 어떻게 해결하니?
- 너와 친구들이 소셜 미디어에서 어떤 것들을 공유하니?
- 학교에 있는 친구 그룹에 대해 말해주겠니?

자녀가 괴롭힘을 당했다는 징후

물리적인 징후:

- 옷이 더러워지거나 찢어졌다.
- 물건이 없어지거나 파손되었다.
- 자녀가 설명하지 못하는 상처, 타박상 또는 긁힌 자국이 있다.
- 의학적인 이유가 없는 두통, 복통 또는 신체상의 문제가 있다.

학교에서의 변화:

- 학교에서 말썽을 피우거나 물의를 일으킨다.
- 활동에 참가하지 않거나 지시를 따르지 않는다.
- 학교 공부에 대한 흥미를 잃는다.
- 갑자기 학교 성적이 안 좋아진다.

사회적 변화:

- 친구가 거의 없거나, 전혀 없거나, 친구 그룹을 바꾸거나, 옛 친구들과 놀지 않는다.
- 친구 및 가족과 어울리지 않는다.
- 학교에 가거나 다른 아이들과 함께 있는 것을 두려워한다.

자녀 행동 방식의 변화:

- 침울해하거나 울거나 감정이 폭발한다.
- 악몽을 꾸고 잠을 제대로 자지 못한다.
- 먹고 싶어하지 않는다.
- 절망적이고, 자신이 가치 없는 존재라고 하거나 자살에 대해 이야기한다.

If your child is being bullied:

Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

자녀가 괴롭힘을 당하는 경우

자녀와 이야기하기:

- 자녀에게 괴롭힘은 용인될 수 없는 일이라고 말하고 부모에게 얘기해 준 자녀의 행동을 칭찬해 주세요. 부모가 자녀에게 무슨 일이 일어나고 있는지 알아야 한다고 상기시켜 주세요. 자녀들을 돕고 보호하는 것은 부모의 책임입니다.
- 자녀에게 괴롭힘은 본인 잘못이 아니며 안전함을 느낄 권리가 있다고 말해주세요.
- 누군가 자신이나 다른 사람을 해치거나 괴롭힌다고 말하는 것은 고자질이 아니라고 설명하세요.
- 자녀가 안전하고 신뢰할 수 있는 어른이 누구인지 알 수 있도록 도와주세요.
- 괴롭힘을 당하는 장소를 피할 수 있는 경우 그곳을 피하는 방법에 대해 이야기를 나누세요.
- 자녀에게 어른들과 다른 사람들 근처에서 놀라고 알려주세요. 괴롭힘 가해자들은 어른들 주위에서는 누군가를 괴롭히지 않는 경향이 있습니다.
- 자녀가 혼자가 되지 않도록 “버디 시스템”을 이용하라고 알려주세요.

학교와 연계하기:

- 만약 자녀가 학교에서 괴롭힘을 당하거나 학교 밖에서 다른 학생에게 괴롭힘을 당한다면, 학교에 연락해서 신고하세요. 교사, 학교 상담 교사, 학교 교장에게 연락할 수 있습니다. 학교에는 괴롭힘 관련 규칙이 있습니다.

다른 사람에게 보고하기:

- 소셜 미디어나 웹사이트를 통해 괴롭힘이 발생한 경우 사이트를 관리하는 컴퓨터 전문가에게 보고하세요. 콘텐츠를 제거하거나, 사용자를 차단하거나, 계정을 삭제해 드립니다.
- 가능하다면 가해자의 부모에게 연락하세요. 가해자의 부모는 자녀가 하는 짓을 모를 수 있습니다.
- 신체적 해악이나 폭력의 위협에 대해서는 경찰에 연락하세요.

Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

지원 및 도움 제공:

- 자녀의 행동에서 변화가 나타나는 경우 자녀들을 위한 학교 상담이나 상담 치료에 대해 생각해 보세요.
- 자녀가 자해를 시도할 수 있다고 생각되면 가까운 응급실로 바로 가서 도움을 요청하세요.

특수 교육이 필요한 자녀

특수 교육이 필요한 학생이 학교에서 괴롭힘을 당했을 때, 법에 따라 학교는 IEP(개별화 교육 프로그램) 계획을 이용하여 해당 문제를 다루어야 합니다. IEP에서는 자녀가 괴롭힘을 당한다고 생각될 경우 자녀가 무엇을 할 수 있는지, 학교가 문제를 해결하기 위해 무엇을 할 것인지에 대해 설명해야 합니다. 가능한 한 빨리 학교 교장, 선생님, 상담 교사와 약속을 잡으세요.

© February 27, 2020, Health Information Translations. Adapted from Bullying: Information for Parents, Helping Hand, Nationwide Children's Hospital, 2012.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.