



집단 따돌림 예방 - 친절, 수용, 포용

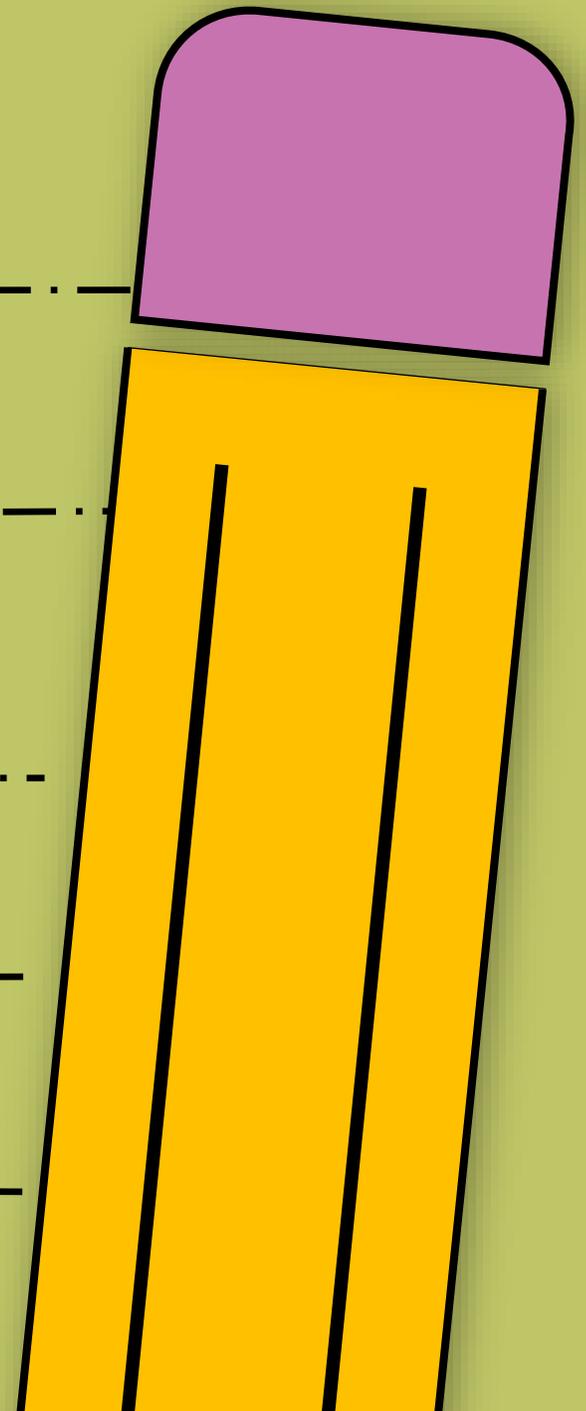
United Mental Health Promoters | Promotores de Salud Mental



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

목 차

- 집단 따돌림이란? -----
- 아이들이 괴롭히는 이유는? -----
- 집단 따돌림이 건강과 웰빙에 미치는 영향 -----
- 지원 방법 -----
- 실천 방법 -----





당신은 따돌림을
당해본 적이 있나요?

What was the response?

What was the outcome?

▶▶ 집단 따돌림이란?

집단 따돌림은 학령기 아동, 청소년들 사이에서 다수의 학생들이 특정 학생을 대상으로 의도를 가지고, 계속해서 반복적으로 공격/ 위협하는 행동이다. 이러한 행동은 인지적 또는 실질적인 힘의 불균형을 초래한다.

공격적인 행동과 함께 다음 사항이 해당 되면, 집단 따돌림으로 간주 할 수 있다

힘의 불균형
&
반복

**An Imbalance of Power
&
Repetition**

언어적

비열한 말이나 글을 쓰는 행위



놀리거나 욕설
조롱 또는 위협

사회적

누군가의 평판이나 관계에
상처 입히는 행위



활동에서 제외시킴
소문 퍼뜨림

신체적

사람의 신체를 다치게
하거나 소유물을
파손하는 행위.



때리기/발로 차기/꼬집기
물건 빼기 / 부수기

사이버 폭력

다른 사람에 대한 부정적,
해로운 또는 거짓된 콘텐츠를
전송, 게시 또는 공유하는 행위



소셜 미디어 | 문자 메시지
인스턴트 메시지(예: 카톡, WhatsApp)



Cyberbullying

VREW

1 in **5**

고등학생들은 학교 에서 집단
따돌림을 당함

1 in **6**

고등학생들은 작년에 사이버
폭력을 당함

Bullying is common

고등학생 중에 자신을 레즈비언,
게이 또는 양성애자로 인식하는
40%와 자신의 성 정체성이 확실하지
않은 고등학생의 33%가
집단 따돌림을 경험
(이성애자 학생은 22%)

여고생의 약 30%가 집단 따돌림을
경험(남학생의 경우 19%)

생각 나누기



- 학교에서 발생하는 집단 따돌림 중 가장 많이 발생하는 것은?

_____ 소문(루머)

_____ 위협

_____ 놀림, 욕, 모욕

_____ 소지품 파괴, 금품갈취

_____ 밀고, 잡아 당기고, 걸어 넘어뜨림

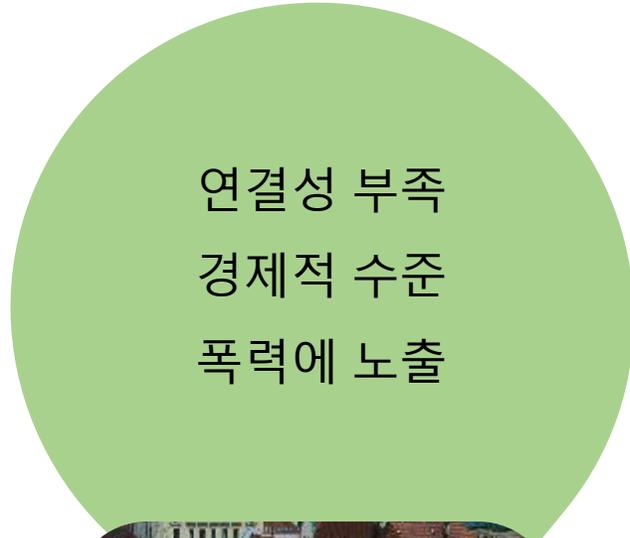
_____ 사이버 폭력

아동 청소년의 집단 따돌림의 이유



개인

또래 집단
사회적 기술
인기
우울증 병력

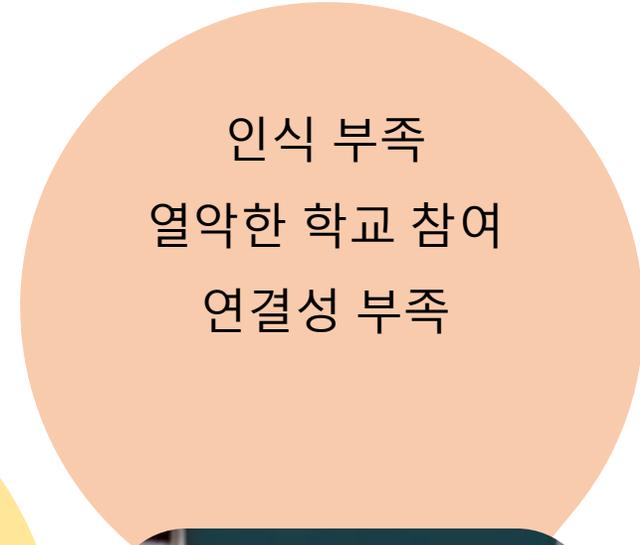


연결성 부족
경제적 수준
폭력에 노출



가족

문제 해결 기술 부족
성인의 감독 소홀
긍정적인 역할 모델링 결여



인식 부족
열악한 학교 참여
연결성 부족



지역사회



학교

집단 따돌림이 정신 건강에 미치는 영향

- ☑ 우울증
- ☑ 불안
- ☑ 슬픈 감정, 무력감
- ☑ 절망감, 외로움
- ☑ 식욕 및 수면 문제
- ☑ 알코올 및 기타 약물 남용



가해자에게 미치는 영향

- ☑ 청소년기와 성인기에 알코올 및 기타 약물 남용
- ☑ 싸움, 재산 파손, 학교 중퇴
- ☑ 빠른 성 경험
- ☑ 성인기 범죄 전과, 교통 위반
- ☑ 성인기: 친밀한 파트너, 배우자 또는 자녀 학대

집단 따돌림 & 트라우마

트라우마를 경험한 아동 청소년의 경우
사회적 관계에 어려움을 보이며
집단 따돌림의 피해자가 될 가능성이 높다.

트라우마와 폭력에 노출된 아동 청소년은...

- ✖ 다른 사람을 따돌리는 행위를 할 수 있다.
- ✖ 집단 따돌림으로 인해 지나치게 괴로워하거나 또는 무감각한 것처럼 보일 수 있다.
- ✖ 집단 따돌림의 대상이 될 수 있다.

적어도 3회 이상 집단 따돌림을 경험한
아동청소년의 41% 이상이
집단 따돌림 같은 부정적인 행동을 한다.





집단 따돌림을 당하고 있는 징후

설명되지 않는 타박상/부상

파손된 개인 물품

학교 가는 것을 피하거나 두려워함

빈번한 신체 증상 호소 (두통, 복통)

불안, 우울 또는 짜증

식욕의 변화

수면 패턴의 변화

낮은 자존감



자신의 잘못이
아니라는 것을
알려주기

잘 들어 주고
경험/감정에
공감해 주기

집단 따돌림을 당하는 아동 청소년을
지원하는 방법

다른 지원방법이
있을까요?

힘 실어 주기!

-같이 이야기 하기:
"이 상황을 어떻게 하면 좋을까?",
"어떻게 도와 줄까?"

교사 및 학교에
알리기



-  자신감 키우기
-  경계선(Boundaries) 설정
-  따돌림/ 괴롭힘 당하는 친구와 함께 있어 주기
-  “Stop it”(하지마)를 자신감 있고 단호하게 말하는 방법을 연습하고 역할극 해 보기
-  괴롭히려고 할 때 무시하기.(감정적으로)
-  괴롭힘을 학부모, 교사, 교장/카운슬러에게 신고하기
-  위험에 처하면 즉시 도움 청하기

친구는...

- 📷 같이 놀아 준다
- 📷 잘 도와 준다
- 📷 좋은 말을 한다
- 📷 기분이 좋아지게 한다
- 📷 나눠 준다/ 공유한다
- 📷 내 편이 되어 준다



- 📷 다치게 한다
- 📷 강요
- 📷 싸움
- 📷 나쁜 말을 한다
- 📷 상처를 준다
- 📷 거칠게 행동한다
- 📷 비웃음/놀림

사이버 폭력 방지를 위한 팁



자녀에게 올바른 판단력을 가르치기



온라인에 게시되는 모든 것은 공개 정보임을 인식시키기



개인 정보를 공개하지 않는 사용자 이름(username)으로 만들고,
온라인에서 안전하게 의사 소통하는 법을 알려주기



부모/보호자의 허락 없이 온라인에서 다른 사람에게 개인 정보를 제공하지 않기



온라인에서 위험하거나 부적절한 것을 공유하지 않도록 알려 주기

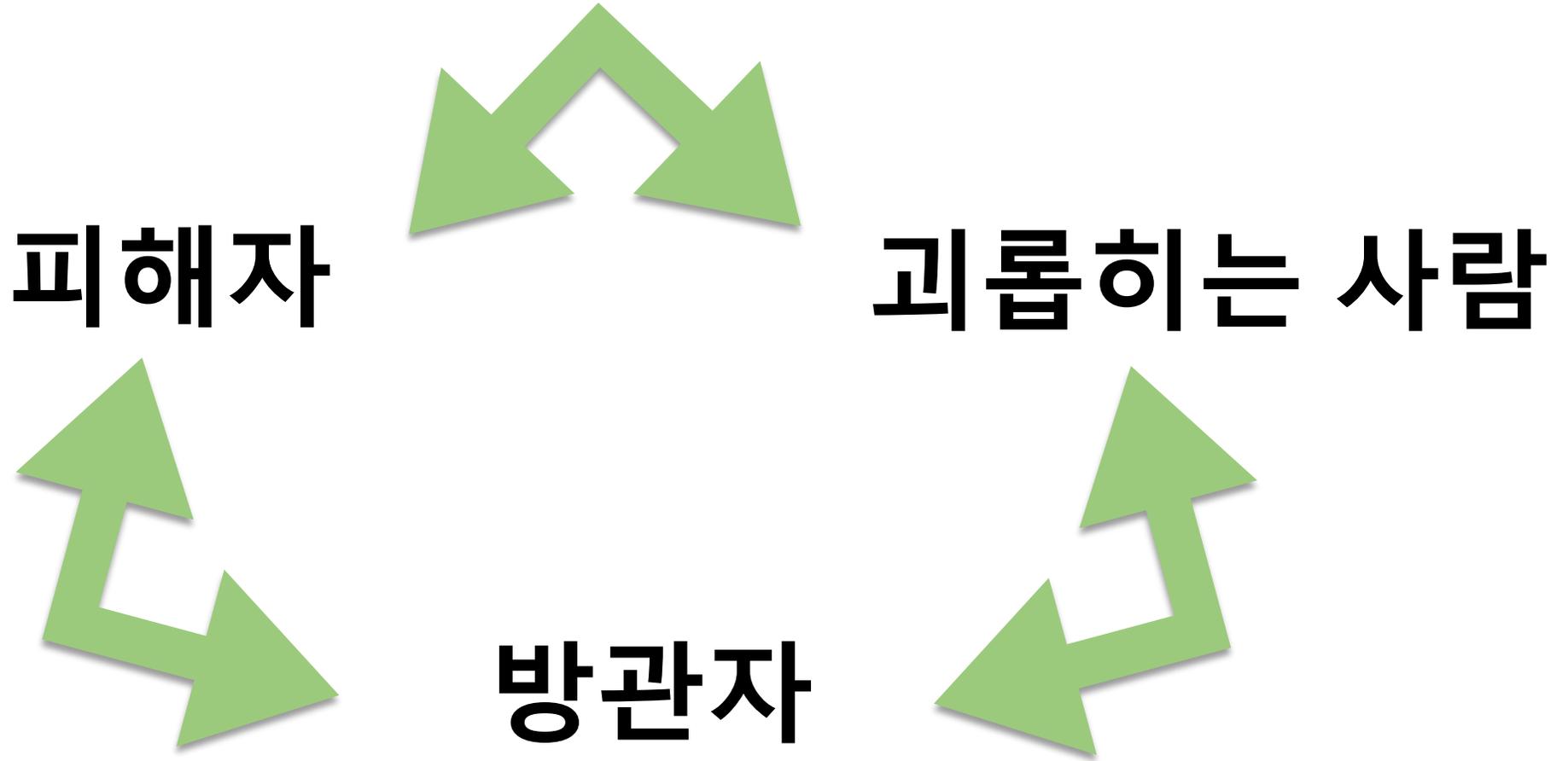
아이들이 괴롭힘을 목격했을 때...



- 가해자 보조 역할
- 괴롭힘 강화시키는 역할
- 방관하는 역할
- 방어하는 역할

방관자 효과

Training



Most Harmful

빗대어 말하기

허위 사실 만들기

신고식(신입생)

격리

위협하기

심한 장난

성적 희롱

위협

협박

물건 던지기

충돌

때리기

협오/증오의 말

소문

놀리기

괴롭히기

별명 부르기

집단 따돌림
감정 온도계

Least Harmful

어른들이 할 수 있는 것

- ☑ 존중하는 행동을 실천 하기(모델링)
- ☑ 집단 따돌림을 정신 건강 및 대인 관계 문제로 인식하기
- ☑ 전자기기를 책임감 있게 사용하도록 가르치기
- ☑ 소외된 그룹 지원 하기(장애인/성소수자 등)
- ☑ 집단 따돌림 문제에 대해 방관자들도 함께 대처하도록 이야기하기

부모가 실천해야 할 사항



험담 하지 않기



가정에서 자녀의 상태를 확인할 수 있는
안전한 공간을 만들어 대화하기



포용력 있고 협력하는 부모 되기



다양성 존중하기



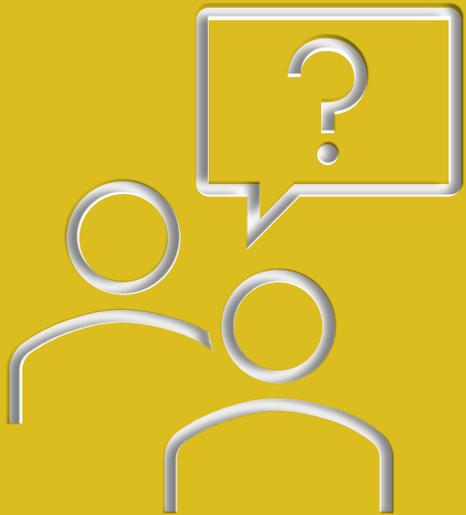
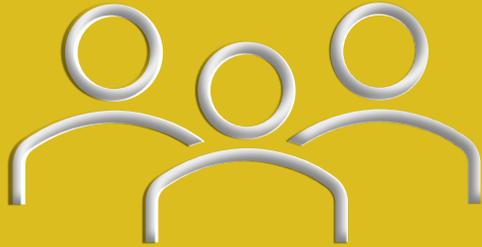
문제 해결 능력 키우기



폭력 없는 가정 만들기



▶▶ 대화 방법



||||| 다른 청소년에게 괴롭힘을 당하고 있다고 말하면 어떻게 해야 하나요?

||||| 성인에게 괴롭힘/학대를 당하고 있다고 말하면 어떻게 해야 하나요?

||||| 다른 사람을 괴롭힌다고 말하면 어떻게 해야 하나요?



**Be
Someone's**



Hero

아동 청소년의 회복탄력성을 키우는 팁!

자녀가 다른 사람을 돕도록 지원하기

규칙적인 생활 하기

긍정적인 시각 갖기

긍정적인 자아인식 기르기

변화 받아 들이기

자아 발견의 기회 제공하기

좋은 관계 만들기

KnowBullying Mobile App



►► Resources

- <https://vetoviolenace.cdc.gov/apps/stryve/>
- [PACER's National Bullying Prevention Center](#)
- [The Roles Kids Play in Bullying | StopBullying.gov](#)
- [Bullying Prevention \(nasponline.org\)](#)
- <https://www.stopbullying.gov/videos-social-media>
- [PDFFormatCards_working.indd \(samhsa.gov\)](#)

For mental health resources, services, and support, please call our 24/7 Help Line at **(800) 854-7771** or visit **<https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>**

You may also connect with us at **@LACDMH** on Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube

Your emotional wellbeing is our top priority.

Call 800-854-7771



Need to be connected to mental health services?

Call 800-854-7771 (ext. 1) for mental health referrals and crisis services.



Need resources for veterans and their families?

Call 800-854-7771 (ext. 3)



988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

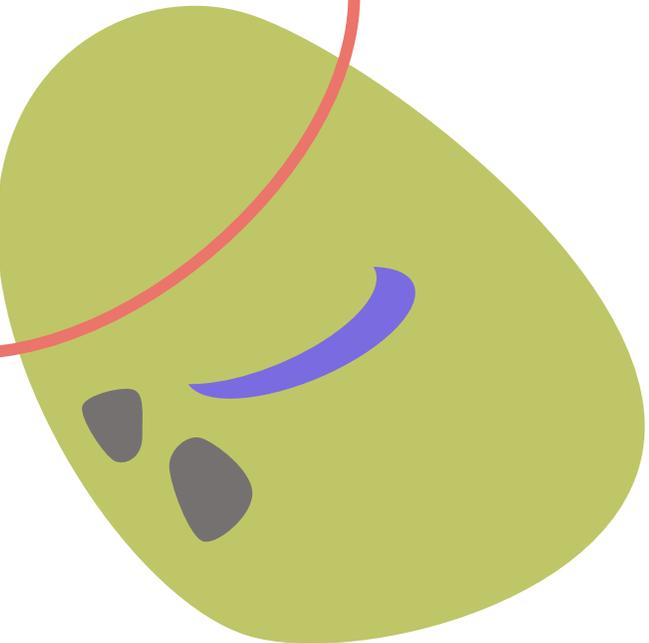
There is hope.



Talk with us.



LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH hope. recovery. wellbeing.



질문?

▶▶ 낙인 및 차별 감소(SDR) 설문조사



SDR Program Questionnaire (English)

Stigma and Discrimination Reduction Program Participant Questionnaire



개선에 도움이 되도록 여러분의 생각을 알려주세요!

- SDR은 익명이며 자발적입니다.

- 채팅 상자의 링크를 클릭하고 다음을 입력하십시오.

Program:

“Covid-19 and Return to School”

(1st on dropdown list)

Presenters:

My name is ...

Date:

Today is ...