



## 괴롭힘이란?

괴롭힘은 다음과 같이 세가지 특징이 있습니다.

- 관계성 속에서 힘의 오용
- 지속적이고 반복적, 그리고
- 상해를 일으킬 수 있는 행동 수반.

괴롭힘은 온라인에서도 일어날 수 있습니다. 이를 사이버 불링 (cyberbullying) 이라고 하는데 누군가를 괴롭히기 위하여 인터넷이나 모바일 기기와 같은 테크놀러지를 사용합니다. 폭력적인 문자와 이메일, 상처를 주는 메시지 및 다른 사람의 사진에 부적절한 댓글을 남기는 것들이 포함될 수 있습니다.

NSW 학교에서는 어떤 종류의 괴롭힘이든 이유를 막론하고 용납하지 않습니다. 학교는 괴롭힘을 방지하고 괴롭힘이 일어났을 시에는 신속하고 효과적으로 대응하기 위해 부모와 직원 및 학생들과 함께 최선을 다해 협력할 것입니다.

## 여러분의 자녀가 괴롭힘을 당했다면 무엇을 하실 수 있겠습니까?

차분히 듣고 전체 내막을 파악합니다.

여러분의 자녀가 자신의 말이 경청되었다는 것을 알 필요가 있습니다. 자녀의 느낌은 중요한 것이며 자녀의 우려 사항을 심각하게 받아들여야 합니다. 어떤 일이 일어났는지에 대해 여러분의 자녀가 얘기하도록 격려하십시오. 괴롭힘에 대해 보고하는 것이 괜찮다는 것을 자녀에게 설명하십시오.

자녀들의 염려를 경청한 후에, 필요하면 좀 더 자세한 사항을 파악하기 위한 질문, 즉 누가, 무엇을, 어디서, 언제 등을 물어볼 수 있습니다.

자녀가 비난 받지 않는다는 것을 확신시켜주세요

자녀들은 자기 자신을 탓할 수 있는데 이는 자신들의 감정을 악화시킬 수 있습니다. '그건 다루기가 정말로 어려운 일인 것 같구나' 혹은 '나에게 얘기 해줘서 아주 기쁘다. 학교에서는 당연히 안전하게 느껴야 된다'와 같은 도움말을 주십시오.

자녀에게 그들이 무엇을 하길 원하는지 그리고 부모가 어떻게 해주길 원하는지를 물어보십시오.

자녀가 자신의 문제 해결 방식을 스스로 찾도록 돕는 것이 중요합니다. 왜냐하면 이는 자녀가 자신이 그 상황에 대한 어느 정도의 통제력을 갖고 있다고 느끼는데 도움이 되기 때문입니다.

자녀가 즉각적인 위협에 있지 않고 자신감이 있는 경우에는 자녀 스스로 다음 전략을 시도할 수 있습니다.

- 괴롭힘을 무시한다.
- 뒤돌아서 가버린다.
- 영향을 안받은 것처럼 행동하거나 염두에 두지 않는 것처럼 한다.
- “안돼” 혹은 “제발 그만 해!”라고 단호하게 말한다.

만일 학교에서 괴롭힘이 일어나면, 자녀가 교사에게 알리도록 도와주세요. 만일 자녀가 학교 이외의 다른 사람과 말하길 원하고 부모도 추가적인 지원이 도움이 될 것이라 생각되면, 아동 지원 라인 (Kids Helpline) 웹사이트를 자녀가 방문하도록 얘기해 줄 수도 있습니다. 자녀는 또한 무료로 1800 55 1800에 전화할 수 있습니다.

부모가 학교에 언제 연락합니까?

자녀는 부모가 학교 직원에게 알리는 것을 꺼려할 수도 있습니다. 학교가 알기를 원하고 도와줄 수 있다는 아이디어에 대해 자녀와 의논하고 안심시키십시오.

만일 필요하다면, 담임 교사와의 면담을 예약하십시오. 또한 교장과 이야기할 수도 있습니다.

만일 자녀의 안전이 염려가 되면 학교에 즉각 연락하십시오.

부모와 보호자를 위한 지원

Kids Helpline은 또한 훈련된 팀들과 일하는 부모 상담라인이 있는데 이 팀들은 0세-18세의 아동을 가진 부모들에게 지원과 정보 및 상담을 제공합니다. 시내 통화 요금으로 월요일에서 금요일에는 오전 9 시에서 저녁 9시 사이에 그리고 주말에는 오후 4시에서 저녁 9시 사이에 1300 1300 52로 전화할 수 있습니다.

전화 통역 서비스

학교 혹은 NSW주 부모 상담 라인 (Parent Line NSW)에 연락하기를 원하고 영어 도움이 필요하다면, 전화 통역 서비스 131 450에 전화하여 어떤 언어가 필요한가를 알린 후에 오퍼레이터가 전화를 하도록 요청하십시오. 오퍼레이터는 통역사가 전화로 대화를 도와주도록 할 것입니다. 이 서비스는 무료입니다.