



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình của CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm của CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm tài liệu và podcast về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình, cũng như thông tin về các chương trình của CHS trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Trụ sở Công ty

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

©2018 Children's Home Society of California

BẮT NẠT

XÁC ĐỊNH VÀ NGĂN NGỪA
HÀNH VI BẮT NẠT



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

Phụ huynh và các nhà giáo dục có thể giúp thiết lập một nền văn hóa tôn trọng và chấp nhận tại nhà và trường học. Họ có thể chỉ bảo cho trẻ biết coi trọng nét riêng biệt của người khác, giải quyết xung đột một cách hòa bình và đối xử tử tế với mọi người. Phụ huynh có thể theo dõi các dấu hiệu cảnh báo rằng con mình đang bị bắt nạt hoặc có hành vi bắt nạt, và thông báo các trường hợp bắt nạt cho nhân viên nhà trường. Phụ huynh cũng có thể giúp con mình hiểu cách xác định và ứng phó với việc bắt nạt.

Bắt nạt xảy ra khi một người lợi dụng sự mất cân bằng quyền lực, chẳng hạn như biết được thông tin gây cản trở nào đó, có sức mạnh thể chất, hoặc sự nổi tiếng, để cố ý gây hại cho người khác hoặc nhóm người khác. Họ thường bắt nạt cùng một (các) đối tượng lặp đi lặp lại nhiều lần. Mặc dù vấn đề bắt nạt có thể xảy ra với trẻ em ở bất kỳ độ tuổi nào, nhưng phổ biến nhất là trẻ ở độ tuổi lớp sáu đến lớp mười hai. Trẻ em có thể gặp phải bốn kiểu bắt nạt:

- **Bắt nạt bằng lời nói** liên quan đến việc chửi rủa hoặc trêu chọc, thường là về ngoại hình, hành vi, hoặc các đặc điểm về khả năng. Kiểu bắt nạt này cũng có thể bao gồm đe dọa, chế nhạo hoặc nhận xét không phù hợp về giới tính.
- **Bắt nạt về khía cạnh xã hội**, hay bắt nạt về quan hệ xã hội, xảy ra khi trẻ lan truyền tin đồn, cố ý cô lập người khác, làm cho ai đó xấu hổ ở nơi công cộng, cố ý hủy hoại danh tiếng, hoặc phá vỡ tình bạn.
- **Bắt nạt về thể chất** là khi trẻ đánh, xô đẩy, hoặc đá để bắt ép người khác theo ý mình. Kiểu bắt nạt này cũng có thể bao gồm xô ngã, cử chỉ tay thô lỗ, và đập phá hoặc lấy cắp đồ của người khác.
- **Bắt nạt qua mạng**, hay bắt nạt qua thiết bị điện tử là hành vi xảy ra cùng với sự phát triển của công nghệ. Trong trường hợp này, trẻ sử dụng các thiết bị kỹ thuật số để làm nhục hoặc làm hại ai đó bằng cách đăng tin đồn thất thiệt, những bức ảnh chế nhạo, hoặc chia sẻ thông tin tiêu cực khác. Điểm đặc biệt của bắt nạt qua mạng là nó có thể diễn ra hai mươi tư giờ mỗi ngày, khiến nạn nhân khó thoát ra được. Các bài đăng tiêu cực thường là hồ sơ công khai vĩnh viễn nếu chúng không được

30%

học sinh thừa nhận có hành vi bắt nạt.



28%
học sinh
lớp 6-12 cho
biết từng
bị bắt nạt..



Bắt nạt ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của trẻ em. Cho dù một đứa trẻ bị bắt nạt hay có hành vi bắt nạt thì điều này vẫn gây ra sự tổn hại lâu dài đến lòng tự trọng, mối quan hệ và thành công trong học tập của trẻ. Khi trẻ được nuôi dưỡng trong trường học và gia đình có nền tảng văn hóa dựa trên sự đồng cảm, tôn trọng, và khoan dung, chúng sẽ học được cách phát triển các mối quan hệ tích cực, tự trọng hơn, đánh giá cao sự đa dạng, tôn trọng bản thân và người khác.



Trẻ em tham gia vào việc bắt nạt, dù là nạn nhân, người chứng kiến hay người tham gia, tất cả đều chịu hệ quả tiêu cực từ trải nghiệm này. Tác động tiêu cực của việc bắt nạt có thể ảnh hưởng đến hành vi, sức khỏe thể chất và tinh cảm của trẻ.

- **Nạn nhân bị bắt nạt** có thể trở nên trầm cảm, lo âu, cô đơn, thu mình khỏi các hoạt động mà trẻ từng yêu thích, hoặc thể hiện yếu kém ở trường. Trẻ có thể gặp ác mộng, đau đầu, đau bụng, thương tích không rõ nguyên nhân, những thay đổi trong thói quen ăn uống, hoặc vật dụng cá nhân bị mất hoặc phá hoại.
- **Những trẻ chứng kiến việc bắt nạt** có nhiều khả năng phát triển chứng lo âu, bỏ học hoặc tham gia vào các hành vi nguy hiểm.
- **Những trẻ có hành vi bắt nạt** thường cư xử hung hăng, tham gia đánh nhau, thường bị phạt ở lại trường, trán tiền hoặc tài sản của người khác, đổ lỗi cho người khác, không chịu trách nhiệm về hành động của mình, nghiện rượu hoặc ma túy, cố ý phá hoại, bỏ học, hoặc tham gia vào các hành vi phạm tội khác như người lớn.

★ KHI TRẺ BỊ BẮT NẠT

Đôi khi những đứa trẻ bị bắt nạt cảm thấy xấu hổ khi yêu cầu giúp đỡ, hoặc chúng sợ điều đó sẽ chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn, và vì vậy chúng giữ im lặng. Hãy tìm hiểu về bạn bè của con và nói về ý nghĩa của việc trở thành một người bạn. Hãy nói chuyện với con một cách trung thực và cởi mở về những gì đang xảy ra và trấn an con rằng cha mẹ luôn ủng hộ con. Tranh thủ sự giúp đỡ của giáo viên của con và cố vấn nhà trường. Xây dựng kế hoạch giữ an toàn ở trường, chẳng hạn như ở gần bạn bè hoặc người lớn đáng tin cậy. Hãy thử trò chơi sắm vai để giúp con lên kế hoạch cho các giải pháp đối phó với hành vi bắt nạt và yêu cầu giúp đỡ.

70,6% học sinh cho biết đã chứng kiến hành vi bắt nạt.

★ KHI TRẺ CÓ HÀNH VI BẮT NẠT

Hãy nói chuyện với trẻ về những kỳ vọng của quý vị về cách trẻ cư xử với người khác. Cố gắng tìm hiểu xem điều gì đang dẫn dắt trẻ đến những hành vi đó và tìm cách uốn nắn hành vi của trẻ. Tham khảo ý kiến giáo viên của trẻ để lập kế hoạch theo dõi hành vi của trẻ và phát triển các hệ quả hợp lý. Nói chuyện với trẻ hàng ngày bằng cách đặt các câu hỏi cụ thể như, "Hôm nay có điều gì tuyệt vời nhất? Điều gì tồi tệ nhất?" Hướng dẫn cho trẻ hiểu rằng trẻ phải chịu trách nhiệm về hành vi của chính mình và rằng trẻ có khả năng thay đổi hành vi đó.

CÁC BƯỚC ĐỂ NGĂN CHẶN BẮT NẠT

- Nói năng và cư xử theo cách gương mẫu, đề cao sự tôn trọng, tử tế, và khoan dung với người khác. Tầm gương của cha mẹ giúp trẻ hiểu được kỳ vọng của cha mẹ về hành vi của trẻ.
- Nói chuyện với trẻ về việc bắt nạt. Thảo luận về việc bắt nạt người khác nghĩa là gì và tầm quan trọng của việc nói cho người lớn biết khi trẻ cần sự giúp đỡ hoặc nhìn thấy người khác bị bắt nạt.
- Khuyến khích trẻ xây dựng các mối quan hệ tích cực và tìm hiểu về bạn bè của mình.
- Dạy cho trẻ các kỹ năng giải quyết xung đột chẳng hạn như thay phiên nhau, biểu quyết, tung xúc xắc để quyết định ai đi trước, hoặc lắng nghe nhau và thương lượng một thỏa hiệp.
- Giúp trẻ xây dựng sự tự tin bằng cách khuyến khích những sở thích của trẻ (sở thích, thể thao hoặc câu lạc bộ).
- Xây dựng sự đồng cảm của trẻ bằng cách cho phép trẻ giúp chăm sóc vườn tược, chăm sóc thú cưng, hoặc làm công việc tình nguyện viên từ thiện.
- Đặt máy tính ở một vị trí trung tâm để có thể dễ dàng kiểm soát việc sử dụng máy.
- Thiết lập các quy tắc rõ ràng về việc sử dụng thiết bị kỹ thuật số, nói chuyện với trẻ về vấn đề cư dân mạng (hãy tử tế khi trực tuyến), và sử dụng các ứng dụng hoặc công cụ kiểm soát dành cho cha mẹ để theo dõi việc sử dụng thiết bị của trẻ.
- Thông báo cho nhà trường biết khi quý vị nghi ngờ xảy ra hành vi bắt nạt. Báo cáo việc bắt nạt qua mạng cho người quản trị trò chơi hoặc mạng xã hội.
- Tự làm quen với các quy tắc và chính sách của nhà trường về vấn đề bắt nạt. Chủ động cung cấp phản hồi về quan điểm và phản ứng của nhà trường với hành vi bắt nạt.

TÌM HIẾM THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM
LLAMA LLAMA AND THE BULLY GOAT

Anna Dewdney

CHRYSANTHEMUM

Kevin Henkes

WONDER

R.J. Palacio

TỔ CHỨC

STOP BULLYING

www.stopbullying.gov/

TRUNG TÂM NGĂN CHẶN BẮT NẠT QUỐC GIA PACER

www.pacer.org/bullying/

Nghiên cứu các tài liệu và thống kê từ stopbullying.gov

