

HƯỚNG DẪN VÀ TÀI LIỆU VỀ CÁCH NGĂN NGỪA VÀ CAN THIỆP HÀNH ĐỘNG BẤT NẠT CHO PHỤ HUYNH

Tác giả:

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



Lời cảm ơn: Dự án này được tài trợ bởi Chương trình Giải Thưởng PILC của Hiệp Hội Tâm Lý Hoa Kỳ (American Psychological Association; APA) và với sự hỗ trợ của Hiệp Hội Tâm Lý Mỹ Gốc Á Châu (Asian American Psychological Association; AAPA). Thiết kế bố trí của Dr. Kavita Atwal.

TRANG NỘI DUNG

	Trang
Tình Huống Và Thảo Luận Về Hành Động Doạ Dẫm Bắt Nạt	3
Tình Huống 1	4
Tình Huống 2	6
Tình Huống 3	8
Tình Huống 4	10
Hướng Dẫn và Tài Liệu về Cách Ngăn Ngừa và Can Thiệp Hành Động Nạt Cho Phụ Huynh	12
Hành Động Doạ Nạt Là Gì?	13
Cách ngăn chặn việc bắt nạt	14
Làm thế nào để can thiệp nếu con em bạn bị bắt nạt	17
Trang Web Hữu Ích Về Bắt Nạt và Các Vấn Đề Liên Quan	20



Tình Huống Và Thảo Luận Về Hành Động Doạ Dẫm Bắt Nạt

Hướng dẫn: Hãy tưởng tượng bạn là cha mẹ của đứa trẻ được mô tả trong các tình huống sau đây. Bạn sẽ làm gì? Xin cho biết ý kiến (Không có câu trả lời đúng hay sai). Trong mỗi tình huống chúng tôi đã cung cấp một số ý kiến tham khảo và hậu quả liên quan của mỗi cách phản ứng.

Tình Huống 1

Jonathan là một cậu bé người Mỹ gốc Phi-líp-pin. Cậu ta học lớp 4, nhưng nhỏ hơn các bạn cùng lớp. Gần đây cậu ta từ chối, không muốn đi học và mỗi buổi sáng thường than phiền bị nhức đầu hoặc bị đau bụng. Jonathan cuối cùng nói với cha mẹ rằng cậu ấy sợ phải đi học vì một nhóm trẻ lớn hơn trong trường thường xô đẩy, đá, và trêu chọc cậu ấy. Cậu ấy bắt đầu khóc khi kể câu chuyện của mình. Jonathan nói rằng cậu đã báo với giáo viên nhưng việc trêu chọc và xô đẩy vẫn tiếp tục.



Lời phản ứng của phụ huynh:

1. "Con đừng sợ! Con đã lớn rồi. Con trai thường đánh nhau. Điều đó là bình thường! "
2. "Đừng chú ý đến bọn chúng. Tránh xa hoặc đi nơi khác. Báo với giáo viên."
3. "Cha mẹ hài lòng bởi vì con chia sẻ cảm xúc với cha mẹ về vấn đề này. Chắc con thấy khó chịu khi phải đi đến trường và phải chăm chú học hành khi bọn trẻ trêu chọc và quấy rầy con. Cha mẹ sẽ làm việc với giáo viên và nhân viên nhà trường và cố gắng hết sức để giữ an toàn cho con."
4. Ghi lời phản ứng của bạn: _____.

Tình Huống 1

Những hậu quả có thể xảy ra của mỗi cách phản ứng:

Nếu phụ huynh nói rằng "Con đừng sợ! Con đã lớn rồi. Con trai thường đánh nhau. Điều đó là bình thường! "

- Jonathan có thể cảm thấy rằng cậu ta không thể chia sẻ cảm xúc của cậu ta với cha mẹ. Ví dụ cậu ta có thể nghĩ rằng: "Mình không được phép buồn bã hay sợ hãi?"
- Hành động bắt nạt có thể vẫn tiếp diễn. Jonathan có thể tiếp tục cảm thấy sợ hãi và không muốn đi học.
- Jonathan có thể cảm thấy rằng cậu ta không được cứng rắn, và đáng lẽ cậu ta phải nên đánh trả lại. Những cảm giác này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe (ví dụ: làm nhức đầu, bồn chồn), và ảnh hưởng đến tâm lý (ví dụ: cảm giác lo lắng, nghi ngờ, vô giá trị, trầm cảm và lòng tự trọng thấp). Cậu ta cũng có thể đặt câu hỏi về bản sắc và giá trị của mình; ví dụ: "Nếu mình không muốn hoặc không thể đánh trả lại bọn chúng, có nghĩa là mình không phải là một nam nhi?"
- Jonathan có thể cố gắng hành động và đánh trả lại. Nhưng vì những đứa trẻ kia to con hơn và mạnh hơn, Jonathan có thể bị thương.

Nếu phụ huynh nói rằng "Đừng chú ý đến bọn chúng. Tránh xa hoặc đi nơi khác. Báo với giáo viên."

- Jonathan có thể cảm thấy rằng cha mẹ không lắng nghe hoặc hiểu cảm xúc của cậu ta.
- Hành động bắt nạt có thể vẫn còn tiếp tục. Jonathan có thể tiếp tục cảm thấy sợ hãi và từ chối đi học.
- Những đứa trẻ kia có thể trêu chọc thêm nếu cậu ta tránh xa hoặc đi nơi khác và không đánh trả lại.
- Bỏ đi có thể là lựa chọn an toàn nhất cho Jonathan trong trường hợp này, vì những đứa trẻ có hành động bắt nạt đó lớn hơn và mạnh hơn cậu ta. Tuy nhiên, việc bắt nạt có thể tiếp tục.

Nếu phụ huynh nói rằng "Cha mẹ hài lòng bởi vì con chia sẻ cảm xúc với cha mẹ về vấn đề này. Chắc con thấy khó chịu khi phải đi đến trường và phải chăm chú học hành khi bọn trẻ trêu chọc và quấy rầy con. Cha mẹ sẽ làm việc với giáo viên và nhân viên nhà trường và cố gắng hết sức để giữ an toàn cho con."

- Jonathan sẽ cảm thấy cha mẹ lắng nghe và thấu hiểu hoàn cảnh của cậu ta.
- Lời phản ứng này giúp Jonathan thấy rằng gia đình cậu ta nghiêm túc xem xét tình huống và không chấp nhận việc bắt nạt hoặc bất kỳ hình thức dọa dẫm nào của bọn trẻ.
- Lời phản ứng này phù hợp với lứa tuổi của Jonathan. Lời phản ứng nhấn mạnh sự ủng hộ của gia đình và hành động của cha mẹ cậu để làm việc với nhà trường để giải quyết vấn đề.

Tình Huống 2

Ahmad là người Indonesia thuộc đạo Hồi giáo, và cậu ta là học sinh thiểu số ở trường trung học Hoa Kỳ. Sau cuộc bầu cử tổng thống Hoa Kỳ gần đây, Ahmad cảm thấy môi trường học đường đã trở nên không thân thiện và không an toàn. Nhiều lần khi tin tức buổi sáng (trên đài truyền hình hoặc báo chí) báo về một vụ tấn công khủng bố ở một quốc gia khác, một nhóm học sinh thường đến bao vây cậu ta. Họ tra hỏi về lòng trung thành của cậu và gia đình đối với nước Hoa Kỳ. Nghe lời khuyên của bạn cùng trường, Ahmad báo với hiệu trưởng về hành động dọa nạt của nhóm học sinh. Tuy rằng hành động dọa nạt ngưng không xảy ra nữa, nhóm học sinh đã tạo ra tài khoản giả mạo trên mạng Internet dùng bức ảnh của Ahmad với câu cam kết trung thành với đức thánh A-la (Allah). Họ lan truyền hồ sơ giả khắp các trang web trên mạng Internet. Ahmad tâm sự với giáo viên của mình về việc này, và hiệu trưởng gọi về nhà liên lạc với cha mẹ.



Lời phản ứng của phụ huynh:

1. "Ahmad. Cha mẹ biết điều này làm con đau lòng. Nhưng đây là hiện thực đời sống ở Mỹ. Đây là trường học tốt nhất trong khu vực nhà mình. Mình không nên gây sóng gió."
2. " Hay con có thể lên mạng Internet và nói với mọi người rằng những tin đồn đó không đúng?"
3. "Cha mẹ hài lòng bởi vì con chia sẻ vấn đề này với cha mẹ. Cha mẹ cũng hài lòng vì con đã báo cáo sự quấy rối của bọn trẻ với hiệu trưởng. Cha mẹ thấy đó là những hành động dũng cảm khi con báo cáo với người lớn về việc dọa nạt. Nhiệm vụ của người lớn là để giữ an toàn cho học sinh. Cha mẹ biết đây là một khoảng thời gian khó khăn cho con, cho cha mẹ, và cho cộng đồng của mình. Chúng ta hãy cùng nhau ngồi xuống và suy nghĩ một vài biện pháp để giải quyết."
4. Ghi lời phản ứng của bạn: _____.

Tình Huống 2

Những hậu quả có thể xảy ra của mỗi cách phản ứng:

Nếu phụ huynh nói rằng "Ahmad. Cha mẹ biết điều này làm con đau lòng. Nhưng đây là hiện thực đời sống ở Mỹ. Đây là trường học tốt nhất trong khu vực nhà mình. Mình không nên gây sóng gió."

- Ahmad có thể sẽ tiếp tục bị nhóm học sinh dọa nạt - trên mạng hay trực tiếp. Họ đã có những cáo buộc nghiêm trọng về cậu ta, ví dụ như gọi cậu ta là "một tên khủng bố".
- Ahmad có thể cảm thấy được cha mẹ công nhận, nhưng vẫn cảm thấy không được hoan nghênh và không an toàn ở trường. Sự quấy rối dọa nạt và sợ hãi tăng dần có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của cậu Ahmad, cũng như thành tích học tập của cậu ta.

Nếu phụ huynh nói rằng " Hay con có thể lên mạng Internet và nói với mọi người rằng những tin đồn đó không đúng?"

- Thanh thiếu niên tham gia vào việc bắt nạt trên mạng (cyberbullying) và những người xem các tin đồn có thể không quan tâm đến việc dù tin đồn đúng hay sai. Sự bắt nạt trên mạng Internet có thể tiếp tục hoặc càng dữ dội hơn.
- Phản ứng này đặt gánh nặng trên vai cậu Ahmad để tự thanh minh cho mình và sửa chữa một vấn đề mà cậu ta không bắt đầu. Cậu ta có thể cảm thấy như không ai có thể giúp đỡ mình.

Nếu phụ huynh nói rằng "Cha mẹ hài lòng bởi vì con chia sẻ vấn đề này với cha mẹ. Cha mẹ cũng hài lòng vì con đã báo cáo sự quấy rối của bọn trẻ với hiệu trưởng. Cha mẹ thấy đó là những hành động dũng cảm khi con báo cáo với người lớn về việc dọa nạt. Nhiệm vụ của người lớn là để giữ an toàn cho học sinh. Cha mẹ biết đây là một khoảng thời gian khó khăn cho con, cho cha mẹ, và cho cộng đồng của mình. Chúng ta hãy cùng nhau ngồi xuống và suy nghĩ một vài biện pháp để giải quyết."

- Ahmad sẽ cảm thấy cha mẹ lắng nghe và thấu hiểu hoàn cảnh của cậu ta. Phản ứng này cũng cho thấy rằng học sinh thuộc các sắc tộc khác nhau có thể bị bắt nạt không phải vì đặc điểm cá nhân của họ, nhưng vì môi trường chính trị và xã hội.
- Câu phản ứng này nhấn mạnh rằng học sinh bị sách nhiễu hoặc bắt nạt không có lỗi và không cần phải cảm thấy xấu hổ. Trái lại họ phải nên báo cáo vấn đề đó cho ban quản lý nhà trường hoặc người lớn tin cậy để hành động giải quyết vấn đề.

Tình Huống 3

Xiao Ling, một học sinh lớp một, mới di cư đến nước Hoa Kỳ từ Trung Quốc. Cô bé vào học một trường tiểu học trong một khu phố vùng ngoại ô (suburban). Một số học sinh trong



lớp của cô bé trêu chọc tên, giọng nói phác âm, mắt hí, và quần áo của cô bé. Một ngày nọ, một học sinh đặt biệt danh cho cô bé mà mọi người nghĩ là buồn cười, "Xiao Long Bao (bánh bao)! Tròn và nhỏ! Sản xuất tại Trung Quốc. Mọi người đều ăn nó." Mặc dù Xiao Ling thường giữ bình tĩnh ở trường, cô ấy thường về nhà khóc và nói rằng cô bé cảm thấy rất cô đơn, buồn bã và muốn trở về quê nhà (trở về Trung Quốc).

Lời phản ứng của phụ huynh:

1. “Con quan tâm làm gì? Con đến đây để học tập và làm tốt trong trường học. Đừng quan tâm đến những bọn trẻ tạo ra những câu trêu chọc vớ vẩn đó. Dù rằng họ gọi con là “Xiao Long Bao” không có nghĩa rằng con là “Xiao Long Bao (bánh bao).” Con nên tự hào về văn hoá của mình!”
2. “Trẻ con thường hay tạo ra biệt danh cho mọi người. Có phải con đã phản ứng quá mức không? Ai cũng đều gặp phải khó khăn khi đến một nơi mới. Cha mẹ cũng cảm thấy buồn và nhớ nhà cũ và bạn bè ở Trung Quốc. Đây chỉ là một giai đoạn bình thường mà chúng ta phải trải qua.”
3. “Cha mẹ hài lòng vì con chia sẻ cảm xúc với cha mẹ. Cha mẹ biết làm quen với một môi trường mới tại Hoa Kỳ rất khó. Đôi khi cha mẹ cũng cảm thấy buồn và nhớ nhà cũ và bạn bè ở Trung Quốc. Cha mẹ xin lỗi vì các bạn học trêu chọc con. Tên của con, Xiao Ling, có nghĩa là hiểu biết và thông minh trong tiếng Hoa. Con có thể nói với bạn học tên của con có nghĩa là thế và hỏi xem tên của họ có ý nghĩa đặc biệt nào hay không. Hãy nhớ rằng cha mẹ luôn ở đây để ủng hộ con. Cha mẹ sẽ làm việc với giáo viên và cho họ biết rằng điều này xảy ra trong lớp học và trong nhà trường.”
4. Ghi lời phản ứng của bạn: _____.

Tình Huống 3

Những hậu quả có thể xảy ra của mỗi cách phản ứng:

Nếu phụ huynh nói rằng “Con quan tâm làm gì? Con đến đây để học tập và làm tốt trong trường học. Đừng quan tâm đến những bọn trẻ tạo ra những câu trêu chọc vớ vẩn đó. Dù rằng họ gọi con là “Xiao Long Bao” không có nghĩa rằng con là “Xiao Long Bao (bánh bao).” Con nên tự hào về văn hoá của mình!”

- Mặc dù Xiao Ling có thể cố gắng bỏ qua sự quấy rối của các bạn cùng lớp, việc trêu chọc có thể kéo dài, và cô bé có thể tiếp tục cảm thấy cô đơn và buồn bã.
- Khi cha mẹ khuyên Xiao Ling đơn giản bỏ qua những câu trêu chọc vớ vẩn đó, cô có thể nghĩ rằng cha mẹ mình không nhìn nhận hoàn cảnh của mình một cách nghiêm trọng. Xiao Ling không nghĩ rằng những câu trêu chọc ấy là vớ vẩn hay buồn cười. Những câu trêu chọc có thể là một hình thức ‘microaggression’ (các lời nói và hành động xem vô hại bề ngoài, nhưng bên trong có ý kỳ thị).
- Xiao Ling có thể cảm thấy cha mẹ cô hiểu lầm khi họ bảo cô nên tự hào về văn hoá của mình. Vấn đề không phải là Xiao Ling không cảm thấy tự hào. Xiao Ling thực sự nhớ quê hương mình và muốn quay trở về. "Cảm thấy tự hào về văn hoá của cô" sẽ không ngăn chặn được sự trêu chọc của bọn trẻ và giúp cô ấy cảm thấy bớt buồn bã và cô đơn.

Nếu phụ huynh nói rằng “Trẻ con thường hay tạo ra biệt danh cho mọi người. Có phải con đã phản ứng quá mức không? Ai cũng đều gặp phải khó khăn khi đến một nơi mới. Cha mẹ cũng cảm thấy buồn và nhớ nhà cũ và bạn bè ở Trung Quốc. Đây chỉ là một giai đoạn bình thường mà chúng ta phải trải qua.”

- Xiao Ling có thể không nghĩ rằng cô ấy đã phản ứng quá mức (hoặc quá tự ái). Cô ấy bị trêu chọc hàng ngày. Phản ứng này của phụ huynh có thể không công nhận cảm xúc và tình huống của Xiao Ling.
- Nhiều người gặp khó khăn khi phải làm quen với một trường học mới và một nền văn hoá mới. Nhưng không có nghĩa là những điều đã xảy ra với Xiao Ling là việc "bình thường" trong khoản thời gian làm quen với nền văn hóa mới. Không nên dung thứ hoặc bỏ qua những câu trêu chọc hoặc lời bắt nạt thường xuyên xảy ra.
- Việc trêu chọc, lời bắt nạt, và sự thiếu thấu hiểu của cha mẹ có thể làm trầm trọng thêm cảm giác cô đơn của Xiao Ling và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khoẻ tinh thần và thành tích học tập của cô.

Nếu phụ huynh nói rằng “Cha mẹ hài lòng vì con chia sẻ cảm xúc với cha mẹ. Cha mẹ biết làm quen với một môi trường mới tại Hoa Kỳ rất khó. Đôi khi cha mẹ cũng cảm thấy buồn và nhớ nhà cũ và bạn bè ở Trung Quốc. Cha mẹ xin lỗi vì các bạn học trêu chọc con. Tên của con, Xiao Ling, có nghĩa là hiểu biết và thông minh trong tiếng Hoa. Con có thể nói với bạn học tên của con có nghĩa là thế và hỏi xem tên của họ có ý nghĩa đặc biệt nào hay không. Hãy nhớ rằng cha mẹ luôn ở đây để ủng hộ con. Cha mẹ sẽ làm việc với giáo viên và cho họ biết rằng điều này xảy ra trong lớp học và trong nhà trường.”

- Xiao Ling sẽ cảm thấy cha mẹ cô lắng nghe và hiểu được hoàn cảnh của cô.
- Lời phản ứng này nhấn mạnh rằng học sinh bị trêu chọc hoặc bắt nạt không có lỗi và không cần phải cảm thấy xấu hổ. Trái lại họ nên báo cáo vấn đề đó cho ban quản lý nhà trường hoặc người lớn tin cậy để hành động giải quyết.
- Lời phản ứng này phù hợp với lứa tuổi của Xiao Ling. Lời phản ứng nhấn mạnh sự ủng hộ của gia đình và hành động của cha mẹ cô để làm việc với nhà trường để giải quyết vấn đề.

Tình Huống 4

Con gái của bạn, tên là Karina, học lớp sáu trong một trường công lập. Một hôm, cô ấy nói



với bạn rằng có một nhóm bạn học đã đồn tin xấu về cô ấy qua các bài đăng trên Facebook và bằng cách gửi tin nhắn điện thoại di động. Ngoài ra, hầu như hàng ngày họ còn trêu chọc làn da đen sẫm của cô, những món ăn mà cô thường ăn, và thậm chí cả sự xuất sắc trong học tập của cô. Đôi khi họ bắt Katrina giúp họ làm bài tập, hoặc đưa cho họ những món đồ họ yêu cầu. Giáo viên ở trường không giải quyết vấn đề này và không đáp ứng yêu cầu giúp đỡ của bạn.

Lời phản ứng của phụ huynh:

1. “Chúng ta nên xem xét việc chuyển Karina sang một trường khác.”
2. “Chúng ta sẽ nói với Karina tắt Facebook và thay đổi số điện thoại.”
3. “Cha mẹ hài lòng vì con đã nói với cha mẹ về điều này. Cha mẹ xin lỗi bạn học của con bắt nạt con. Để giữ an toàn cho con và ngăn ngừa họ làm tổn thương con (ví dụ, lấy đồ của con), con thấy sao về ý kiến tìm một người bạn để đi về chung sau giờ học hoặc ăn trưa chung ở trường? Con có muốn cha mẹ nói chuyện với giáo viên, hiệu trưởng, và cố vấn của trường về những gì đang xảy ra không?”
4. Ghi lời phản ứng của bạn: _____.

Tình Huống 4

Những hậu quả có thể xảy ra của mỗi cách phản ứng:

Nếu phụ huynh nói rằng “Chúng ta nên xem xét việc chuyển Karina sang một trường khác.”

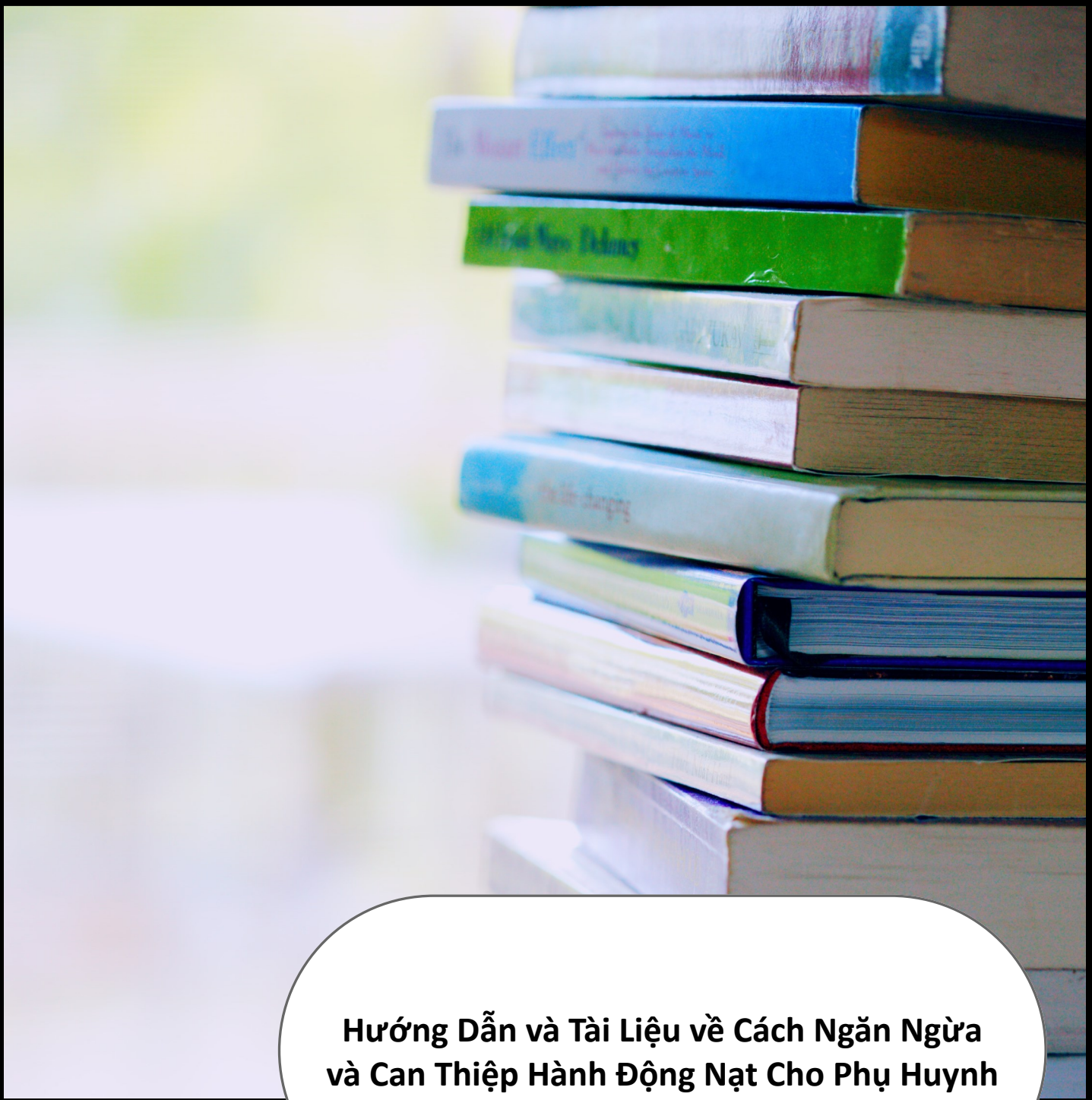
- Karina có thể không muốn chuyển đến một trường học khác, và có thể cảm thấy rằng cô ấy đang bị trừng phạt vì hành động của nhóm học sinh.
- Việc quấy rối có thể tiếp tục qua các tin nhắn di động và trên mạng (social media), mặc dù Karina chuyển đến một trường học khác.

Nếu phụ huynh nói rằng “Chúng ta sẽ nói với Karina tắt Facebook và thay đổi số điện thoại.”

- Karina có thể cảm thấy rằng cô ấy đang bị trừng phạt vì những hành động của nhóm học sinh khi cha mẹ kêu cô ấy tắt Facebook. Quyền truy cập vào Facebook và kết nối với bạn bè là điều quan trọng đối với thanh thiếu niên. Karina có thể nghĩ rằng điều này bất công vì cô ấy phải thay đổi hành vi của mình (nghĩa là tắt Facebook) chứ không phải nhóm học sinh ấy.
- Phản ứng của phụ huynh không giải quyết vấn đề chính đó là nhóm sinh viên “ép buộc” Katrina giúp họ làm bài tập, hoặc đưa cho họ những món đồ họ yêu cầu. Sự bắt nạt có thể tiếp tục trên mạng hoặc trực tiếp ở trường.

Nếu phụ huynh nói rằng “Cha mẹ hài lòng vì con đã nói với cha mẹ về điều này. Cha mẹ xin lỗi bạn học của con bắt nạt con. Để giữ an toàn cho con và ngăn ngừa họ làm tổn thương con (ví dụ, lấy đồ của con), con thấy sao về ý kiến tìm một người bạn để đi về chung sau giờ học hoặc ăn trưa chung ở trường? Con có muốn cha mẹ nói chuyện với giáo viên, hiệu trưởng, và cố vấn của trường về những gì đang xảy ra không?”

- Karina sẽ cảm thấy cha mẹ cô lắng nghe và hiểu được hoàn cảnh của cô. Cách phản ứng này xác nhận chính xác những gì đã xảy ra với Karina là một hình thức bắt nạt quan hệ (relational bullying).
- Câu phản ứng này giúp Karina thấy rằng gia đình cô ủng hộ cô và sẽ làm việc với trường học của cô để giải quyết vấn đề thay vì đặt gánh nặng lên Karina để thay đổi hành vi của cô.



Hướng Dẫn và Tài Liệu về Cách Ngăn Ngừa và Can Thiệp Hành Động Nạt Cho Phụ Huynh

Trong phần sau đây, chúng tôi thảo luận cách cha mẹ (người Mỹ gốc Á Châu và Thái Bình Dương) có thể giúp ngăn ngừa và can thiệp hành động dọa dẫm hoặc bắt nạt. Ở cuối tài liệu này, chúng tôi cung cấp thêm những trang web hướng dẫn hữu ích liên quan đến cách phòng ngừa và cách can thiệp.

Hướng dẫn này bao gồm các thông tin về:

1. Dấu hiệu hành vi bắt nạt
2. Làm thế nào để can thiệp nếu con của bạn đang bị bắt nạt
3. Làm thế nào để ngăn ngừa bắt nạt
4. Tài liệu thêm

Hành động bắt nạt ảnh hưởng đến nhiều học sinh ở Hoa Kỳ, bao gồm học sinh Mỹ gốc Á Châu, và có thể khiến học sinh cảm thấy sợ hãi, xấu hổ, lo lắng, buồn bã, và cô đơn. Điều quan trọng đối với tất cả cha mẹ và người chăm sóc cần phải hiểu rằng hành động bắt nạt là gì và làm thế nào để giúp con em chúng ta nếu họ bị bắt nạt.

Hành Động Bắt Nạt Là Gì?

- Bắt nạt là hành vi hung hăng không ai muốn từ những người có sức mạnh hơn mình. Hành vi này thường lặp lại, hoặc người trong cuộc thường sợ hãi sẽ tiếp tục bị bắt nạt.

Những ví dụ về hành vi bắt nạt thường có bao gồm:

- Hành động như đánh, xô đẩy, nhổ nước miếng, lấy hoặc phá vỡ những món đồ của ai đó
- Hành động bằng lời nói như gọi tên xấu, chế nhạo, trêu chọc, đe dọa
- Các hành động giao tiếp/ quan hệ như truyền tin đồn xấu, từ chối và loại trừ ai đó không cho vào nhóm

Đôi khi rất khó phân biệt giữa trêu ghẹo cho vui và bắt nạt. Vui đùa, trêu ghẹo, hoặc hài hước là hành động làm cho mọi người cười, kể cả người bị trêu ghẹo. Trêu ghẹo trở nên bắt nạt khi hành động hung dữ, làm tổn thương, và khi nó kéo dài hoặc lặp lại nhiều lần, và khi quyền lực giữa người trêu ghẹo và người bị trêu ghẹo khác biệt nhau.

Bắt nạt cũng có thể xảy ra trên mạng Internet và trên điện thoại. Đây được gọi là sự bắt nạt qua mạng Internet (bắt nạt từ xa, cyberbullying). Ví dụ:

- Gửi email và tin nhắn điện thoại di động ngoài ý muốn
- Truyền tin đồn xấu trên mạng hoặc qua email
- Đăng tải các video, hình ảnh nhạy cảm gây xấu hổ, hoặc tào tẻ khoản giả mạo

Bắt nạt trên mạng khác với các hình thức bắt nạt khác vì các tin nhắn đó và hình ảnh có thể được đăng nặc danh (không cần tên) và lan ra nhanh chóng tới nhiều người qua mạng Internet.

Nhiều bậc cha mẹ muốn giúp đỡ nhưng không biết phải làm gì và cách nào tốt nhất để giúp con mình. Hướng dẫn thực hành này sẽ giúp phụ huynh tìm hiểu thêm về hành vi bắt nạt.

Cách ngăn chặn việc bắt nạt:

1. Biết sự sinh hoạt ở trường của con em và trở thành đồng minh:

⇒ Trò chuyện với con em của bạn hàng ngày để xây dựng mối quan hệ gắn kết và hỗ trợ lẫn nhau. Thay vì đặt các câu hỏi dứt khoát chỉ có thể trả lời bằng "có" hoặc "không", hoặc đặt các câu hỏi chỉ tập trung vào vấn đề học tập, hãy thử hỏi các câu hỏi cởi mở và thể hiện sự quan tâm chân thành đến sinh hoạt ở trường như:



- Ở trường con chơi với ai?
- Con làm gì giữa giờ học và trong giờ giải lao?
- Ở trường con thích gì nhất và tại sao?
- Ở trường con không thích gì nhất và tại sao?
- Có gì xảy ra trên đường đến trường và trên đường về nhà không?

2. Khuyến khích kết bạn nhưng theo dõi các mối giao

tiếp trực tiếp và trên mạng của con em:

⇒ Những trẻ em ít bạn bè và cô độc thường dễ bị bắt nạt, hoặc có thể sử dụng sự hung hăng để tìm sự chú ý. Giúp con em của bạn phát triển kỹ năng giao tiếp và thiết lập mối quan hệ bạn bè tốt. Ví dụ, khuyến khích và sắp xếp các cơ hội để con em bạn chơi với các trẻ khác - như bạn học và bạn bè từ các chương trình sau giờ học, các hoạt động ngoài trường học, nhà thờ, hoặc các cộng đồng khác - ngoài giờ học.

⇒ Theo dõi những bạn bè mà con em của bạn đang dành thời gian giao tiếp. Thiết lập các quy tắc và chuẩn mực giao tiếp hợp lý.

⇒ Để ngăn ngừa bắt nạt trên mạng (cyberbullying), theo dõi việc sử dụng Internet của con em và đừng cho trẻ giữ máy vi tính hoặc máy tính bảng (tablet, iPad) trong phòng riêng trong nhà (để một nơi chung). Xem xét và tìm hiểu rõ về sinh hoạt của con em bạn trên mạng Internet. Ví dụ: làm quen với tài khoản (profile) của họ (ví dụ: Instagram), các trang web, hoặc tạp chí điện tử (blog). Giao tiếp với giáo viên của con em hàng tuần để tìm xem họ có thường cho bài tập cần dùng mạng Internet ở nhà.

⇒ Đối với con em lớn tuổi và thanh thiếu niên có điện thoại di động có thể truy cập wifi, thể hiện sự quan tâm đến tài khoản và sinh hoạt trên mạng của con em và duy trì sự theo dõi khi bạn có thể. Ví dụ: bạn có thể trò chuyện về những gì họ chia sẻ trên các tài khoản trên mạng và những bạn bè trên mạng của họ. Những cơ hội trò chuyện này giúp tạo sự hiểu biết về con em của bạn và có thể làm mối quan hệ của bạn với họ trở nên vững chắc hơn, để họ cảm thấy thoải mái tiết lộ cho bạn và tìm kiếm sự giúp đỡ của bạn khi họ bị bắt nạt trên mạng.



Cách ngăn chặn việc bắt nạt:

3. Nói chuyện cởi mở với con em về việc bắt nạt:

- ⇒ Đọc sách và xem truyền hình với con em của bạn liên quan đến vấn đề xung đột giữa trẻ em và thảo luận cách những nhân vật dùng để xử lý và giải quyết mâu thuẫn và bắt nạt. Bạn có thể hỏi các em những câu hỏi sau đây:
- Con nghĩ vấn đề mà nhân vật chính trải qua là gì?
 - Nhân vật chính đã sử dụng phương pháp nào để giải quyết vấn đề? Phương pháp nào có hiệu quả? Phương pháp nào không có hiệu quả?
 - Con có bao giờ gặp một vấn đề tương tự không? Con cảm thấy như thế nào về vấn đề đó? Con đã sử dụng phương pháp nào để giải quyết vấn đề?
- ⇒ Giải thích rõ với con em của bạn rằng hành vi hung hăng và bắt nạt những người khác sẽ không được dung thứ, và giải thích rõ những hậu quả nếu vi phạm.



4. Làm gương và giảng dạy cách tốt và phù hợp để giải quyết vấn đề xung đột và các vấn đề khác:

- ⇒ Những trẻ em chứng kiến bạo lực qua hành vi, lời nói, và quan hệ trong gia đình, trong cộng đồng và trường học, có thể sẽ xem bạo lực là một cách thích hợp để giải quyết các vấn đề hoặc cách để giành quyền lực. Các em có thể sẽ tăng nguy cơ tham gia vào các hành vi hung dữ nhiều hơn trong tương lai.
- ⇒ Giúp trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp từ khi còn nhỏ. Chẳng hạn như cách đàm phán, cách giải quyết sự tranh chấp, cách giải quyết các vấn đề và cách điều chỉnh cảm xúc tiêu cực (cảm xúc xấu) của mình.
- ⇒ Khen ngợi trẻ em khi các em sử dụng cách tiếp cận tốt và không bạo động để giao tiếp với các bạn học và để giải quyết các vấn đề.

Cách ngăn chặn việc bắt nạt:

5. Theo dõi sinh hoạt của con em trong trường học:

- ⇒ Liên lạc thường xuyên với giáo viên và ban quản lý nhà trường và yêu cầu các phương tiện để giúp bạn tham gia nhiều hơn vào trường học (ví dụ như tài liệu đã được dịch sang tiếng Việt, dịch vụ chăm sóc trẻ em tại trường, dịch vụ thông dịch, và các cuộc họp được sắp xếp theo thời gian phù hợp khác nhau).
- ⇒ Khi có thể, bạn nên tham dự các hội thảo phụ huynh và giáo viên. Nếu bạn không tham dự được, cố gắng giao tiếp với giáo viên của con em mình bằng email hoặc điện thoại.
- ⇒ Đọc các tờ thông tin và thông báo con em của bạn mang về nhà để tìm hiểu những gì đang xảy ra trong trường như các sự kiện trường học, cơ hội để tham dự hội thảo cho cha mẹ, vv.
- ⇒ Giúp đỡ trong lớp học của con em và quan sát cách các em giao tiếp với các bạn khác ở trường. Trẻ em thích nhìn thấy cha mẹ của họ tham gia trong trường học!
- ⇒ Một trong những cách tốt nhất để theo dõi cuộc sống của con em là giao tiếp với các phụ huynh khác. Kết nối với cha mẹ sống trong khu phố của bạn bằng cách trực tiếp hoặc trên mạng Internet, chẳng hạn như ứng dụng Facebook và messenger (ví dụ: WhatsApp, WeChat, LINE). Các nền tảng (trang web) này thường tạo cơ hội trao đổi thông tin liên quan đến trường học, chia sẻ tài liệu và sắp xếp các cuộc tụ họp giữa các bậc cha mẹ và trẻ em.



Làm thế nào để can thiệp nếu con em bạn bị bắt nạt:

1. Tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo:

⇒ Con em của bạn có thể bị bắt nạt nếu có các dấu hiệu sau:

- Đau buồn về mặt tâm lý hay thân thể (ví dụ, than phiền về nhức đầu, đau bụng; trở nên im lặng một cách bất thường hoặc trở nên cực kỳ khó chịu)
- Sợ hãi hoặc miễn cưỡng không muốn đi học
- Kết quả học tập giảm đi
- Giảm đi các sinh hoạt trong trường

⇒ Con em của bạn có thể trở nên hung hăng hoặc bắt nạt người khác nếu họ biểu lộ các dấu hiệu sau:

- Thường xuyên bắt đầu hoặc tham gia vào cuộc đánh lộn hoặc cãi vã
- Thường xuyên bị đưa đến văn phòng của hiệu trưởng hoặc giam giữ
- Có nhiều đồ vật hoặc tiền không thể giải thích được
- Nhanh chóng đổ lỗi cho người khác hoặc sử dụng từ ngữ xấu để mô tả người khác
- Dễ bị nản lòng hoặc có thái độ thích tranh cãi
- Luôn muốn giành chiến thắng hoặc độc đoán



Làm thế nào để can thiệp nếu con em bạn bị bắt nạt:

2. Nhận thức và thông cảm các cảm xúc và kinh nghiệm của trẻ, và tạo ra các giải pháp:

- ⇒ Đừng xem thường sự bắt nạt hay cảm xúc của con em bạn. Chẳng hạn như trong tình huống số 1, cha mẹ có thể nói với Jonathan rằng họ rất vui khi cậu ta chia sẻ cảm xúc của mình và nỗi sợ hãi không phải là dấu hiệu yếu đuối. Các bậc cha mẹ cần phải trấn an Jonathan rằng họ sẽ làm việc với giáo viên và nhân viên nhà trường và cố gắng hết sức để giữ an toàn cho Jonathan. Trong tình huống số 3, cha mẹ có thể thông cảm và công nhận sự cô đơn và nỗi buồn của Xiao Ling liên quan đến vấn đề phải làm quen với một môi trường mới và bị bắt nạt. Cha mẹ có thể nói với Xiao Ling rằng "Cha mẹ biết rất khó khi phải làm quen với một môi trường mới. Đôi khi cha mẹ cũng buồn và nhớ nhà cũ và bạn bè ở Trung Quốc. Cha mẹ luôn sẵn sàng giúp đỡ con."
- ⇒ Đào tạo lòng tự trọng. Nếu con em của bạn bị bắt nạt nói với các em rằng đó không phải là lỗi của con.
- ⇒ Đừng nên đổ lỗi cho con em của bạn hoặc đặt gánh nặng lên họ để giải quyết tình trạng bắt nạt. Thực hiện các bước để trở thành đồng minh của con em bạn. Ví dụ, trong tình huống số 2, thay vì yêu cầu Ahmad tự thanh minh cho mình, cha mẹ có thể chủ động liên lạc với giáo viên và hiệu trưởng trường để thảo luận về tài khoản giả mạo trên mạng và để đảm bảo là việc quấy rối sẽ chấm dứt. Cha mẹ cũng có thể làm việc với Ahmad để liên lạc với trang web để yêu cầu xóa tài khoản.
- ⇒ Hướng dẫn các phương pháp thực tế để giúp con em bảo vệ bản thân. Ví dụ, cha mẹ có thể trang bị cho con mình các phương pháp, như WITS, để đối phó với tình huống bắt nạt:
 - Walk away** (Đi nơi khác)
 - Ignore** (Bỏ qua)
 - Talk it out** (Nói: trao đổi một cách khẳng định, nhưng không hung hăng)
 - Seek help** (Tìm sự giúp đỡ, nhưng biết sự khác biệt giữa tìm sự giúp đỡ và mắc lỗi một ai đó)
- ⇒ Thảo luận các phương pháp khác với con em để giải quyết nếu vấn đề xảy ra.



Làm thế nào để can thiệp nếu con em bạn bị bắt nạt:

3. Hợp tác với giáo viên và trường học của con em:

- ⇒ Con em bạn có quyền có một môi trường học tập an toàn. Nếu giáo viên không giải quyết được những lo ngại của bạn về vấn đề bắt nạt, hãy liên hệ với nhân viên khác biết con em của bạn hoặc ban quản lý trường học, chẳng hạn như người cố vấn trường học, bác sĩ tâm lý ở trường, giáo viên ESL / ELL và hiệu trưởng. Nếu trường học của con em quý vị không đáp ứng hoặc không xử lý các vấn đề bắt nạt phù hợp, phụ huynh có thể nộp đơn khiếu nại với Sở Tư Pháp Hoa Kỳ hoặc văn phòng Công Quyền của Sở Giáo Dục. Ví dụ, trong tình huống số 2 của cậu Ahmad, cha mẹ có thể hỏi hiệu trưởng trước tiên về cách họ làm việc để ngăn ngừa việc dọa nạt ở trường học và thúc đẩy môi trường học tập tốt. Tìm kiếm các tài liệu cộng đồng để giúp trường học nâng cao nhận thức về các nền văn hóa khác và giảm bài ngoại (kỳ thị). Phụ huynh có thể in ra các tài liệu từ các trang web trong hướng dẫn này và chia sẻ với giáo viên, nhân viên và ban quản lý nhà trường để giúp nâng cao nhận thức về các nền văn hoá và tôn giáo khác nhau (ví dụ như người Hồi giáo, người Sikh).
- ⇒ Chia sẻ những quan sát và sự lo lắng của bạn về những biểu hiện căng thẳng của con em bạn với giáo viên hoặc các nhân viên cố vấn của trường, các bác sĩ tâm lý của trường, và ban quản lý trường học và bày tỏ sự sẵn sàng và mong muốn làm việc với nhân viên nhà trường để giúp con em của bạn.

- ⇒ Đừng nên đổ lỗi cho những kẻ bắt nạt hoặc đổ lỗi cho giáo viên (khi họ không hành động giải quyết vấn đề). Mà phụ huynh có thể bày tỏ sự sẵn lòng làm việc với giáo viên và nhân viên nhà trường để xác định và nghĩ ra các giải pháp.

- ⇒ Giao tiếp với các bậc cha mẹ khác hoặc liên lạc qua các tài khoản trên mạng để hỗ trợ nhau.



- ⇒ Tìm sự giúp đỡ và tư vấn chuyên môn, bao gồm các dịch vụ giáo dục đặc biệt và các dịch vụ tâm lý tại trường học hoặc ngoài cộng đồng. Hầu hết các trường học có thể cung cấp các dịch vụ tâm lý ở trường học hoặc có thể cung cấp chi tiết giới thiệu về các tư vấn tâm lý ngoài cộng đồng. Đôi khi trẻ em liên quan với bắt nạt có những vấn đề về tâm lý, như lo lắng, trầm cảm, hội chứng thiếu tập trung, làm ảnh hưởng đến hành vi của các em. Môi trường căng thẳng cũng có thể gây ra hành vi xấu. Ví dụ như trong tình huống số 3 và số 4, phụ huynh có thể khuyến khích Xiao Ling và Karina nói chuyện với cố vấn của trường hoặc bác sĩ tâm lý để tìm hiểu về các phương pháp đối phó khác nhau. Các bác sĩ tâm lý và nhân viên cố vấn của trường cũng có thể giúp Xiao Ling và Karina khám phá những kỹ năng giao tiếp mạnh mẽ và thích hợp đối với văn hoá nhà trường và có thể giúp tạo điều kiện để phát triển tình bạn mới mẻ và tốt đẹp.

Trang Web Hữu Ích Về Bắt Nạt và Các Vấn Đề Liên Quan

- *White House Initiative on Asian Americans & Pacific Islanders* (WHIAAPI: Sáng Kiến của Toà Bạch Ốc về Người Mỹ gốc Á Châu và Người Đảo Thái Bình Dương) có danh sách tài liệu trên các trang web (một số tài liệu đó được trình bày sau đây) và cũng có tài liệu dịch sang các ngôn ngữ Châu Á, như tiếng Triều Tiên, tiếng Tagalog (Phi-líp-pin), tiếng Hoa, và tiếng Việt và các trang PDF thông tin từ US DoJ (Phòng Công Lý) and DoE (Sở Giáo Dục) về bảo vệ quyền công dân ở Hoa Kỳ và về vấn đề "quấy rối và bắt nạt" đã dịch sang các ngôn ngữ Châu Á: <http://sites.ed.gov/aapi/aapi-bullying/>
- Born This Way Foundation: www.bornthiswayfoundation.org
- Tạo môi trường từ bi, an toàn và tôn trọng : www.operationrespect.org
- Education.com/topic/school-bullying/
- H.E.A.R. <http://project-hear.us/overview>
- PACER: <http://www.pacer.org>
- Stop Bullying (Dừng Hành Vi Bắt Nạt): <http://www.stopbullying.gov>
- WITS program: www.witsprogram.ca
- Tài liệu video với các câu hỏi thảo luận: <http://www.schoolclimate.org/bullybust/upstander/video-resources>
- Anti-Cyberbullying Toolkit (Bộ công cụ để chống bắt nạt trên mạng): <https://www.commonssensemedia.org/educators/cyberbullying-toolkit>
- <https://acttochange.org>
- Cách nói chuyện với trẻ em về sự kỳ thị: <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

