



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료를 원하신다면
(714) 712-7888번으로 연락해 주시기 바랍니다.
CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은
(888) CHS-4KIDS번으로 연락해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자료, 팟캐스트
및 정보는 저희 웹사이트 www.chs-ca.org에서도 찾아보
실 수 있습니다.



회사 본사

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 팩스

괴롭힘(따돌림)

식별 및 방지
괴롭힘의 행동 양상



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

괴롭힘은 어린이의 정신 건강과 신체 건강에 영향을 줍니다. 아이가 괴롭힘을 당하는 쪽인지, 아니면 누군가를 괴롭히는 쪽인지에 관계 없이, 괴롭힘이 아이의 자존심, 대인 관계, 그리고 학업 성취에 미치는 영향은 오랫동안 지속됩니다. 공감, 존중, 그리고 관용에 기반한 학교와 가족 문화 하에서 자라난 아이들은 긍정적인 대인 관계와 더 나은 자존심, 다양성에 대한 감사함, 그리고 자기 자신과 다른 이들에 대한 존중을 배울 수 있습니다.



부모와 교육자들은 가정과 학교에서 존중과 수용의 문화를 수립하도록 지원할 수 있습니다. 또한, 부모와 교육자들은 아이들이 다른 이의 특별함을 중요하게 여기고, 분쟁을 평화롭게 해결하며, 사람을 친절함으로 대하도록 이끌 수 있습니다. 부모는 아이가 괴롭힘을 당하고 있거나 누군가를 괴롭히고 있다는 경고 신호가 나타나지는 않는지 주시할 수 있으며, 괴롭힘이 일어나는 경우 해당 사례를 학교 직원에게 보고할 수 있습니다. 부모는 또한 아이가 괴롭힘을 식별하고 이에 대응할 수 있는 방법을 이해하도록 도울 수 있습니다.

괴롭힘은 누군가가 힘의 불균형을 악용할 때 일어납니다. 이는 누군가에게 창피를 줄 수 있는 정보를 알고 있거나, 힘이 세거나, 인기가 많거나 하는 상황을 사용하여 특정 인물이나 집단에게 해를 끼치는 것을 뜻합니다. 누군가를 괴롭히는 사람은 주로 똑같은 대상(들)을 집중적으로 괴롭힙니다. 아이들은 어떤 나이에든 괴롭힘을 경험할 수 있으나, 이는 주로 6학년에서 12학년 사이의 아이들에게 가장 자주 영향을 미칩니다. 아이들이 경험하는 괴롭힘에는 네 가지 유형이 있을 수 있습니다.

- **언어적 괴롭힘**은 욕하기나 놀리기를 수반하며, 이는 주로 외모, 행동, 또는 능력 특성에 대한 것입니다. 이는 또한 협박, 조롱, 또는 부적절한 성희롱 발언을 포함할 수 있습니다.
- **사회적 괴롭힘**, 또는 관계적 괴롭힘은 아이가 소문을 퍼트리거나, 일부러 누군가를 활동에서 빠트리거나, 공적으로 누군가에게 창피를 주거나, 일부러 누군가의 평판에 해를 가하거나, 일부러 친구 관계를 깨트릴 때 발생합니다.
- **신체적 괴롭힘**은 아이가 누군가를 자기 마음대로 움직이기 위해 해당 인물을 때리거나, 밀거나, 발로 찰 때 발생합니다. 이는 또한 누군가의 발을 걸어 넘어뜨리거나, 무례한 손동작을 하거나, 다른 사람의 물건을 파손하거나 훔치는 것을 포함할 수 있습니다.
- **사이버 폭력**, 또는 전자 폭력은 기술의 성장과 함께 발전해 왔습니다. 이러한 괴롭힘은 아이가 전자 기기를 사용해 잘못된 소문을 게시하거나, 창피한 사진을 업로드하거나, 기타 부정적인 정보를 공유해 누군가에게 창피를 주거나 해를 가하려 할 때 발생합니다. 사이버 폭력은 하루 24시간 발생할 수 있다는 점에서 고유의 특성을 지니며, 이는 이러한 유형의 괴롭힘을 벗어나기 더욱 힘들게 합니다. 부정적 게시물은 보고되어 제대로 삭제되지 않는 한 온라인이라는 공적 장소에 영구적 기록으로 존재합니다.

30%
의 학생들이 누군가를 괴롭힌 적이 있다고 합니다.



6-12학년 사이의 학생 중 **28%**가 괴롭힘을 당한 적이 있다고 보고했습니다.

괴롭힘에 연관된 아이들은 괴롭힘의 피해자이건, 방관자이건, 또는 가해자이건에 관계 없이 모두 경험에 주는 부정적인 영향에 시달리게 됩니다. 괴롭힘의 부정적 영향은 아이들의 행동 양상, 신체 건강, 그리고 감정 건강에 악영향을 미칠 수 있습니다.

- **괴롭힘의 피해자**는 우울하고, 불안해 하며, 외로워하고, 예전에 즐기던 활동에 더 이상 참여하지 않으려 하거나 학교에서의 학업성취도가 심각하게 떨어질 수 있습니다. 이들은 악몽, 두통, 복통, 설명할 수 없는 부상, 식습관의 변화, 또는 개인 물건의 분실 또는 파손을 겪을 수 있습니다.

- **괴롭힘의 방관자들은** 불안함을 느끼고, 학교에 결석하거나, 위험한 행동을 할 가능성이 높습니다.

- **다른 누군가를** 괴롭히는 아이들은 대부분 공격적인 성향, 싸움에 휘말림, 방과 후에 자주 벌을 받음, 본인의 것이 아닌 돈이나 물건을 소유, 다른 이들을 비난, 본인의 행동에 대한 무책임함, 알고올이나 악물을 남용, 물건이나 시물을 파손, 학교 중퇴, 성인이 되어 다른 범죄 행위에 참여하는 것과 같은 행동을 보이는 경우가 많습니다.

★ 여러분의 자녀가 괴롭힘을 당하고 있다면

괴롭힘을 당하는 아이들은 때로 도움을 요청하기 창피해 하거나, 도움을 요청하는 것이 상황을 더 악화시킬까봐 두려워 아무 말도 하지 않는 경우가 있습니다. 아이의 친구들이 누군지를 알아 두고, 친구라는 것이 무엇인지에 대해 아이와 이야기를 나누시기 바랍니다. 자녀에게 솔직하고 열린 방법으로 일어나고 있는 상황에 대해 설명하고, 아이를 항상 지지함을 확인시켜 주십시오. 자녀의 선생님과 학교 상담사의 도움을 요청하십시오. 친구들 사이에 있거나 믿을 수 있는 어른과 가까이 있는 것 등, 아이가 학교를 안전하게 다닐 수 있는 방법에 대한 계획을 짜십시오. 괴롭힘에 대응하거나 도움을 요청할 수 있는 방법을 계획할 수 있도록 아이와 역할 놀이를 해 보십시오.

70.6%의 학생들이 괴롭히는 행동에 목격한 적이 있다고 보고했습니다.

★ 여러분의 자녀가 누군가를 괴롭힌다면

아이가 타인을 어떻게 대했으면 좋겠는지 설명하십시오. 아이가 왜 이런 행동을 하는지를 알아내고 문제를 고치려고 노력하십시오. 아이의 선생님과 상의하여 아이의 행동 양상을 주시하고 합리적인 벌을 줄 수 있는 방법에 대한 계획을 수립하십시오. 매일 아이와 대화하여 “오늘 제일 좋았던 건 뭐였어? 그러면 제일 싫었던 건 뭐였니?”와 같이 아이의 상태에 대해 자세한 질문을 하도록 하십시오. 아이가 자신의 행동에 대한 책임을 져야 한다는 것과, 자신의 행동을 바꿀 수 있다는 것을 이해할 수 있게 이끌어 주십시오.

괴롭힘을 방지하는 단계별 방법

- 다른 이들에 대한 존중, 친절, 그리고 관용을 보여주는 방식으로 말하고 행동하십시오. 여러분이 태도로 보여주는 예는 아이가 본인이 어떻게 행동해야 하는지를 이해할 수 있게 돕습니다.
- 아이와 괴롭힘에 대해 이야기를 나누십시오. 다른 사람을 괴롭힌다는 것이 무엇인지에 대해 의논하고, 도움이 필요하거나 누군가가 괴롭힘을 당하는 것을 보았을 때 어른에게 도움을 요청하는 것이 얼마나 중요한지에 대해 이야기하십시오.
- 아이가 친구들과 탄탄한 우정을 쌓고 친구들에 대해 잘 알아가도록 장려하십시오.
- 차례로 돌아가며 순서 지키기, 투표하기, 누가 먼저인지 주사위를 굴려서 순서 정하기, 또는 서로의 말에 귀 기울이기, 그리고 타협할 수 있는 방법 찾기 등 분쟁을 해결할 수 있는 능력을 아이에게 가르치십시오.
- 아이의 관심사를(취미, 운동 또는 동아리 활동 등) 장려하여 아이가 자신감을 쌓을 수 있게 도와 주십시오.
- 아이가 정원 일을 도울 수 있게 하거나, 애완동물을 보살피거나, 봉사 활동을 할 수 있게 하여 아이의 공감 능력을 길러 주십시오.
- 컴퓨터는 집의 중심에 설치해 사용을 쉽게 지켜보고 확인할 수 있게 하십시오.
- 전자 기기 사용에 대한 확실한 규칙을 정하고, 아이에게 디지털 시민성(온라인 상에서 친절함과 예의 지키기)에 대해 이야기하고, 아이의 전자 기기 사용을 주시할 수 있게 자녀 보호 기능이나 앱을 사용하십시오.
- 괴롭힘이 의심되는 경우 학교에 이를 보고하십시오. 사이버 폭력은 해당 상황이 벌어진 소셜 네트워크나 게임 관리자에게 보고하십시오.
- 괴롭힘에 대한 학교의 규칙과 정책을 잘 익혀 두십시오. 괴롭힘에 대한 학교의 입장과 대응에 대한 피드백을 적극적으로 제공하십시오.

더 자세한 내용은

아이들을 위한 책

LLAMA LLAMA AND THE BULLY GOAT

Anna Dewdney

CHRYSANTHEMUM

Kevin Henkes

WONDER

R.J. Palacio

ORGANIZATIONS

STOP BULLYING(괴롭힘을 멈추자)

www.stopbullying.gov/

PACER'S NATIONAL BULLYING

PREVENTION CENTER

(페이서 국립 괴롭힘 방지 센터)

www.pacer.org/bullying/

안내 책자와 통계에 대한 조사 결과는 stopbullying.gov를 참조하였습니다.

