



SEEDS FOR THE FUTURE



*Cẩm nang*

# PHÒNG CHỐNG BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG



**Thực hiện:**

Lương Bảo Trân

**Biên tập:**

Annie Trần

T.S Hương Lê

**Thiết kế:**

Khánh Du

Uyên Trương

InPsychOut cảm ơn T.S Nguyễn Thị Ánh Nguyệt vì những góp ý để hoàn thiện cuốn cẩm nang này.

Cẩm nang này thuộc bản quyền của InPsychOut. Xin vui lòng không sao chép dưới mọi hình thức.

Việc sử dụng cẩm nang cần được sự cho phép của InPsychOut.

# Lời mở đầu

Bắt nạt học đường là một vấn nạn đáng báo động ở Việt Nam và nhiều nước trên thế giới, đặc biệt khi tình trạng này có chiều hướng gia tăng và diễn biến phức tạp ở những không gian khác nhau như trong trường học, ngoài cộng đồng hoặc trên các trang mạng xã hội. Số liệu của Plan International và Trung tâm nghiên cứu quốc tế về phụ nữ (ICRW) khảo sát ở 5 quốc gia gồm Campuchia, Việt Nam, Indonesia, Pakistan và Nepal cho thấy, cứ 10 học sinh thì có 7 em từng phải chịu bạo lực học đường [1]. Những hành vi bắt nạt nếu không được ngăn chặn và kiểm soát kịp thời sẽ nhanh chóng leo thang và gây ra hậu quả nghiêm trọng đối với các cá nhân có liên quan.

Vì vậy, thông qua cuốn cẩm nang **"Phòng chống bắt nạt học đường"**, InPsychOut sẽ giúp bạn hiểu rõ những công cụ hữu ích để ngăn ngừa và ứng phó với hành vi bắt nạt. Chúng mình hy vọng rằng cuốn cẩm nang sẽ đồng hành cùng các bạn trong nỗ lực xây dựng một môi trường học tập lành mạnh và an toàn cả về thể chất lẫn tinh thần.

Cuốn cẩm nang sẽ bao gồm các nội dung sau:

1. Định nghĩa bắt nạt
2. Cách đối phó với bắt nạt
3. Bắt nạt trực tuyến - Cách phòng ngừa và ứng phó
4. Hỗ trợ người thân hoặc bạn bè bị bắt nạt
5. Danh sách tham khảo dịch vụ hỗ trợ tâm lý



# 1. Bắt nạt là gì?

Đầu tiên, hãy cùng tìm hiểu thế nào là một hành vi bắt nạt.

Bắt nạt là hành vi hung hăng của một cá nhân hoặc một nhóm được lặp lại nhiều lần nhằm cố ý làm tổn thương một hoặc vài cá nhân về mặt thể chất hoặc tinh thần. Bắt nạt có thể xảy ra dưới nhiều hình thức và thường xuất phát từ thành kiến đối với những khác biệt liên quan đến ngoại hình, hoàn cảnh gia đình, năng lực học tập, dân tộc, tôn giáo, giới tính, khuynh hướng tình dục, v.v [2].

Một hành vi được xem là bắt nạt phải bao gồm ba yếu tố cốt lõi [3]:

- Có tính chất gây hấn
- Sự mất cân bằng quyền lực giữa cá nhân đi bắt nạt và đối tượng bị bắt nạt: Người bắt nạt có khả năng kiểm soát mối quan hệ khiến nạn nhân gặp khó khăn trong việc tự bảo vệ bản thân. Biểu hiện của sự mất cân bằng quyền lực có thể mang tính chất thể chất, tâm lý, hoặc trí tuệ.
- Diễn ra nhiều hơn một lần hoặc có khả năng lặp lại nhiều lần

Một số hình thức bắt nạt phổ biến bao gồm [4]:

- **Bắt nạt bằng lời nói là nói hoặc viết những điều gây tổn thương đến đối tượng bị bắt nạt.**

Ví dụ: Trêu chọc; Chửi rủa; Chế nhạo; Xúc phạm; Nhận xét không phù hợp có ngụ ý về tình dục; Đe dọa làm hại mục tiêu bắt nạt.

- **Bắt nạt xã hội là các hành vi hạ thấp uy tín, làm tổn hại đến danh dự hoặc các mối quan hệ của đối tượng.**

Ví dụ: Tẩy chay, cố ý loại đối tượng ra khỏi một nhóm, khiến họ cô lập với tập thể; Tung tin đồn thất thiệt; Làm đối tượng xấu hổ, bẽ mặt nơi công cộng.



- **Bắt nạt thể chất là các hành vi làm tổn thương cơ thể hoặc tài sản của một người.**

Ví dụ: Đánh/ đấm đá/ xô đẩy; Khạc nhổ; Chiếm đoạt hoặc làm hư hại đồ dùng cá nhân; Thực hiện các cử chỉ, điệu bộ thô lỗ để chọc ghẹo hoặc xúc phạm đối tượng.

Việc bắt nạt tác động tiêu cực đến tất cả mọi người liên quan - cá nhân đi bắt nạt, nạn nhân và những người chứng kiến hành vi bắt nạt. Bắt nạt gây nguy hại nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất và tinh thần, và có thể dẫn đến tình trạng lạm dụng chất và tự sát [5].

## 2. Cách đối phó với bắt nạt

Mọi hành vi bắt nạt đều xoay quanh sự mất cân bằng về quyền lực. Những cá nhân đi bắt nạt đều được nạt thêm quyền lực thông qua phản ứng của nạn nhân và của những người chứng kiến. Sự im lặng, cười đùa, hoặc các hành động ngầm khích lệ khác của chúng ta kích thích và mang lại sức mạnh cho kẻ bắt nạt.

Vì vậy, khi là đối tượng bị bắt nạt, đừng tiếp thêm sức mạnh cho kẻ bắt nạt và cân nhắc làm theo những gợi ý sau [6][7][8]:

- **Giữ bình tĩnh:**

Hít thở sâu và cố gắng không phản ứng quá khích. Hành vi bắt nạt được thúc đẩy bởi nhận thức rằng cá nhân đi bắt nạt đã khiến đối tượng chịu căng thẳng và đau khổ. Khi bạn càng tỏ ra giận dữ, thì kẻ bắt nạt lại càng khoái chí và tiếp tục hành vi bắt nạt. Do đó, bạn có thể ngăn chặn nó tiếp diễn bằng cách giả vờ rằng mình không bị ảnh hưởng gì, ví dụ như nhún vai và nói rằng "Sao cũng được", "Mặc kệ bạn", hoặc đơn giản là bỏ đi. Nếu có thể, hãy yêu cầu kẻ bắt nạt dừng lại, nhưng khi việc lên có vẻ quá khó hoặc không an toàn, hãy nhanh chóng tránh xa. Điều quan trọng cần nhớ là đừng bao giờ đáp trả bằng bạo lực. Việc sử dụng bạo lực trong bất kỳ trường hợp nào cũng sẽ chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn.



- **Đi cùng nhau:**

Đừng bao giờ mạo hiểm ở một mình với bất kỳ người nào khiến bạn cảm thấy không an toàn. Cố gắng tìm kiếm một vài người bạn đi cùng ở những nơi hoặc vào những thời điểm bạn cảm thấy lo ngại về nguy cơ bị bắt nạt.

- **Tìm kiếm sự giúp đỡ:**

Nếu bạn một mình chịu đựng và chống chọi, người đi bắt nạt sẽ tận dụng cơ hội không có ai ngăn cản để lấn tới và tiếp tục lặp lại hành vi bắt nạt. Hãy tìm đến sự giúp đỡ từ một người lớn mà bạn tin tưởng như cha mẹ, một thành viên thân thiết trong gia đình hoặc giáo viên chủ nhiệm. Họ có thể hỗ trợ và đồng hành cùng bạn trong việc ngăn chặn hành vi bắt nạt. Nếu bạn không thoải mái khi nói chuyện với người quen, hãy tìm đến các đường dây nóng hoặc tổ chức cung cấp những trợ giúp chuyên môn (bạn có thể tham khảo mục danh bạ trong những trang tiếp theo).

Liên hệ đến lực lượng công an (113) và cấp cứu y tế (115) ngay lập tức nếu hành vi bắt nạt có liên quan đến:

- Sử dụng vũ khí
- Gây tổn hại đến cơ thể hoặc có thể gây thương tích nghiêm trọng
- Lạm dụng/Bạo hành tình dục

Bất kỳ ai bị buộc tội về một hành động bất hợp pháp, chẳng hạn như cướp hoặc tống tiền, sử dụng vũ lực để lấy tiền, tài sản hoặc dịch vụ.

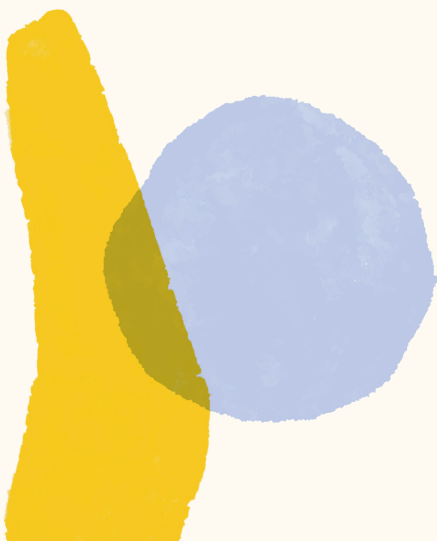
- **Viết nhật ký hoặc thu thập bằng chứng về hành vi bắt nạt [9]:**

Khi bạn tìm đến sự giúp đỡ của một người lớn, họ có thể sẽ nghĩ rằng vấn đề bạn gặp phải không thật sự nghiêm trọng, hoặc thậm chí sẽ đi nói chuyện với kẻ bắt nạt mà vẫn không ngăn chặn được hành vi của chúng. Trong trường hợp này, hãy viết nhật ký hoặc ghi lại hành vi bắt nạt để cung cấp bằng chứng cần thiết cho sự can thiệp kịp thời của người lớn.

## Làm thế nào để nói về bắt nạt?

Nếu bạn từng là nạn nhân của bắt nạt, một trong những bước giải quyết quan trọng nhất là nói chuyện với một người lớn đáng tin cậy và điều này khiến bạn cảm thấy an toàn. Sau đây là một số cách giúp bạn bắt đầu một cuộc trò chuyện về bắt nạt khi là nạn nhân hoặc khi bạn lo sợ rằng nó có thể sẽ xảy ra với mình [17].

- Chọn một thời điểm và không gian phù hợp khi họ có thể hoàn toàn tập trung lắng nghe.
- Bạn sẽ cảm thấy rằng việc mở lời về chủ đề này rất khó, và điều đó không sao cả. Bạn có thể bắt đầu bằng việc nói lên cảm xúc của mình. Ví dụ, “*Mẹ ơi, con rất sợ phải nói với mẹ chuyện này, nhưng...*”, hoặc “*Có một chuyện xảy ra gần đây làm con thấy buồn/lo lắng...*”, hoặc “*Nói ra chuyện này thật sự khó quá nhưng...*”.
- Nếu bạn hiểu rõ bạn đã tìm đến họ vì lý do gì, hãy cho họ biết bạn cần hình thức hỗ trợ nào trong tình huống này. Bạn có thể nói “*Con chỉ cần ai đó lắng nghe...*”, hoặc “*Con cần lời khuyên của ba/mẹ...*”.
- Nếu bạn không biết mình muốn gì ở họ, chỉ cần nói rằng “*Bố/mẹ ơi, hôm nay đã có một chuyện xảy ra...*”, hoặc “*Hôm nay em muốn kể với anh/chị về...*” Cũng không sao cả nếu bạn không biết mình phải nói gì hoặc không thể diễn đạt rõ ràng, mạch lạc. Việc chỉ cần mở lời với ai đó về vấn đề này chắc chắn cũng sẽ giúp ích cho chính bản thân bạn rất nhiều. Và có thể trong lúc đó họ chưa có câu trả lời tức thì cho bạn, nhưng họ có thể cùng bạn tìm ra giải pháp.



### 3. Bắt nạt trực tuyến

#### Bắt nạt trực tuyến là gì?

Bắt nạt trực tuyến hay bắt nạt trên mạng là hành vi bắt nạt diễn ra trên các thiết bị điện tử như điện thoại di động, máy tính và máy tính bảng. Nó có thể xảy ra trên các trang mạng xã hội, nền tảng nhắn tin, nền tảng chơi game và điện thoại di động, nơi mọi người có thể xem hoặc chia sẻ nội dung trực tuyến. Bắt nạt trên mạng bao gồm đăng lên, gửi đi, hoặc lan truyền hình ảnh, văn bản tiêu cực, có hại, sai sự thật hoặc ác ý về người khác trên các nền tảng trực tuyến. Ngoài ra, nó có thể bao gồm việc chia sẻ thông tin cá nhân, riêng tư với mục đích khiến đối tượng sợ hãi, tức giận hoặc xấu hổ [14].

*\*Lưu ý: Những nội dung sau chỉ tập trung vào hành vi bắt nạt trên mạng, tuy nhiên các gợi ý liên quan đến bắt nạt trực tiếp ở các phần trên vẫn có thể được áp dụng.*



## Làm gì khi bạn bị bắt nạt trực tuyến [15]?

- **Đăng xuất khỏi thiết bị điện tử:**

Điều này sẽ giúp bạn có thời gian điều hòa cảm xúc tiêu cực từ việc bị bắt nạt và tạm thời tránh xa những nội dung gây tổn thương.

- **Đừng trả lời hoặc trả đũa:**

Không trả lời bất kỳ tin nhắn hoặc văn bản nào được gửi bởi những kẻ bắt nạt. Kẻ bắt nạt thường mong muốn kích động phản ứng từ bạn, vì vậy cố gắng đừng để họ đạt được mục tiêu. Không biến mình thành đồng phạm bằng cách chuyển tiếp tin nhắn mang tính chất đe dọa, bắt nạt cho những người khác.

- **Chặn và báo cáo kẻ bắt nạt:**

Nếu hành vi bắt nạt đang xảy ra trên các trang mạng xã hội, hãy cân nhắc việc chặn kẻ bắt nạt và báo cáo hành vi của họ trên chính nền tảng đó. Các trang mạng xã hội có nghĩa vụ phải giữ an toàn cho người dùng.

- **Thu thập bằng chứng:**

Nếu hành vi bắt nạt vẫn tiếp diễn, hãy ghi lại ngày, giờ và mô tả về các trường hợp bạn bị bắt nạt trên mạng. Lưu và in ra nếu có thể ảnh chụp màn hình các bài đăng, email hoặc tin nhắn văn bản liên quan. Sử dụng bằng chứng này để báo cáo cho các nhà cung cấp dịch vụ mạng hoặc điện thoại di động.

- **Tìm kiếm sự trợ giúp:**

Tìm kiếm sự giúp đỡ từ một người lớn mà bạn tin tưởng như cha mẹ, một thành viên thân thiết trong gia đình hoặc giáo viên chủ nhiệm. Hãy chọn người mà bạn tin rằng sẽ lắng nghe và có kỹ năng, mong muốn và quyền hạn để giúp bạn. Nếu bạn không thoải mái khi nói chuyện với người quen, hãy tìm đến các đường dây trợ giúp để kết nối cố vấn chuyên nghiệp (xem mục danh bạ).

## Báo cáo bắt nạt trực tuyến như thế nào [15]?

### • Báo cáo cho nhà cung cấp dịch vụ trực tuyến

Bắt nạt trên mạng thường vi phạm các điều khoản dịch vụ do các trang mạng xã hội và nhà cung cấp dịch vụ mạng thiết lập.

- Xem lại các điều khoản dịch vụ hoặc quy tắc, trách nhiệm của các trang mạng xã hội. Phần này sẽ mô tả các nội dung phù hợp hoặc không phù hợp để chia sẻ trên nền tảng của họ.
- Báo cáo bắt nạt cho nhà cung cấp để họ có thể thực hiện các hành động cần thiết nhằm ngăn chặn người dùng vi phạm các điều khoản dịch vụ.
- Truy cập trang web chính thức của trang mạng xã hội và tìm các mục hỗ trợ, chẳng hạn như “Nguyên tắc/Tiêu chuẩn cộng đồng”, “Trung tâm an toàn/trợ giúp”, “Hướng dẫn dành cho phụ huynh”. Những mục này hướng dẫn các công cụ an toàn như cách chặn người dùng và thay đổi cài đặt để kiểm soát những ai có thể liên hệ với bạn.
- Trên Facebook/Instagram, bạn có thể gửi một báo cáo ẩn danh từ một bài đăng, nhận xét hoặc câu chuyện (story) trên Facebook hoặc Instagram. Facebook có một đội ngũ xem xét các báo cáo này 24/7 trên khắp thế giới trong hơn 50 ngôn ngữ và sẽ tiến hành xóa bất kỳ nội dung nào mang tính chất lạm dụng hoặc bắt nạt. Các báo cáo này luôn ẩn danh. Tìm hiểu về các phương thức báo cáo bắt nạt trên Trung tâm trợ giúp của Facebook và Trung tâm trợ giúp của Instagram.
- Đối với Twitter, bạn có thể báo cáo tài khoản vi phạm các quy tắc trên nền tảng này thông qua Trung tâm trợ giúp của Twitter hoặc cơ chế báo cáo trong Tweet bằng cách nhấn vào tùy chọn “Báo cáo một Tweet”.

- **Báo cáo cho nhà trường**

Bắt nạt trên mạng thường xảy ra song song với bắt nạt trực diện và góp phần tạo ra một môi trường giáo dục không lành mạnh. Nhà trường có thể sử dụng thông tin bạn báo cáo để giúp đưa ra các chiến lược phòng ngừa và ứng phó.

- **Báo cáo cho các cơ quan chức năng thực thi pháp luật**

Các hành vi bắt nạt trực tuyến sau đây được xem là hành vi tội phạm và cần được báo cáo ngay lập tức cho cơ quan thực thi pháp luật:

- Đe dọa bạo lực
- Nội dung khiêu dâm trẻ em hoặc tin nhắn và hình ảnh khiêu dâm
- Chụp ảnh hoặc quay video mà không có sự đồng ý của người khác
- Theo dõi để thu thập, lưu giữ, sử dụng, công khai thông tin liên quan đến đời sống riêng tư



## Làm gì để ngăn chặn việc sử dụng thông tin cá nhân nhằm mục đích bắt nạt trực tuyến?

Hãy suy nghĩ kỹ trước khi đăng hoặc chia sẻ bất cứ điều gì trên mạng vì nó có thể được sử dụng để gây hại cho bạn sau này. Đừng công khai hoặc cung cấp thông tin cá nhân như địa chỉ, số điện thoại hoặc tên trường học của bạn. Sau đây là một số gợi ý về công cụ bảo mật của các trang mạng xã hội [16]:

- Bạn có thể quyết định ai có thể xem trang tài khoản của mình, gửi tin nhắn trực tiếp cho bạn hoặc nhận xét về bài đăng của bạn bằng cách điều chỉnh cài đặt bảo mật tài khoản.
- Bạn có thể báo cáo những bình luận, tin nhắn và hình ảnh gây tổn thương và yêu cầu xóa chúng. Bên cạnh việc “hủy kết bạn”, bạn hoàn toàn có thể chặn mọi người để ngăn họ xem tài khoản của bạn hoặc liên hệ với bạn.
- Bạn có thể xóa bài đăng trên hồ sơ của mình hoặc ẩn chúng khỏi những người cụ thể. Trên hầu hết các mạng xã hội, mọi người không nhận thông báo khi bạn chặn, hạn chế hoặc báo cáo họ.

### Đối với Facebook/Instagram:

- Bạn có thể chọn bỏ qua tất cả tin nhắn từ kẻ bắt nạt hoặc sử dụng công cụ *Restrict - Hạn chế* để bảo vệ tài khoản của bạn một cách kín đáo và người đó sẽ không nhận được thông báo.
- Bạn có thể kiểm duyệt nhận xét trên các bài đăng của bạn.
- Bạn có thể sửa đổi cài đặt của mình để chỉ những người bạn theo dõi mới có thể nhắn cho bạn.

### Đối với Twitter:

- *Mute - Tắt tiếng*: ẩn các bài Tweet của một tài khoản khỏi dòng thời gian của bạn mà không cần hủy theo dõi hoặc chặn tài khoản đó.
- *Block - Chặn*: hạn chế sự liên lạc, tương tác của các tài khoản cụ thể liên hệ với bạn, để họ không thể xem Tweet của bạn và theo dõi bạn.
- *Report - Báo cáo*: gửi báo cáo về hành vi lạm dụng.



## 4. Hỗ trợ người bị bắt nạt

### **Dấu hiệu cảnh báo một người là nạn nhân của bắt nạt**

Những cá nhân bị bắt nạt thường tin rằng họ xứng đáng bị đối xử như vậy, hoặc cảm thấy đau buồn và chán nản đến mức họ nghĩ rằng người khác không thể làm gì để giúp họ. Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo chính là bước đầu tiên để giúp đỡ nạn nhân và ngăn chặn hành vi bắt nạt. Hãy lưu ý rằng những dấu hiệu cảnh báo sau có thể là triệu chứng của các vấn đề khác như trầm cảm hoặc lạm dụng chất, và không phải tất cả các nạn nhân của bắt nạt đều biểu lộ những dấu hiệu này.

Các dấu hiệu cảnh báo bao gồm [10]:

- Cô lập bản thân khỏi các hoạt động xã hội hoặc ngừng theo đuổi các sở thích
- Khó ngủ hoặc thường xuyên gặp ác mộng
- Liên tục bỏ bữa hoặc ăn rất nhiều
- Thường xuyên nổi giận vô cớ hoặc thể hiện các cảm xúc quá khích
- Có những vết thương trên cơ thể khó giải thích
- Thường xuyên đau đầu hoặc đau bụng, luôn ốm hoặc giả vờ ốm
- Nghỉ học thường xuyên hơn, viện cớ để không đi đến trường
- Tránh né một số học sinh hoặc một số khu vực ở trường học
- Quần áo, sách vở, đồ điện tử hoặc đồ trang sức bị mất hoặc bị phá hỏng
- Mất tập trung trong giờ học, bị điểm kém mà không rõ lý do
- Ngày càng cô lập với bạn bè
- Các hành vi tự hủy hoại như bỏ nhà đi, tự hại hoặc nói về tự sát

## Bạn có thể làm gì?

Việc nhận ra người thân, con cái, bạn bè của mình bị bắt nạt hẳn là một việc không hề dễ dàng. Tuy nhiên, có rất nhiều điều chúng ta có thể làm để hỗ trợ người bị bắt nạt. Sau đây là một vài gợi ý để bạn có thể bắt đầu giúp đỡ những người bị bắt nạt một cách tốt nhất.

### Gợi ý dành cho phụ huynh của nạn nhân [11]:

- Cố gắng giữ bình tĩnh và trấn an con rằng việc bị bắt nạt không phải là lỗi của con. Đồng thời nhấn mạnh cha mẹ sẽ luôn ở bên cạnh và đồng hành cùng con giải quyết vấn đề. Điều này có thể giúp con an tâm hơn, không còn quá lo lắng hay sợ hãi và có thể chủ động chia sẻ với cha mẹ.
- Khuyến khích con kể cho bạn chi tiết về những gì đã xảy ra, những ai có liên quan và con cảm thấy như thế nào. Sau đó gợi ý cho con về những biện pháp giải quyết khả thi, và hỏi rằng con có cảm thấy thoải mái khi thực hiện chúng hay không.
- Nếu hành vi bắt nạt đang xảy ra ở trường, hãy yêu cầu gặp giáo viên chủ nhiệm. Bạn có thể sẽ muốn nói chuyện với cha mẹ của kẻ bắt nạt nhưng điều này có thể dẫn đến hậu quả tiêu cực cho con bạn. Thay vào đó, giáo viên sẽ giúp khuyến khích thầy cô và bạn bè hỏi thăm và đề ý đến con bạn khi đến trường và cũng có thể giúp thiết lập một hệ thống báo cáo các trường hợp bắt nạt.
- Khuyến con không trả đũa hoặc phản ứng lại hành vi bắt nạt, vì điều này thường kích thích hành vi bắt nạt thay vì ngăn chặn nó. Đồng thời, nhắc nhở con tránh xa tình huống bắt nạt càng nhanh càng tốt và báo cáo các trường hợp bắt nạt với người lớn.
- Dành thời gian trò chuyện với con nhiều hơn mỗi ngày bằng cách lắng nghe và chia sẻ với con về những hoạt động ở trường, từ đó có thể sớm phát hiện những vấn đề bất thường và kịp thời hỗ trợ.
- Bắt nạt có thể làm giảm đáng kể sự tự tin và lòng tự trọng của trẻ. Khi con bạn ở nhà, hãy cố gắng nhắc con nhớ những điểm mạnh của mình và động viên con thực hiện những hoạt động yêu thích để xoa dịu lo lắng và căng thẳng.
- Lưu giữ nhật ký ghi lại các trường hợp bị bắt nạt của con bạn để có bằng chứng xác thực khi cần báo cáo vấn đề cho nhà trường hoặc các cơ quan chức năng. Phụ huynh cũng có thể nhờ bạn bè, giáo viên hay phía nhà trường hỗ trợ lưu lại các chi tiết liên quan đến vụ việc.

## Gợi ý dành cho bạn bè của nạn nhân [6]:

- Trước khi gặp bạn bè của bạn để đề nghị giúp đỡ, hãy hít thở sâu để có thể suy nghĩ sáng suốt. Nếu bạn không thoải mái khi giúp đỡ họ một mình, hãy nhờ người bạn tin tưởng trợ giúp. Hãy luôn đặt sự an toàn của mọi người là ưu tiên hàng đầu.
- Hãy cho bạn bè của bạn biết rằng họ không đơn độc và bạn sẵn sàng cùng họ tìm ra giải pháp.
- Nhắc nhở người bị bắt nạt rằng họ không làm gì sai để xứng đáng phải chịu đựng các hành vi bắt nạt, và không ai được phép bắt nạt họ.
- Khuyến khích bạn bè của bạn không đáp trả hành vi của người đang bắt nạt họ.
- Hỏi ý kiến của họ trước khi kể sự việc hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người khác.
- Thường xuyên hỏi thăm, trò chuyện và đi cùng bạn ở trường học, ngồi cạnh trên xe buýt và mời họ cùng tham gia các hoạt động thú vị ngoài giờ học.
- Nếu bạn đã làm mọi cách được nêu trên để giải quyết vấn đề mà không có kết quả gì hoặc ai đó đang gặp nguy hiểm về thể chất hoặc tinh thần, hãy tìm đến các đường dây nóng hoặc các tổ chức, dịch vụ cung cấp sự trợ giúp chuyên môn (được liệt kê trong mục danh bạ).



## Gợi ý dành cho giáo viên của nạn nhân [12] [13]

### • **Phản ứng nhanh với hành vi bắt nạt:**

Khi bạn chứng kiến hoặc phát hiện một hành vi bắt nạt, hãy giải quyết ngay lập tức. Tránh bình thường hóa việc bắt nạt bằng những câu nói như *"Dù gì cũng là con nít mà/Trẻ con đùa nào cũng làm như vậy cả."* Khi bạn phản ứng như trên, các em học sinh sẽ không còn cảm thấy an toàn ở trường và tình trạng bắt nạt có nguy cơ gia tăng. Phản ứng ngay lập tức bằng cách tách người bắt nạt và nạn nhân ra khỏi nhau. Nhờ một giáo viên khác giúp bạn nếu cần. Hãy bình tĩnh và trấn an các em học sinh rằng vấn đề đang trong tầm kiểm soát.

### • **Nói chuyện riêng với nạn nhân:**

Tạo một môi trường an toàn để nạn nhân cảm thấy dễ chịu và thoải mái trò chuyện với bạn. Đảm bảo rằng bạn sắp xếp thời gian và không gian phù hợp để nói chuyện với nạn nhân. Cố gắng thể hiện sự đồng cảm và đưa ra những gợi ý về việc đối phó với hành vi bắt nạt. Tránh đổ lỗi, chỉ trích, và thay vào đó hãy khuyến khích sự thẳng thắn và trung thực. Nhấn mạnh rằng đây không phải là lỗi của nạn nhân và khẳng định bạn sẽ hỗ trợ nạn nhân giải quyết vấn đề. Ngoài ra, đừng cố gắng nói chuyện với nạn nhân trước mặt kẻ bắt nạt. Vì sợ bị trả đũa nên nạn nhân sẽ im lặng hoặc không nói ra toàn bộ sự thật khi đứng trước người bắt nạt mình.

- **Nói chuyện riêng với người đi bắt nạt:**

Khi bạn trò chuyện với những học sinh đi bắt nạt, đừng tạo cơ hội cho các em đổ lỗi cho nạn nhân. Thay vào đó, hãy khuyến khích chúng thừa nhận hành vi của mình, và áp dụng hình thức kỷ luật thích hợp. Sau đó, cung cấp cho học sinh đi bắt nạt những gợi ý để cư xử tử tế hơn trong tương lai. Bạn thậm chí có thể yêu cầu các em nghiên cứu về hành vi bắt nạt và viết báo cáo về nó. Điều quan trọng là giúp cho những đứa trẻ hay đi bắt nạt hiểu rõ mức độ nguy hại của hành vi này đối với nạn nhân.

- **Theo dõi và quan sát các em học sinh:**

Hãy theo dõi cách người đi bắt nạt và nạn nhân tương tác trong lớp học của bạn, trong giờ nghỉ trưa và giờ giải lao. Quan sát cách học sinh của bạn tương tác với nhau sẽ giúp ngăn ngừa các vụ bắt nạt trong tương lai.

- **Xây dựng lớp học an toàn:**

Khi trong lớp học có những em học sinh đi bắt nạt người khác, điều này ảnh hưởng đến toàn bộ lớp học chứ không chỉ nạn nhân. Đối với nhiều học sinh, lớp học có thể sẽ trở thành một nơi không an toàn, ngay cả khi chưa bao giờ là đối tượng bị bắt nạt. Các em không chỉ sợ hãi và đau khổ về cảm xúc mà còn khó có thể tập trung trong giờ học. Vì vậy, cần thiết lập các hướng dẫn nghiêm ngặt và rõ ràng về phòng chống bắt nạt, cũng như nhấn mạnh với học sinh của bạn về hậu quả nghiêm trọng của hành vi bắt nạt. Tạo bầu không khí ấm áp, tích cực và hòa hợp giữa các học sinh trong lớp. Để mắt đến những đứa trẻ dễ bị bắt nạt, bao gồm các em mới nhập học, có thể chất yếu, hoặc các em từng lên tiếng về việc bị người khác bắt nạt. Khuyến khích những trẻ dễ bị bắt nạt hòa nhập tích cực hơn. Đảm bảo với học sinh của bạn rằng bạn sẵn sàng giúp đỡ nếu các em bị bắt nạt.

## Hỗ trợ người bị bắt nạt trực tuyến

Bạn bè, cha mẹ và nhà trường đều đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa và ứng phó với các hành vi bắt nạt trực tuyến. Nếu bạn biết hoặc nghi ngờ một người bạn, người thân hoặc học sinh của mình có thể là nạn nhân của bắt nạt trên mạng, hãy dành thời gian hỏi thăm, lắng nghe và chia sẻ để giúp đỡ họ kịp thời. Sau đây là các dấu hiệu cảnh báo phổ biến và một số gợi ý về những phương pháp hỗ trợ thiết thực mà bạn có thể áp dụng.

### Dấu hiệu cảnh báo một người bị bắt nạt trên mạng [18]:

- Sự tăng hoặc giảm đáng kể thời gian sử dụng thiết bị điện tử
- Thể hiện các cảm xúc tiêu cực (buồn, tức giận, khó chịu) khi sử dụng thiết bị điện tử
- Che màn hình hoặc giấu thiết bị của mình quanh người khác và giấu những hoạt động của họ trên thiết bị điện tử
- Tài khoản cá nhân trên mạng xã hội bị khóa hoặc tài khoản mới được tạo
- Bắt đầu cô lập bản thân, không còn hứng thú với những sự kiện, hoạt động mà trước đây từng yêu thích
- Chán nản, thu mình lại, hoặc mất hứng thú với mọi người và các hoạt động học tập, giải trí



Nếu bạn nhận thấy các dấu hiệu cảnh báo trên, hãy thực hiện các bước sau [18]:

- **Thường xuyên hỏi thăm và chú ý đến những thay đổi trong tâm trạng hoặc hành vi của người bị bắt nạt và tìm hiểu nguyên nhân:**

Cố gắng xác định những thay đổi này có liên quan tới việc bạn ấy sử dụng thiết bị điện tử hay không.

- **Trò chuyện:**

Hỏi và lắng nghe để tìm hiểu thêm về tình huống, như là nó xuất phát từ đâu và liên quan những ai.

- **Thu thập bằng chứng:**

Khuyến người bị bắt nạt không phản hồi bất kỳ mối đe dọa hay bình luận mang tính bắt nạt và cũng không nên xóa bất kỳ tin nhắn nào. Thay vào đó, hãy chụp ảnh màn hình các nội dung có hại, và nếu được hãy in chúng ra. Bạn sẽ cần các bằng chứng này để xác minh việc bị bắt nạt trực tuyến.

- **Báo cáo:**

Bạn có thể báo cáo cho nhà trường hoặc liên hệ với các trang mạng xã hội để báo cáo nội dung xúc phạm và yêu cầu xóa nội dung đó. Thông tin chi tiết về cách báo cáo có trong Trung tâm trợ giúp của Facebook/Instagram và Twitter. Nếu nạn nhân nhận được những lời đe dọa về bạo lực thể xác, hoặc trong trường hợp một hành vi bất hợp pháp có thể đang xảy ra, hãy thông báo đến cơ quan chức năng và nhờ sự can thiệp của pháp luật. Trong trường hợp họ không muốn báo cáo sự việc, hãy hỗ trợ họ tìm một người lớn đáng tin cậy để đưa ra giải pháp phù hợp. Điều quan trọng là phải lắng nghe nạn nhân. Tại sao họ không muốn báo cáo? Họ cảm thấy thế nào? Hãy cho họ biết rằng họ không cần phải báo cáo chính thức bất cứ điều gì, nhưng nên nói chuyện với một người lớn mà có thể giúp đỡ.

- **Hỗ trợ:**

Bạn bè, gia đình và những người lớn đáng tin cậy có thể can thiệp công khai để giải quyết tình trạng bắt nạt trực tuyến. Sự can thiệp công khai có thể bao gồm đăng những bình luận tốt về người bị bắt nạt để cố gắng chuyển cuộc trò chuyện theo hướng tích cực. Nếu có thể, hãy cố gắng xác định xem họ có cần đến sự trợ giúp chuyên nghiệp hay không, ví dụ như một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

## 5. Danh sách tham khảo dịch vụ hỗ trợ tâm lý

Nếu bạn là nạn nhân của bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bắt nạt, hãy khẩn trương nói chuyện với một người lớn mà bạn tin tưởng. Trong trường hợp bạn không thoải mái khi nói chuyện với người quen, hãy tìm đến các đường dây, tổ chức tư vấn và trợ giúp tình trạng bắt nạt học đường sau đây:

### 1. Tổng đài Quốc gia bảo vệ trẻ em (Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội)

- Điện thoại: 111
- Báo cáo qua Ứng dụng Tổng đài 111
- Email: tongdaiquocgia111@ gmail.com
- Website: <http://tongdai111.vn/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/tongdaiquocgiabvte>
- Zalo: <https://zalo.me/1249273939821550616>
- Thời gian làm việc: 24/7

### 2. Sở Lao động -Thương binh và Xã hội thành phố Hà Nội (Phòng Bảo vệ, chăm sóc trẻ em và Bình đẳng giới)

- Điện thoại: 024 37737493
- Email: vanthu\_soldtbxh@hanoi.gov.vn
- Website: <https://solaodong.hanoi.gov.vn/>
- Thời gian làm việc: 8h00 - 12h00; 13h30 - 17h00 Thứ Hai đến thứ Sáu

### 3. Sở Lao động -Thương binh và Xã hội thành phố Hồ Chí Minh (Phòng Bảo vệ chăm sóc trẻ em và Bình đẳng giới)

- Điện thoại: 028 38225842
- Email: sldtbxh@tphcm.gov.vn
- Website: <https://sldtbxh.hochiminhcity.gov.vn/>
- Thời gian làm việc: 8h00 - 12h00; 13h30 - 17h00 Thứ Hai đến thứ Sáu



#### 4. Hội Bảo vệ Quyền trẻ em Thành phố Hồ Chí Minh

- Điện thoại: 028 62915393
- Đường dây nóng: 1800 9069
- Thời gian làm việc: 24/7

#### 5. Đường dây nóng Ngày mai cung cấp miễn phí thông tin về sức khỏe tinh thần và tham vấn tâm lý trực tiếp qua điện thoại

- Điện Thoại: 096 3061414
- Email: hotlinengaymai@gmail.com
- Website: <https://duongdaynongngaymai.vn/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/duongdaynongngaymai>
- Thời gian làm việc: 13:00 - 20:30 Thứ Tư, Năm, Sáu, Bảy và Chủ nhật

#### 6. Đường dây nóng BlueBlue là dự án phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên

- Điện Thoại: 19009204 - bấm phím 3
- Email: safeprofect@gmail.com  
blueblue.bluebells@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/BlueBlueHotline>
- Thời gian làm việc: 24/7



## Lời kết

InPsychOut tin rằng mọi người đều xứng đáng được cảm thấy an toàn và được tôn trọng trong môi trường học đường. Nếu là nạn nhân của bắt nạt, sẽ rất bình thường thôi nếu bạn cảm thấy tức giận, sợ hãi, bối rối hoặc xấu hổ. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc, và dù cho việc tìm kiếm sự giúp đỡ nghe có vẻ đáng sợ, nhất là khi bạn đang bị dọa nạt, nó là một bước quan trọng bạn nhất định phải làm cho bản thân. Đồng thời, nếu bạn chứng kiến hành vi bắt nạt hoặc có người thân, bạn bè là đối tượng bị bắt nạt, xin đừng phớt lờ. Thay vào đó, cố gắng tìm phương pháp đối phó phù hợp nhất để hỗ trợ họ kịp thời. Cùng nhau, chúng ta có thể xây dựng một cộng đồng học tập tích cực, lành mạnh và an toàn cho bản thân, bạn bè, những người xung quanh và cả thế hệ học sinh tương lai.



# Nguồn tham khảo

- [1] Báo lực học đường: Chuyện không chỉ riêng của Việt Nam [Internet]. Vietnamplus. 2019 [cited 14 January 2022]. Available from: <https://www.vietnamplus.vn/bao-luc-hoc-duong-chuyen-khong-chi-rieng-cua-viet-nam/565785.vnp>
- [2] U.K Department for Education. Preventing and Tackling Bullying Advice for headteachers, Staff and Governing Bodies [Internet]. London: U.K Department for Education; 2017 July [cited 2022 January 7]. Available from: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/623895/Preventing\\_and\\_tackling\\_bullying\\_advice.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/623895/Preventing_and_tackling_bullying_advice.pdf)
- [3] Preventing Bullying [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/bullying-research/fastfact.html>
- [4] What Is Bullying? [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>
- [5] Effects of Bullying [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/effects>
- [6] Parker-Roerden L, Rudewick D, Gorton D. Direct From the Field: A Guide to Bullying Prevention [Internet]. Boston: The Governor's Task Force on Hate Crimes, The Massachusetts Commission on Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Youth, and the Massachusetts Department of Public Health; 2007 [cited 2022 January 7]. 123 p. Available from: <https://www.mass.gov/files/documents/2016/07/wx/bullying-prevent-guide.pdf>
- [7] What Teens Can Do [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/resources/teens>
- [8] What Kids Can Do [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2017 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/resources/kids>
- [9] Help and advice for children being bullied [Internet]. The National Bullying Helpline. 2022 [cited 14 January 2022]. Available from: <https://www.nationalbullyinghelpline.co.uk/children.html>
- [10] Warning Signs for Bullying [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>
- [11] Top tips if your child is being bullied [Internet]. Parent Zone. 2020 [cited 14 January 2022]. Available from: <https://parentzone.org.uk/article/top-tips-if-your-child-being-bullied>
- [12] 17 Ways to Prevent Bullying in Your Classroom [Internet]. Verywell Family. 2021 [cited 14 January 2022]. Available from: <https://www.verywellfamily.com/ways-prevent-bullying-in-classroom-460756#citation-7>
- [13] Tips for Teachers [Internet]. UNICEF. 2018 [cited 14 January 2022]. Available from: <https://www.unicef.org/egypt/bullying/tips-teachers>
- [14] What Is Cyberbullying? [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>
- [15] Report Cyberbullying [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2018 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report>
- [16] Bắt nạt trực tuyến là gì và làm thế nào để ngăn chặn nó [Internet]. UNICEF Việt Nam. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.unicef.org/vietnam/vi/node/1311>
- [17] How to Talk About Bullying [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying>
- [18] Prevent Cyberbullying [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [cited 7 January 2022]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention>