



Sở Giáo Dục Oregon | Cơ Quan Y Tế Oregon Tập Trung vào Sự An Toàn và Được Thuộc Về trong Năm Học

Bộ Công Cụ Liên Lạc

Tháng 8 năm 2023

Kính Gửi Các Nhà Lãnh Đạo và Đối Tác Giáo Dục,

OHA và ODE đồng phát triển bộ công cụ liên lạc này để hỗ trợ nhân viên trường học, học sinh và các gia đình khi họ trở lại trường học, trong khi điều hướng các quyết định về sự an toàn và sức khỏe cá nhân, bao gồm cả việc chọn có đeo khẩu trang hay không. Tài liệu trong bộ công cụ này tập trung vào sức khỏe tâm thần, sức khỏe toàn diện, được thuộc về, sự an toàn, và sự tôn trọng cho sự lựa chọn trong quá trình chuyển tiếp này. Song song với [Mô Hình Sức Khỏe Tâm Thần Tích Hợp của ODE](#), mục tiêu của bộ công cụ này là tạo ra những trường học an toàn, luôn hỗ trợ và chào đón, ngăn chặn tình trạng bắt nạt và quấy rối liên quan đến sự lựa chọn của học sinh và gia đình về việc đeo hay không đeo khẩu trang trong trường học.

Đầu năm học mới luôn là thời điểm chuyển tiếp của các gia đình và nhân viên. Năm học mới có thể mang đến những cảm giác như vui mừng, phấn khích, mong đợi, căng thẳng và hồi hộp. Đây là những phản ứng hoàn toàn dễ hiểu đối với bất kỳ sự thay đổi nào trong thói quen cũng như môi trường, và có thể sẽ được mọi người trong cộng đồng trường học cảm nhận theo một cách nào đó.

Chúng tôi mời quý vị sử dụng những thông điệp và tài nguyên này để bắt đầu các cuộc trò chuyện và giao tiếp với nhân viên, học sinh, gia đình và cộng đồng của quý vị. Trách nhiệm của chúng tôi là bảo đảm một môi trường học đường an toàn và luôn chào đón. Chúng tôi phải bảo đảm những học sinh thường xuyên bị bắt nạt nhất, bao gồm cả học sinh bị khuyết tật và học sinh người Da Đen, Người Bản Địa, Người Latinh/o/x/e, Người Da Màu, thành viên Bộ Lạc và/hoặc là thành viên của cộng đồng LGBTQ2SIA+, cảm thấy an toàn và được chào đón ở trường học của các em. Các mẫu trong bộ công cụ này được thiết kế để giúp các trường học hỗ trợ học sinh, gia đình và cộng đồng trường học trong việc định hướng cho quá trình chuyển đổi này. Những thông điệp có thể tùy chỉnh này cung cấp điểm khởi đầu cho các nhà lãnh đạo và nhân viên trường học nhằm tạo điều kiện cho các cuộc trò chuyện về sự an toàn và được thuộc về, đồng thời tạo ra nền văn hóa quan tâm và kết nối.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về bộ công cụ này hoặc muốn có thêm ý kiến và ý tưởng khi sử dụng một số công cụ liên lạc được cung cấp trong tài liệu này, vui lòng liên lạc với ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov.



Thông Điệp Chính cho Các Nhà Giáo Dục và Lãnh Đạo Trường Học

Trách nhiệm của chúng tôi là bảo đảm môi trường học đường an toàn và chào đón mọi học sinh và nhân viên. Điều này bao gồm cả việc tôn trọng các quyết định cá nhân liên quan đến sự an toàn cá nhân, bao gồm cả việc đeo hoặc không đeo khẩu trang.

Một số học sinh và nhân viên sẽ chọn tiếp tục đeo khẩu trang trong trường vì nhiều lý do. Mỗi cá nhân đều có quyền đưa ra quyết định đó và trường học cần phải hỗ trợ việc tiếp tục sử dụng khẩu trang của các cá nhân và tạo ra một môi trường mà tại đó việc quyết định đeo khẩu trang của các cá nhân sẽ được tôn trọng.

Mọi người đều xứng đáng được đối xử công bằng, tôn trọng và dành hoàng. Oregon mạnh mẽ vì sự đa dạng của nó. Sự khác biệt về văn hóa, tôn giáo, ý tưởng, sắc tộc, khả năng, quyết định về sức khỏe, và những hình thức nhận dạng khác góp phần tạo nên sức mạnh và sự phong phú trong các cộng đồng của chúng ta. Điều này bao gồm cả sự lựa chọn đeo hoặc không đeo khẩu trang.

Chúng ta trải qua cùng nhau. Khi một người trong lớp học hoặc trong cộng đồng của chúng ta bị đối xử thiếu tôn trọng, thì tất cả chúng ta đều đau đớn. Điều quan trọng là chúng ta hãy hỗ trợ và an ủi lẫn nhau, chia sẻ thông tin y tế công cộng chính xác và kịp thời, đưa ra quyết định sáng suốt có lợi cho cộng đồng của chúng ta và làm việc cùng với nhau, đặc biệt là trong các giai đoạn chuyển tiếp và căng thẳng.

Việc bắt nạt, phân biệt đối xử, và đối xử với ai đó như thể họ không phải là thành viên của một nhóm, không được xảy ra ở trường học hoặc cộng đồng. Lòng tốt, lòng trắc ẩn, sự đồng cảm và sự hiểu biết là những công cụ mạnh mẽ nhất để đối phó với sự chuyển đổi, tình trạng căng thẳng và bấp bênh. Đây là thời điểm để cộng đồng của chúng ta đến gần nhau và đoàn kết với mục đích tạo ra một môi trường an toàn, lành mạnh, hạnh phúc nhằm giúp cho sự phát triển của học sinh.



Lời Khuyên dành cho Các Nhà Giáo Dục để Thúc Đẩy Các Cuộc Trò Chuyện và Không Gian An Toàn, Hòa Nhập

Hãy lưu ý chỉ chia sẻ thông tin chính xác và phản bác những thông tin sai lệch một cách rõ ràng. Thông tin chính xác về con người, sự kiện, phản ứng và cảm xúc đang được kích lệ. Thanh thiếu niên nên được cung cấp thông tin thực tế, phù hợp với lứa tuổi về cách tránh nhiễm trùng và lây lan bệnh tật. Hãy khám phá những cách mà thanh thiếu niên có thể đưa ra quyết định về sức khỏe cũng như sự an toàn của các em.

Hãy hiểu rằng nhiều học sinh có thể cảm thấy sợ hãi, bấp bênh và những cảm giác khác trong giai đoạn chuyển tiếp này cũng như các giai đoạn chuyển tiếp khác. Nhiều học sinh, các nhà giáo dục và gia đình của họ đã bị ảnh hưởng tiêu cực bởi đại dịch, đã trải qua những mất mát, căng thẳng, đau thương, và có thể đã trải qua nhiều cảm xúc khác nhau.

Dành thời gian và không gian cho thanh thiếu niên để khám phá cảm xúc của các em. Nói chuyện với thanh niên về cảm xúc của các em. Sử dụng các hoạt động, đóng vai, những bài tập sáng tạo/nghệ thuật và các cuộc thảo luận để khám phá cảm xúc của các em về các sự kiện, cũng như cảm xúc của các em về các nhóm khác nhau từ những nền văn hóa đa dạng hoặc lối sống khác nhau.



Làm gương về lòng trắc ẩn, sự đồng cảm, lòng tốt và chấp nhận sự khác biệt. Thanh thiếu niên nhận tín hiệu cảm xúc từ những người lớn trong cuộc đời của mình. Hãy tránh đưa ra những nhận định tiêu cực về bất kỳ nhóm nào.

Sử dụng phương pháp và ngôn ngữ hòa nhập, đồng thời đưa ra giải thích cho hành vi hoặc giá trị không phù hợp với giá trị hoặc chính sách của trường học. Thanh thiếu niên có thể khái quát hóa những câu nói tiêu cực đối với học sinh ở trong lớp học và cộng đồng của các em. Tỏ ra nghi ngờ đối với những cá nhân có suy nghĩ hoặc hành xử khác biệt, đưa ra nhận xét và lời nói bóng gió thù địch, gây tổn thương cho các cá nhân hoặc cộng đồng, hoặc bắt nạt, bắt nạt trên mạng hoặc đe dọa hay làm hại người khác về mặt thể chất/tình cảm sẽ tạo ra một môi trường học tập căng thẳng và không an toàn.

Hãy chú ý đến những nhận định và thành kiến của quý vị, đồng thời giúp thanh thiếu niên nhận thức được thái độ và thành kiến của các em. Đây là cơ hội để tự nhìn lại bản thân, thông cảm với người khác và cung cấp kiến thức về bản chất và tác động của thành kiến. Hãy cho học sinh và người lớn biết kỳ vọng của quý vị về sự tôn trọng đối với tất cả mọi người, cũng như sự kỳ vọng và làm gương về lòng trắc ẩn và lòng tốt.

Luôn lên tiếng và hành động nếu quý vị quan sát thấy những nhận xét mang tính phân biệt đối xử hoặc không tử tế của học sinh hoặc nhân viên. Người lớn có trách nhiệm ngắt lời và đối mặt với những lời nói có hại một cách an toàn. Điều này có nghĩa là luôn lên tiếng mỗi khi quan sát thấy những lời nói gây tổn thương. Phản ứng không nhất quán với những lời nói có hại sẽ gửi đi một thông điệp rằng việc kỳ thị, coi thường và phân biệt chủng tộc là chấp nhận được. Người lớn có thể sử dụng các sự cố như một cơ hội để giải thích tại sao một nhận định không được chấp nhận, khám phá điều này có thể được những người khác giải thích như thế nào và đưa ra những hành vi và cơ hội thay thế để sửa chữa.



Ngừng ngay hành vi quấy rối hoặc bắt nạt. Hãy nói rõ rằng hành vi bắt nạt, quấy rối và các hành vi gây hại khác dưới mọi hình thức (trực tiếp, trực tuyến, mạng xã hội, v.v.) đều không thể chấp nhận. Đặt câu hỏi cho cá nhân có (các) hành vi bắt nạt; tìm hiểu lý do cho hành động của họ. Đưa ra những hành vi thay thế và thông tin/giáo dục bổ sung để giúp giải quyết cảm xúc hoặc những mối quan ngại tiềm ẩn.

Chống lại hành vi vi phạm bằng lời khẳng định tế nhị. Lời khẳng định tế nhị là lời thừa nhận tinh tế để giúp các cá nhân cảm thấy có giá trị và hòa nhập. Lời khẳng định này bao gồm việc nhận biết hành vi vi phạm, hỗ trợ các cá nhân khi họ báo cáo hành vi vi phạm, bắt nạt, phân biệt đối xử hoặc đối xử với ai đó như thể họ không phải là thành viên của một nhóm, và trực tiếp đối mặt với hành vi bất bình đẳng, thù địch hoặc thiên vị.

Khuyến khích học sinh/thanh thiếu niên tìm kiếm sự giúp đỡ. Người lớn nên khuyến khích học sinh/thanh thiếu niên (những người bắt nạt, những người bị bắt nạt, những người chứng kiến hành vi bắt nạt) nói với một người lớn đáng tin cậy hoặc lên tiếng chống lại hành vi bắt nạt, quấy rối hoặc vi phạm (nếu họ cảm thấy an toàn khi làm như vậy).

Bảo đảm nhân viên, phụ huynh, người chăm sóc và các thành viên cộng đồng luôn được tôn trọng và bảo vệ. Học sinh có thể không phải là những cá nhân duy nhất có nguy cơ gặp phải sự thiên vị hoặc những hành vi vi phạm công khai từ bạn bè hoặc học sinh. Hãy bảo đảm nhân viên và người lớn biết quyền của họ, phản ứng thích hợp có thể là gì khi đối mặt với hành vi đó và cách truyền đạt mối quan ngại đến lãnh đạo nhà trường.

Nhấn mạnh hình ảnh tích cực, quen thuộc của các nhóm khác nhau. Nhận biết những người thuộc nhiều sắc tộc, tôn giáo và/hoặc lối sống mà thanh thiếu niên biết và những người có vai trò tích cực trong cuộc sống của các em. Đây có thể là hàng xóm, bạn bè, nhân viên trường học, chuyên gia chăm sóc sức khỏe, thành viên trong cộng đồng tín ngưỡng của các em hoặc các thương nhân địa phương. Thảo luận về nhiều đặc điểm, giá trị và trải nghiệm chung của thanh thiếu niên.

Cùng với thanh thiếu niên đọc những quyển sách về đến định kiến, lòng khoan dung và sự căm ghét. Có nhiều câu chuyện phù hợp cho những nhóm tuổi khác nhau. Những câu chuyện có thể giúp thanh thiếu niên suy nghĩ và xác định cảm xúc của các em về những vấn đề này. Hãy làm việc với thủ thư của quý vị để nhận được khuyến nghị.



Thông điệp Chính dành cho Phụ Huynh, Người Chăm Sóc và Các Gia Đình:

Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm bảo đảm môi trường học đường an toàn và chào đón mọi học sinh và nhân viên. Điều này bao gồm việc tôn trọng các quyết định cá nhân về sức khỏe và sự an toàn, bao gồm cả việc đeo hay không đeo khẩu trang.

Mọi người đều xứng đáng được đối xử công bằng, tôn trọng và đàng hoàng.

Chúng ta trải qua cùng nhau. Khi một người trong lớp học hoặc trong cộng đồng của chúng ta bị đối xử thiếu tôn trọng, tất cả chúng ta đều đau đớn. Điều quan trọng là chúng ta hãy hỗ trợ và an ủi lẫn nhau.

Chia sẻ thông tin chính xác từ các nguồn đáng tin cậy. Thông tin y tế cộng đồng chính xác và kịp thời là điều cần thiết để đưa ra quyết định sáng suốt có lợi cho gia đình và cộng đồng của chúng ta. Điều quan trọng là giải thích điều gì đang xảy ra với thanh thiếu niên bằng ngôn ngữ mà các em có thể hiểu được.

Việc bắt nạt, phân biệt đối xử, và đối xử với ai đó như thể họ không phải là thành viên của một nhóm, không được xảy ra ở trường học hoặc cộng đồng. Lòng tốt, lòng trắc ẩn, sự đồng cảm và sự hiểu biết là những công cụ mạnh mẽ nhất để đối phó với sự chuyển đổi, tình trạng căng thẳng và bất bình. Trường học của chúng ta là nơi các cộng đồng có thể đến với nhau và đoàn kết với mục tiêu tạo ra một môi trường an toàn, lành mạnh, và hạnh phúc nhằm giúp cho sự phát triển của các em thanh thiếu niên.



Nguồn Tài Nguyên dành cho Các Nhà Giáo Dục

Care and Connection (Chăm Sóc và Kết Nối): Nguồn lực để xây dựng các mối quan hệ mạnh mẽ, tích cực trong trường học và trong cộng đồng trường học.

Oregon Classroom Wise: Các công cụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần và cảm xúc dành cho học sinh và nhân viên nhà trường.

Every Student Belongs Guidance on the Issue of Bullying (Mọi Học Sinh Đều Thuộc Về Hướng Dẫn Về Vấn Đề Bắt Nạt)

Bắt nạt (và bắt nạt trên mạng) là hành vi gây hấn, không mong muốn có liên quan đến sự mất cân bằng về quyền lực thực sự hoặc được nhận thức giữa các cá nhân. Hành vi đang diễn ra hoặc có khả năng được lặp lại theo thời gian. Những kẻ bắt nạt sử dụng quyền lực của họ—chẳng hạn như sức mạnh thể chất, khả năng tiếp cận thông tin đáng xấu hổ, đặc quyền về chủng tộc hoặc tầng lớp, hoặc sự nổi tiếng—để kiểm soát hoặc làm hại người khác.

Bắt nạt ở trường học và những môi trường khác thường có thể phản ánh sự áp bức có hệ thống trong xã hội nói chung. Sự mất cân bằng quyền lực có thể thay đổi theo thời gian và trong các tình huống khác nhau, ngay cả khi chúng liên quan đến cùng một người. Có những hậu quả tiêu cực đối với cả người bắt nạt và người bị bắt nạt, bao gồm: những thách thức về thành tích học tập, sự cô lập với xã hội và kết quả tiêu cực về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Ở Oregon, có nhiều chính sách hỗ trợ học sinh và nhân viên trong môi trường trường học để hiểu và ứng phó với hành vi bắt nạt. Tập trung vào các yếu tố bảo vệ như tương tác tích cực với bạn bè, năng lực xã hội (học tập xã hội và cảm xúc), công dân kỹ thuật số, và giáo dục giới tính có thể làm giảm đáng kể hành vi bắt nạt.

Hệ Thống Phòng Ngừa và An Toàn Trường Học: Các Chuyên Gia về Phòng Ngừa và An Toàn Trường Học tại ESD cung cấp hỗ trợ, đáp ứng theo nền văn hóa và tập trung vào sự công bằng cho các trường học và học khu trong các lĩnh vực ngăn ngừa, can thiệp và ngăn chặn tự tử, Đánh Giá (mối đe dọa) Sự An Toàn Dựa Trên Hành vi, tiếp cận Đường Dây Thông Báo SafeOregon (SafeOregon Tip Line), cũng như hỗ trợ môi trường và văn hóa học đường tích cực bao gồm ngăn ngừa tình trạng bắt nạt, bắt nạt trên mạng, quấy rối, đe dọa và bạo lực tình dục.

SafeOregon Tip Line (Đường Dây Thông Báo SafeOregon): Chương trình được tạo ra cho học sinh Oregon, gia đình, nhân viên trường học, các thành viên cộng đồng, và nhân viên thực thi pháp luật để báo cáo và ứng phó với các mối đe

dọa đến sự an toàn của học sinh. Thông báo có thể được gửi theo nhiều cách khác nhau, bao gồm email, điện thoại, văn bản, ứng dụng dành cho thiết bị di động hoặc thông qua cổng thông tin điện tử của họ.

[Các Chương Trình Phòng Chống Tự Tử dành cho Thanh Thiếu Niên Oregon](#): Có sẵn một danh sách tổng hợp các nguồn tài nguyên và chương trình phòng chống tự tử dành cho thanh thiếu niên.

[Learning for Justice - Speak Up Pocket Card \(Học vì Công Lý – Hãy Lên Tiếng Ở Trường Học\)](#): Nguồn tài nguyên để đối phó với định kiến, thiên vị và khuôn mẫu hàng ngày.



Nguồn Tài Nguyên dành cho Thanh Thiếu Niên và Gia Đình

[Learning for Justice - Speak Up Pocket Card \(Học Vì Công Lý – Thẻ Bỏ Túi cho việc Lên Tiếng\)](#): Nguồn tài nguyên để đối phó với định kiến, thiên vị và khuôn mẫu hàng ngày.

[Oregon Student Voice \(Tiếng Nói Học Sinh Oregon\)](#): Trao quyền cho tiếng nói của giới trẻ trong giáo dục.

[Stopbullying.gov - Youth Leaders Toolkit \(Stopbullying.gov - Bộ Công Cụ Lãnh Đạo dành cho Thanh Thiếu Niên\)](#): Nguồn tài nguyên dành cho thanh thiếu niên để khởi động chiến dịch phòng chống bắt nạt.

[Sự Kiện Uplift Youth Era](#): Các hội nghị trực tuyến được tổ chức vài tháng một lần, hãy kiểm tra lịch trên trang web để xem lịch các sự kiện sắp tới.

[SafeOregon Tip Line \(Đường Dây Thông Cáo SafeOregon\)](#): Chương trình được tạo ra cho học sinh Oregon, gia đình, nhân viên nhà trường và các thành viên cộng đồng, và nhân viên thực thi pháp luật để báo cáo và ứng phó với các mối đe dọa đến sự an toàn của học sinh. Thông báo có thể được gửi theo nhiều cách khác nhau, bao gồm email, điện thoại, văn bản, ứng dụng dành cho thiết bị di động hoặc thông qua cổng thông tin điện tử của họ.

[Các Chương Trình Phòng Chống Tự Tử dành cho Thanh Thiếu Niên Oregon](#): Có sẵn một danh sách tổng hợp các nguồn tài nguyên và chương trình phòng chống tự tử dành cho thanh thiếu niên.

Đường Dây Trợ Giúp

- Đường Dây Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia 24 giờ: 988
- [Youthline](#) là đường dây hỗ trợ khủng hoảng ở thanh thiếu niên. Gọi 1-877-968-8491 hoặc nhắn tin “teen2teen” tới 839863.
- Đường Dây Nhắn Tin Hỗ Trợ Khủng Hoảng 24/7: Nhắn tin “OREGON” tới 741741.
- [Dự Án Trevor](#) cung cấp thông tin và hỗ trợ cho giới trẻ LGBTQ. Gọi 1-866-488-7386 hoặc nhắn tin “START” tới 678-678.

Mẫu Đơn Họa Thông Tin và Tờ Rơi để Đăng Trong Trường Học



Tờ rơi “Khẩu Trang được Chào Đón Ở Đây” của OHA dành cho các trường học

[Tiếng Anh – Trường Trung Học Phổ Thông](#)

[Tiếng Anh – Trường Tiểu Học và Trung Học Cơ Sở](#)

[Dấu “Khẩu Trang được Chào Đón Ở Đây”](#)



OHA Tôn Trọng Khẩu Trang của Tôi

[Tiếng Anh](#)

[Tiếng Tây Ban Nha](#)



[Nguồn Tài Nguyên về việc Rửa Tay của CDC](#)

- Bao gồm áp phích, video, nhãn dán, tờ thông tin
- Có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ