

家長防止與調停欺凌資源指南

作者：

Dr. Sumie Okazaki, Dr. Munyi Shea,
Ms. Ulash Thakore-Dunlap LMFT 和 Dr. Cixin Wang



鳴謝：本項目由美國心理協會（APA）PILC獎項目資助，並獲得亞裔美國心理協會（AAPA）的支持。
版圖設計者為卡維塔·阿特瓦爾博士

目錄頁

	頁數
欺凌情景及討論	3
情景一	4
情景二	6
情景三	8
情景四	10
家長指南：如何防止和介入校園霸凌	12
什麼是霸凌？	13
如何預防欺凌	14
如何介入孩子遭遇的欺凌行為	17
有關預防和干預欺凌的網上資源	20



欺凌情景及討論

指導語：想象以下各種情景中描述的小孩是你的孩子。作為父母的你會怎麼做呢？答案沒有對錯。下面我們提供了一些家長可能會做出的回應和每一項回應的潛在後果。

情景一

喬納森是一名四年級的菲律賓裔美國男孩，他的外表看上去比實際年齡小。他一直拒絕上學，每天早上抱怨頭痛或胃痛。喬納森終於告訴你（他的家長）他害怕上學，因為他在學校遭到一群個子比較大的小孩推搡、踢和嘲笑。他講述這一經歷時就開始大哭。喬納森說他已經告訴老師，但還是被那些小孩嘲笑和推搡。



家長的回應：

1. 「別怕！你是個大男孩。男孩總是打架，那是正常的！」
2. 「別理他們。走開。告訴你的老師。」
3. 「我很高興你能與我們分享你的感受。對你來說，要回學校學習又要面對這些孩子的欺負一定很難。我會跟你的老師和學校職員合作，盡我們最大努力保證你的安全。」
4. 提供你的回應： _____

情景一

各項家長回應的潛在後果和影響：

假如家長說：「別怕！你是個大男孩。男孩總是打架，那是正常的！」

- 喬納森可能覺得無法與跟他的家長分享感受; 他可能會問：「我難道不能夠覺得沮喪或害怕嗎？」
- 欺凌可能會持續。喬納森也可能會繼續感到恐懼和拒絕上學。
- 喬納森可能覺得自己不夠強壯或堅強，並且認為自己本應該反抗。這可能會影響他的生理健康（例如，頭痛，煩躁不安）和心理健康（例如，焦慮，疑慮，無價值感，抑鬱和自我形象低落）。他可能會質疑自己作為一個男孩的身份和價值; 例如，「如果我不想或不會打架，這是不是代表我不夠男子漢呢？」
- 喬納森可能會嘗試表現「正常」並反抗。但是其他孩子身形比較壯，力氣也比他大，喬納森很可能會受傷。

假如家長說：「別理他們。走開。告訴你的老師。」

- 喬納森可能覺得他的家長沒有聆聽或嘗試瞭解他的感受。
- 欺凌可能會持續。喬納森可能會繼續感到恐懼和拒絕上學。
- 其他的孩子可能會嘲笑他，因為他走開又不反抗。
- 在這種情況，其他孩子的身形比喬納森更大又更強壯，走開對他來說可能是最安全的選擇。不過，如果他走開，欺凌可能會繼續。

假如家長說：「我很高興你能與我們分享你的感受。對你來說，要回學校學習又要面對這些孩子的欺負一定很難。我會跟你的老師和學校職員合作，盡我們最大努力保證你的安全。」

- 喬納森很可能會感受到他的家長的聆聽和理解他的感受。
- 這種回應有助於喬納森看到他的家人認真對待他的情況，並且他們不容忍欺凌或任何形式的傷害行為。
- 這種回應是適合喬納森年齡的，強調了家人在這裡支持喬納森，並且會採取行動與他的學校老師合作解決問題。

情景二

艾哈邁德是他高中里很少數的穆斯林和印尼學生。在最近的美國總統選舉之後，艾哈邁德覺得學校環境變得尤其敵對穆斯林學生和不安全。有幾次，在早晨新聞報導另一個國家發生恐怖襲擊的時候，有一群學生圍著他，質疑他和他的家人對美國的忠誠度。艾哈邁德的朋友建議他告訴學校校長同學被騷擾的事。雖然這些同學對艾哈邁德在學校的人身騷擾停止了，但他們用艾哈邁德的照片在社交媒體網站製作了一個假的個人檔案，說他保證效忠於真主阿拉。艾哈邁德向老師報告了這件事，學校校長馬上打電話聯繫你（他的家長）。



家長的回應：

1. 「艾哈邁德。我們知道這件事傷害到你。不過，這是美國社會的新現實。這高中可是區里最好的學校。我們不要『破壞現狀』。」
2. 「你能上網告訴大家那些傳聞不是真的嗎？」
3. 「我很高興你與我們分享這件事。我也很高興你對校長就騷擾問題說出你的擔憂。你選擇告訴成年人被同學網上騷擾的事，這種做法真的很勇敢。我們會在這裡確保你的安全。我知道這段時期對你來說是很艱難，對我和我們的社區來說也都是如此。讓我們一起坐下來想辦法解決。」
4. 提供你的回應： _____

情景二

各項家長回應的潛在後果和影響：

假如家長說：「艾哈邁德。我們知道這件事傷害到你。不過，這是美國社會的新現實。這高中可是區里最好的學校。我們不要『破壞現狀』。」

- 艾哈邁德不管是在網絡還是面對面可能還會繼續受到那些對他提出嚴重指控的同輩騷擾。
- 艾哈邁德可能會覺得受父母認可，但是他在學校繼續感到不受歡迎和不安全。無處不在的騷擾和恐懼可能會影響艾哈邁德的身心健康，以及他的學業表現和進度。

假如家長說：「你能上網告訴大家那些傳聞不是真的嗎？」

- 在網路欺凌他人的青少年和其他看到傳聞的人可能不在乎這些傳聞是否真實。因此要求艾哈邁德澄清並沒有用。網路欺凌也可能會持續或升級。
- 這個回應把重擔加在艾哈邁德，要他證明自己的清白，並糾正不是由他引起的問題。他可能會覺得沒有人可以幫他。

假如家長說：「我很高興你與我們分享這件事。我也很高興你對校長就騷擾問題說出你的擔憂。你選擇告訴成年人被同學網上騷擾的事，這種做法真的很勇敢。我們會在這裡確保你的安全。我知道這段時期對你來說是很艱難，對我和我們的社區來說都是如此。讓我們一起坐下來想辦法解決。」

- 艾哈邁德很可能會感受到他家長的聆聽和理解。這種回應同時強調一點：來自不同文化背景的學生成為騷擾目標的原因不是基於他們的個人特點，而是基於社會風氣和政治氣候。
- 這種回應表明被騷擾或欺凌的學生不應受到指責或羞辱；相反，他們應該向學校/或可信任的成年人報告事件，讓他們可以採取行動去解決問題。

情景三

曉伶是一名一年級學生，最近從中國移民到美國，在一個市郊社區上小學。她班上的幾個學生經常拿她的名字，口音，細長的眼睛和衣著開玩笑。有一天，一個小孩



給她取了一個外號，每個人都認為很有趣，「小籠包！圓又小！中國製造，人人都吃。」曉伶在學校里大部分時間情緒都很平穩，但是她回到家就哭著說，她覺得非常孤獨、難過傷心，想要「回家」。

家長的回應：

1. 「你為什麼要在意別人說什麼呢？你來這裡是要學習，在學校好好表現。誰在乎這些編製造愚蠢笑話的人呢？你應該為你的文化感到自豪！」
2. 「我覺得這個外號很可愛。也許你太敏感了吧？每個人在一個新的地方開始適應都會有困難。」
3. 「我很高興你與我們分享你的感受。我知道要適應美國的新環境是很難的。有時候我也會傷心，也會想懷念我們在中國的老家和朋友。聽到你的同學取笑你的長相和名字讓我很難過。你的名字曉伶在中文的意思是懂事和聰明伶俐。你可以告訴你的同學你的名字的含義，並問他們的名字是否有任何特殊的含義。請記住我們都會在你身邊支持你。我會配合你的老師，讓他們知道這件事情正在你的班級和學校發生。」
4. 提供你的回應: _____

情景三

各項家長回應的潛在後果和影響：

假如家長說：「你為什麼要在意別人說什麼呢？你來這裡是要學習，在學校好好表現。誰在乎這些編製造愚蠢笑話的人呢？你應該為你的文化感到自豪！」

- 曉伶可能會嘗試不理忽視其他學生的騷擾，但言語欺凌很有可能會持續，而她也可能會繼續感到孤獨和悲傷。
- 曉伶的父母讓她忽視這些笑話，她聽了可能會認為他們沒有認真看待她的情況。曉伶不覺得這些笑話愚蠢或有趣。這些笑話可以是微歧視的一種形式。
- 曉伶的父母要她為自己的中國文化感到自豪時，她可能會感到被誤解。問題不在於曉伶沒有為她的文化感到自豪；曉伶確實想念自己的祖國，想要回去。她對自己的文化的認同感不會制止別人對她的騷擾，也不一定能讓她不感到悲傷或孤單。

假如家長說：「我覺得這個外號很可愛。也許你太敏感了吧？每個人在一個新的地方開始適應都會有困難。」

- 曉伶可能不認為自己反應過度。她每天都被取笑。父母的這個回應會否定曉伶的感受和經歷，讓她覺得不被家長父母理解和尊重。
- 適應新學校和新文化對大多數人來說很難。但這並不意味著發生在曉伶身上的事情就是適應文化的「正常」一階段。嘲諷，和/或反復的口頭欺凌是不應該容忍的。
- 嘲諷，口頭欺凌和家長缺乏理解會讓曉伶更加孤獨，並對她的心理健康和學習成績產生負面影響。

假如家長說：「我很高興你與我們分享你的感受。我知道要適應美國的新環境是很難的。有時候我也會傷心，也會想懷念我們在中國的老家和朋友。聽到你的同學取笑你的長相和名字讓我很難過。你的名字曉伶在中文的意思是懂事和聰明伶俐。你可以告訴你的同學你的名字的含義，並問他們的名字是否有任何特殊的含義。請記住我們都會在你身邊支持你。我會配合你的老師，讓他們知道這件事情正在你的班級和學校發生。」

- 曉伶很可能會感受到她家長的聆聽和理解。
- 這種回應強調，被嘲笑或欺凌的學生不應受到指責或羞辱；相反，他們應該向學校或可信任的成年人報告事件，讓他們可以採取行動去解決問題。
- 這種回應是適合曉伶的年齡的。它強調家人在這裡支持曉伶，並會採取行動與她的學校合作解決問題。

情景四

你的女兒卡琳娜在公立學校讀六年級。她有一天告訴你，一群同學通過臉書



(Facebook)的帖子和短信在傳播有關她的負面傳聞。此外，他們幾乎每天都在嘲笑她較深的膚色，她吃的食物，他們甚至取笑她優秀的學業成績。有時他們會要求卡琳娜幫他們做數學作業，或者給他們一些東西。老師沒有回應這些事，也沒有回應你的求助。

家長對卡琳娜的回應：

1. 「我們應該考慮把卡琳娜轉到不同的學校。」
2. 「我們會告訴卡琳娜停用她的Facebook和更換她的電話號碼。」
3. 「我很高興你告訴我這件事。知道你的同學欺負你讓我覺得很難過。為了確保你的安全並防止他們傷害你（比如拿走你的東西），你覺得跟可以信任的朋友一起走回家或者跟朋友一起吃午餐這個主意好嗎？這樣你就不會一個人被欺負。還有，你想讓我和你的老師，校長和學校諮詢師談談發生了什麼嗎？」
4. 提供你的回應：_____

情景四

各項家長回應的潛在後果和影響：

假如家長說：「我們應該考慮把卡琳娜轉到不同的學校。」

- 卡琳娜可能自己並不想去另一所學校。她也可能會認為轉校是自己因為其他學生的行為而受罰。
- 就算卡琳娜去不同的學校，同學也可能會繼續通過短信或其他社交媒體平台對她作出騷擾。

假如家長說：「我們會告訴卡琳娜停用她的Facebook和更換她的電話號碼。」

- 卡琳娜的父母叫她停用社交媒體的帳戶時，卡琳娜可能覺得自己因為其他學生的行為受罰。登入Facebook或其他社交平台和朋友保持聯繫對青少年很重要。卡琳娜可能認為她的家長叫她而不是欺負她的人作出必須改變自己的行為（比如說停用她的帳戶）是不公平的。
- 家長的回應沒解決問題。問題是卡琳娜被要求幫助她的同伴寫作業或給他們東西。同學對她在網上或面對面的欺凌可能會繼續。

假如家長說：「我很高興你告訴我這件事。知道你的同學欺負你讓我覺得很難過。為了確保你的安全並防止他們傷害你（比如拿走你的東西），你覺得跟可以信任的朋友一起走回家或者跟朋友一起吃午餐這個主意好嗎？這樣你就不會一個人被欺負。還有，你想讓我和你的老師，校長和學校諮詢師談談發生了什麼嗎？」

- 卡琳娜很可能會感受到她父母親的聆聽和理解。這種回應準確地指出發生在卡琳娜身上的事情是一種社交欺凌。
- 這種回應有助於卡琳娜看到她的家人在這裡支持她，並會採取行動與她的學校合作解決問題，而不是把負擔放在卡琳娜，要她改變自己的行為。

A stack of books is shown on the right side of the page, with a blurred background on the left. The books have various colored spines, including blue, green, and white. A white oval with a black border is positioned in the lower right area of the image, containing the section header.

防止及介入欺凌指引和給家長的資源

在以下部分，我們討論亞裔美國人和太平洋島民的家長可以如何幫助孩子防止和減少欺凌。我們並在文檔最後一頁列出鏈結，幫你獲取有關預防和干預欺凌的有用網上資源。

本指南包含以下信息：

1. 如何預防欺凌
2. 被欺凌的徵兆 及如何介入孩子遭遇的欺凌行為
3. 給家長的資源

欺凌在美國學校很普遍，影響了許多學生，包括亞裔美國學生。欺凌使學生感到害怕，羞愧，焦慮，悲傷和孤獨。重要的是，所有的家長和照顧者都應該明白什麼是欺凌，一旦他們的孩子遭到欺凌行為，家長可以知道該如何提供幫助。

什麼是霸凌？

欺凌是由處於強勢者發起的不受歡迎合宜的攻擊行為。欺凌行為反復出現，或令到處於弱勢的學生害怕欺凌再度發生。

欺凌行為的例子包括：

- 身體動作比如拍打、推搡、吐痰、拿取或破壞其他人的東西
- 言語行為比如咒罵、譏諷、嘲弄、威脅
- 影響社交會/或人際關係的行動，比如傳播謠言、拒絕和排擠其他人

有時候可能很難說出玩鬧的取笑和欺凌之間的區別。玩鬧的或幽默的戲弄/取笑會引人發笑，包括被戲弄的人。當戲弄轉成欺凌時，會傷害人，變得刻薄，帶有攻擊性，不斷重復或延長，而且戲弄者與被戲弄的人之間存在權力差距。

欺凌行為也可以透過互聯網和手機發生，這稱為網絡欺凌。例如：

- 發送不想收到的電子郵件和短信
- 通過社交媒體或電子郵件傳播謠言
- 在網站上張貼讓人尷尬的視頻，照片或發表虛假的個人檔案

網絡欺凌與其他形式的欺凌不同，因為資訊和圖像可以匿名發佈，並通過互聯網快速分發給廣大受眾。許多父母想幫助他們的孩子，但往往可能不知道如何是好，或者怎樣做才是最好的。這本實用的指南將幫助家長更好地瞭解欺凌行為。

如何預防欺凌：

1. 了解你孩子的學校生活，與成為他們的堅強後盾：

⇒ 每天與孩子們交談，建立溝通和支持。不要只詢問可以通過「是」或「否」回答的封閉



式問題，或者只關注孩子的學業的問題，嘗試問開放式問題，並表露你對孩子學校生活

的興趣，例如：

- 你在學校跟誰一起玩？
- 你今天在課堂和休息之間做了什麼，學了些什麼？
- 你在學校最喜歡什麼科目或活動，為什麼？
- 他們在學校最不喜歡什麼，為什麼？
- 今天在來往學校的路上有遇到什麼事嗎？

2. 鼓勵孩子認識朋友，親自監督或在網上監督孩子的社交活動：

⇒ 社交孤立和孤獨的兒童往往容易受到欺凌，或用攻擊行為來獲得人們的注意。幫助你的孩子發展社會社交技巧，建立朋友網。例如，鼓勵和安排你的孩子與其他孩子一起玩耍的機會，讓你的孩子跟在課余活動、課外活動、教會或其他社區認識的同學和朋友有機會加深友誼。

⇒ 仔細觀察你的孩子在跟誰交往，制定合理的社交規則和邊界。

⇒ 為了防止網絡欺凌，你要持續監督孩子使用互聯網的情況，並將電腦放置在家中的共用空間。盡可能瞭解你的孩子在網上做的一切事情。例如，熟悉他們的個人檔案（例如，Instagram），網頁或電子期刊（博客），並與你孩子的老師溝通，知道每周分配的網上作業類別和次數。

⇒ 對於擁有無線上網手機並且較年紀較大的青少年，你可以對他們的網上個人檔案和活動表示興趣，也可以保持監督。例如，你可以聊到他們在社交媒體平台分享的內容以及他們的網友。這種溝通幫助你瞭解你的孩子，也能加深彼此的關係，讓他們在遇到網絡欺凌時能跟你傾訴並尋求你的幫助。



如何預防欺凌：

3. 與你的孩子公開談論欺凌行為：

⇒ 與你的孩子閱讀和觀看涉及同伴衝突的書籍和電視節目，並與他們討論書中的角色如何處理和解決衝突和欺凌。你可以問你的孩子這些問題：

- 你認為主角遇到什麼問題？
- 主角用什麼策略來解決問題？什麼策略適用於主角？什麼策略沒有奏效？
- 你有過類似的問題嗎？你當時有什麼感受？你用什麼策略來解決問題？
- 向你的孩子說明攻擊行為和欺凌別人是會被容忍的，而且會帶來明確的後果。



4. 示範和教導積極和適當的方法來解決衝突和問題：

⇒ 在家庭，社區，或學校目睹身體，言語和關係暴力的兒童可以將暴力視為解決問題或獲得控制權的適當方式，他們更有可能在將來參與攻擊行為。

⇒ 幫助孩子從小發展社交技能，如談判、解決爭端、解決問題、管控消極情緒。

⇒ 當孩子用非暴力和積極的方式與同齡人互動並解決問題時，表揚他們。

如何預防欺凌：

5. 關注你孩子的學校生活：

- ⇒ 定期與老師和學校領導溝通，尋求資源，以幫助你更積極投入孩子的學校（例如：翻譯傳單和材料，義務當學校活動時的現場照顧孩子的義工或翻譯，參加不同時間舉行的會議）。
- ⇒ 參加家長教師會議。如果你不能親自出席，請嘗試通過電子郵件或電話與你孩子的老師溝通。
- ⇒ 閱讀你孩子帶回家的傳單和通告，了解學校發生的事情，如學校活動，家長講座機會等。
- ⇒ 可以抽空的話，到你孩子的課堂幫忙，觀察孩子如何與學校的其他同伴相處。小朋友喜歡看到自己的父母參與其中！
- ⇒ 關注你孩子的學校生活的最好方法之一是加入家長社團。親自或通過社交媒體（例如：Facebook 和資訊應用程式例如：WhatsApp，WeChat，LINE）與居住在你附近的家長聯繫。這些平台通常有機會傳播學校相關資訊，分享資源，安排家長和子女之間的社交聚會。



如何介入孩子遭遇的欺凌行為：

1. 了解預警信號：

⇒ 如果你的孩子出現以下跡象，他們可能遭到欺凌：

- 身體和心理困擾（例如：頭痛、腹痛；變得異常安靜或極度煩躁）
- 害怕或不願上學
- 他們的學業成績下降
- 脫離學校活動

⇒ 如果你的孩子出現以下跡象，他們可能長期參與攻擊或欺凌他人的行為：

- 經常引發或參與身體或言語鬥爭
- 經常被送到校長辦公室或留堂
- 有額外的財物卻無法解釋來源
- 很快責怪他人或用負面的話來描述他們
- 很容易沮喪或喜歡辯駁
- 需要獲勝或主宰社會狀況



如何介入孩子遭遇的欺凌行為：

2. 認同、同情你的孩子的感受和經驗，並制定解決方案：

- ⇒ 不要忽視欺凌事件對你孩子的感受的影響。例如，在情景一中，父母可以告訴喬納森，他們很高興他分享自己的感受，他的害怕不是軟弱的表現。父母應該向喬納森保證，他們將與老師和學校職員合作，盡力保護喬納森的安全。在情景三中，父母可以同情和認同曉伶的孤立感和悲傷感是與文化調整和欺凌有關，父母可以說，「我知道很難適應新的環境。有時候我會傷心，我也想念我們在中國的老家和朋友。但我們是你的堅強後盾。」
- ⇒ 培養自尊，告訴你的孩子，如果他們被欺負，這不是他們的錯。
- ⇒ 不要責怪你的孩子，或者給他們負擔，糾正欺凌情況。採取步驟成為你的孩子的夥伴。例如，在情景三中，父母可以主動聯繫老師和校長討論假的網上個人檔案，並確保騷擾停止，而不是要求艾哈邁德證明他的清白。父母也可以與艾哈邁德一起聯繫社交媒體網站，要求刪除虛假的個人檔案。
- ⇒ 教導實用的策略，幫助你的孩子保護自己。例如，父母可以讓孩子懂得一些策略，如WITS，用來處理欺凌情況：
 - 走開（**W**alk away）
 - 忽視（**I**gnore）
 - 說出來（**T**alk it out）（自信，但不是好斗的）
 - 尋求幫助（**S**eek help）（知道尋求幫助和閒談的區別）
- ⇒ 與你的孩子構思其他策略。



如何介入孩子遭遇的欺凌行為

3. 與你孩子的老師和學校合作：

- ⇒ 知道你的孩子有權利享受安全的學校環境。如果你的孩子的老師未能解決你對欺凌的擔憂，請聯繫其他瞭解你的小孩的支持人員或學校管理人員，例如學校諮詢師，學校心理學家，ESL / ELL協調員和校長。如果你孩子的學校沒有回應或適當地處理欺凌事件，父母可以向美國司法部和/或美國教育部民權事務辦公室投訴。例如，艾哈邁德在情景二的個案，父母可以首先向學校校長詢問如何防止學校欺凌和促進正面的校園氛圍。父母可以瞭解幫助學校促進多元文化意識和減少仇外心理的社區資源。父母可以從本指南中建議的網站下載介紹手冊和小冊子，並與學校管理人員、職員和老師分享，以助提高對特定文化和/或宗教信仰的認識（如穆斯林，錫克教徒）。
- ⇒ 與老師和/或學校諮詢師，學校心理學家和學校行政人員分享你對孩子困境跡象的觀察和關注，並表達你願意與學校職員一起幫助你的孩子。
- ⇒ 不要責怪肇事者或老師（不要採取任何行動）。相反，父母可以表達他們願意與老師和學校職員合作，以確認和制定解決方案。
- ⇒ 與其他家長保持聯繫，或通過社交媒體應用，尋求或提供社會支援。
- ⇒ 尋求專業的說明和諮詢，包括特殊教育服務和校內或社區心理健康/精神衛生服務。大多數學校都會提供校內服務或有關心理評估和諮詢/心理健康支援的轉介信息。有時涉及欺凌的兒童有潛在的心理健康問題，如焦慮，抑鬱，注意力缺陷障礙，影響他們的行為。環境壓力也可能引發適應不良的行為。例如，在情景三和四中，家長可以鼓勵曉伶和卡琳娜與學校諮詢師或學校心理學家交談，瞭解不同的應對策略。同時，學校心理學家和諮詢師可幫助曉伶和卡琳娜探索適合特定文化的主張和溝通技巧，有利於他們發展友好的新友誼。



有關預防和干預欺凌的網上資源

- The White House Initiative on Asian Americans & Pacific Islanders (WHIAAPI) has a webpage that lists resources (some of which are included below) but also links to Asian language resources in Korean, Tagalog, Chinese, and Vietnamese and to PDFs of factsheets by the US DoJ and DoE in various Asian languages about civil rights protections in the US and on “harassment and bullying.”
 - <http://sites.ed.gov/aapi/aapi-bullying/>
- Born This Way Foundation: www.bornthiswayfoundation.org
- Creating Compassionate, Safe & Respectful Environment: www.operationrespect.org
- Education.com/topic/school-bullying/
- H.E.A.R. <http://project-hear.us/overview>
- PACER: <http://www.pacer.org>
- Stop Bullying: <http://www.stopbullying.gov>
- WITS program: www.witsprogram.ca
- Video-resources with discussion questions: <http://www.schoolclimate.org/bullybust/upstander/video-resources>
- Anti-Cyberbullying Toolkit: <https://www.common sense media.org/educators/cyberbullying-toolkit>
- <https://acttochange.org>
- Talking to kids about discrimination and microaggression: <http://www.apa.org/helpcenter/kids-discrimination.aspx>
- <https://psychologybenefits.org/2014/09/18/redefining-race-relations-it-begins-at-home/>
- <https://www.psychologytoday.com/blog/the-race-good-health/201708/race-in-america-tips-talking-children-about-racism>
- https://advancingjustice-la.org/sites/default/files/ELAMICRO20A_Guide_to_Responding_to_Microaggressions.pdf

