

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN & CHẤN THƯƠNG TÂM LÝ PHÒNG NGỪA
TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG GIA ĐÌNH

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ : PHÒNG CHỐNG BẮT NẠT

Bắt nạt được định nghĩa là *“cố ý, lặp lại nhiều lần hành vi hung hăng với ý định tiêu cực được sử dụng bởi một đứa trẻ để duy trì quyền lực trên một đứa trẻ khác”*. Bắt nạt là hiện tượng phổ biến đối với nhiều em Thanh thiếu nhi và các em ở lứa tuổi vị thành niên (4-11 và 11-19). Các nghiên cứu cho thấy hơn một nửa trẻ bị bắt nạt trong những năm học ở trường.

Hiện tượng bắt nạt xuất hiện rất sớm khi các em Thanh thiếu nhi hình thành bản sắc xã hội của mình ở trường và qua các hoạt động cộng đồng khác. Điều rất quan trọng là phải dạy cho các em Thanh thiếu nhi rằng bắt nạt không phải là một hiện của sự trưởng thành. Bắt nạt cần phải được xử lý ngay lập tức, bởi người lớn nhận ra đây là một vấn đề và sẵn sàng làm bất cứ điều gì cần thiết để ngăn chặn nó xảy ra.

Hành vi bắt nạt người khác có thể bằng lời nói hoặc bằng hành động. Con trai thường có xu hướng sử dụng hành động để đe dọa, bắt chấp nạn nhân đó là nam hay nữ. Con gái thường tấn công bằng lời nói, mục tiêu thường là bạn gái khác. Gần đây, hiện tượng bắt nạt bạn bè thường thông qua việc nói chuyện trực tuyến trên mạng (chat) hoặc đe dọa qua thư điện tử (mail).

Các em Thanh thiếu nhi bị bắt nạt thường căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, và những căng thẳng này có thể ảnh hưởng đến quá trình phát triển tình cảm và xã hội của các em Thanh thiếu nhi, cũng như như các thành tích học tập ở trường. Một số nạn nhân còn có xu hướng tự tử thay vì cứ phải tiếp tục chịu đựng sự quấy nhiễu hay sự trừng phạt của những kẻ bắt nạt. Các vụ tự tử gần đây của một số em Thanh thiếu nhi bị bắt nạt đã làm cho các bậc cha mẹ rất quan tâm đến con cái của họ.

NHỮNG KẺ BẮT NẠT

Trẻ nhỏ và trẻ ở lứa tuổi vị thành niên hay bắt nạt người khác thường điều khiển hoặc thống trị người khác. Chúng thường có các nạn nhân chịu đựng sự lạm dụng hành. Những kẻ bắt nạt còn bị chán nản, giận dữ hoặc buồn rầu về những sự kiện ở trường hoặc ở nhà. Những em Thanh thiếu niên là đối tượng của chúng thường có một nét đặc biệt. Những kẻ bắt nạt thường chọn nạn nhân là người thụ động, dễ đe dọa, hoặc có ít bạn bè. Nạn nhân còn là những em nhỏ bé hoặc yếu đuối, khó tự bảo vệ mình.

Nếu bạn nghi ngờ con bạn bắt nạt người khác, thì đừng bao giờ lấy đó làm vui, vì cho rằng con mình bản lĩnh, không ai bắt nạt được, mà điều quan trọng là bạn phải giúp đỡ con mình càng sớm càng tốt.

Nếu không can thiệp, tình hình này sẽ dẫn đến các khó khăn về học tập, xã hội, tình cảm và pháp luật. Bạn hãy nói chuyện với giáo viên, thầy hiệu trưởng, tư vấn viên ở trường hoặc bác sĩ gia đình. Nếu con bạn vẫn tiếp tục bắt nạt người khác, bạn cần sắp xếp cho bé đi gặp bác sĩ tâm lý. Đánh giá của bác sĩ có thể giúp bạn và con bạn hiểu nguyên nhân vì sao con bạn bắt nạt người khác và sẽ cùng bạn đưa ra một kế hoạch để ngừng hành vi tiêu cực này.

CÁC HÌNH THỨC BẮT NẠT

Vật lý: đánh, đá, đấm, xô đẩy, giật đồ và ăn cắp.

Tâm lý ngôn ngữ: lăng mạ, gọi tên, đe dọa, bình luận về cách ai đó nhìn hay nói chuyện, ý kiến về nguồn gốc dân tộc của một ai đó (văn hóa, màu sắc và tôn giáo).

Tâm lý xã hội: nói xấu, phát tán tin đồn, tẩy chay, không bao gồm một người nào đó trong nhóm.

Bắt nạt trên mạng

Bắt nạt trên mạng là việc sử dụng thư điện tử, điện thoại di động, blog, tin nhắn, các trang web Internet và các phòng chat... để có thể đe dọa, quấy rối bằng lời nói hoặc hình ảnh một cá nhân hoặc nhóm. Công nghệ truyền thông xã hội cho phép kẻ bắt nạt giữ kín danh tính trong khi phát tán rộng rãi các thông điệp và hình ảnh gây tổn thương cho một đối tượng.

Kết quả từ bất kỳ hình thức bắt nạt nào đã liệt kê ở trên có thể dẫn tới việc:

Làm tổn thương cơ thể của một đứa trẻ hoặc làm hỏng đồ đạc (quần áo, đồ chơi...)

Làm cho một đứa trẻ cảm thấy xấu hổ về bản thân.

Làm cho một đứa trẻ cảm thấy thua kém đồng bạn của họ.

Làm cho một đứa trẻ cảm thấy cô đơn vì không phải là một phần của nhóm.

NGƯỜI LỚN GIÚP ĐỠ CÁC EM THANH THIẾU NHI NHƯ THẾ NÀO?

Bắt nạt là một cuộc đấu tranh quyền lực, do đó rất khó khăn để giải quyết mà không có sự giúp đỡ của người lớn. Trong hầu hết các trường hợp, nó chỉ đòi hỏi một vài phút can thiệp để ngăn chặn, đặc biệt là nếu người lớn hành động ngay lập tức với một thái độ nhất quán. Nếu bạn có mặt khi hành vi bắt nạt xảy ra, bạn nói chuyện tích cực với trẻ và giải thích nỗi đau mà trẻ đang gây ra. Nói cho các em Thanh thiếu nhi biết tầm quan trọng của việc thực hiện đền bù cho những người đã bị hại, có thể phá vỡ chu kỳ gây tổn thương.

Nếu các em đến với bạn để nhờ giúp đỡ trong tình huống bị bắt nạt, hãy lắng nghe một cách cẩn thận và xem những lời nói con của bạn là nghiêm túc, ngay cả khi có vẻ tầm thường. Bạn có thể giúp đỡ trẻ bằng cách cung cấp cho chúng nhiều cơ hội để nói chuyện với bạn một cách gần gũi và thân thiện. Trẻ em chỉ đến với người lớn khi không còn phương sách nào nữa. Điều quan trọng là cách phản ứng tích cực và chấp nhận được của bạn. Hãy để trẻ biết rằng chúng không có lỗi và đã đúng khi kể chuyện với bạn. Dưới đây là một số gợi ý cụ thể khác:

1. Giữ bình tĩnh. Cố gắng không để cho trẻ thấy rằng bạn đang bực tức. Tức giận có thể làm cho mọi việc tồi tệ hơn.
2. Đừng khuyến khích trẻ tấn công lại. Thay vì vậy, bạn hãy đề nghị trẻ bỏ đi để tránh kẻ bắt nạt hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ của thầy cô giáo hoặc người lớn khác.
3. Giúp trẻ thực tập trở thành người quả quyết. Hành động đơn giản để đương đầu với kẻ bắt nạt là bỏ kẻ đó một mình, điều này sẽ mang lại hiệu quả. Giải thích với trẻ rằng mục đích của những kẻ bắt nạt là nhận được sự phản ứng của nạn nhân.
4. Khuyến khích trẻ đi cùng với bạn bè khi ở trường, khi đi tham quan mua sắm hoặc vào những dịp đi dã ngoại khác. Kẻ bắt nạt sẽ không muốn bắt nạt một người trong nhóm.
5. Nếu trẻ trở thành kẻ rút lui, chán nản hoặc miễn cưỡng tới trường hoặc nếu bạn thấy lực học của con bạn giảm sút, thì bạn cần nhờ đến sự giúp đỡ chuyên nghiệp hoặc can thiệp. Bác sĩ tâm lý có thể giúp trẻ, gia đình bạn giải quyết

bắn đề bắt nạt. Can thiệp sớm có thể sẽ giúp trẻ giảm bớt các hậu quả về tình cảm.

Nếu thấy người khác bị bắt nạt:

1. Hãy lên tiếng! Bạn có thể giúp đỡ bằng cách nói với những kẻ bắt nạt dừng lại, không ai đáng để bị bắt nạt.
2. Nếu ngại nói lên một mình, nhờ một hay nhiều người bạn làm điều đó với bạn.
3. Giúp đỡ an ủi người bị tổn thương và nói rằng họ đừng quan tâm đến những gì xảy ra.
4. Nếu sợ hoặc bảo kẻ đó đừng bắt nạt mà không được, hãy tìm một người lớn mà bạn tin tưởng để giúp.
5. Giúp các em bị bắt nạt bằng cách mời họ tham gia sinh hoạt Đoàn, Đội và các phong trào hoạt động sau giờ học. Hành động rất tốt này sẽ giúp họ cảm thấy là họ không đơn độc.

Những gì có thể cung cấp cho các em Thanh thiếu nhi:

- Hãy dạy trẻ rằng mặc dù như thế nào đi nữa cũng không phải là vô vọng. Một điều gì đó sẽ được thực hiện để ngăn chặn việc bắt nạt và bạn sẽ giúp trẻ vượt qua thời gian khó khăn này.
- Nói với trẻ luôn có một người có thể tin tưởng để nói chuyện về việc bắt nạt, cho dù đó là cha hoặc mẹ hay cả hai, hoặc là một giáo viên ở trường
- Giải thích cho con của bạn hiểu lời phát biểu này:” Nếu bạn bỏ đi và yêu cầu được giúp đỡ, bạn là một phần của giải pháp. Nếu bạn ở lại xem, bạn là một phần của vấn đề”

Không chờ đợi:

- Nếu bạn nghi ngờ hoặc nhìn, nghe thấy một cái gì đó, đừng chờ trẻ đến với bạn, mà hãy chủ động mang đến cho chúng những cuộc trò chuyện cởi mở và thân tình về vấn đề bắt nạt. Một số dấu hiệu phổ biến sau đây cho thấy trẻ có thể đang gặp khó khăn bởi sự bắt nạt, hăm dọa:
 - Thay đổi thói quen hoặc cá tính – thường xuyên trầm ngâm, buồn bã, thiếu tự trọng, chán nản, bất cần.
 - Thường xuyên đau bụng, nhức đầu hay khó ngủ mà không giải thích được.
 - Không thêm quan tâm đến các sự kiện xã hội.

- Gia tăng lo lắng và chìm đắm trong việc sử dụng các thiết bị điện tử như máy tính và điện thoại thông minh.
 - Đến trường với một thái độ miễn cưỡng.
 - Nghỉ học ngày càng nhiều.
 - Thay đổi đột ngột thứ hạng trong lớp.
 - Thay đổi thói quen ăn uống.
 - Cô lập với bạn bè.
- Nên tìm kiếm cơ hội để gặp gỡ trẻ, thiếu niên hoặc nhóm bắt nạt và giải thích những tổn thương do chúng gây ra.
 - Nói chuyện với những người có trách nhiệm khi xảy ra hành vi bắt nạt, phải tìm cách để khắc phục vấn đề và ngăn chặn tình huống này lặp lại..
 - Tránh bất cứ hành vi bắt nạt nào ở nhà.

CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ NGĂN CHẶN BẮT NẠT

Xây dựng cho các em Thanh thiếu nhi một nhóm bạn tốt sẽ cung cấp cho các em sự tự tin và giúp chúng cảm thấy không bị lẻ loi. Khuyến khích các em mời bạn bè đến nhà cùng chơi nhiều hơn sau giờ học hoặc vào cuối tuần thay vì giao tiếp trực tuyến. Điều này sẽ tăng cường các kỹ năng xã hội và tình bạn.

Cần biết rõ quy định về hành vi bắt nạt của nhà trường nơi các em Thanh thiếu nhi học. Nói chuyện với giáo viên của các em, tìm hiểu xem hành vi bắt nạt xử lý như thế nào trong lớp học, nói lên bất kỳ mối quan tâm.

Dạy cho các em Thanh thiếu nhi sự khác biệt giữa việc bỏ đi trong sự tự tin và bỏ đi trong sự sợ hãi. Dạy cho các em Thanh thiếu nhi rút lui khỏi những kẻ bắt nạt và bỏ đi với một thái độ của người biết tự trọng.

Internet làm cho những kẻ bắt nạt trên mạng trở thành vô danh là một mối đe dọa cho các em Thanh thiếu nhi ngày nay. Để tránh các em không bị bắt nạt trực tuyến, đặt tất cả các máy tính trong một khu vực chung trong nhà và theo dõi việc sử dụng Internet của chúng. Nói với các em Thanh thiếu nhi là không nhận bất kỳ văn bản, tin nhắn hay yêu cầu nào từ những người không quen biết. Nếu nhận được một tin nhắn hay email quấy rối, dặn các em không trả lời và báo cho o bạn ngay lập tức.

“Scrambls” là một tiện ích (plug-in) bảo mật miễn phí dành cho trình duyệt web, với một thiết lập chuyển đổi, có thể mã hóa nội dung được chọn. Bạn chọn lựa (cho phép) người được quyền truy cập hoặc xem những thông tin của bạn bằng cách thiết lập danh sách các cá nhân hoặc nhóm cụ thể. Những người thân của bạn cần phải cài đặt “scrambls” vào trình duyệt của họ, sau đó các thông điệp sẽ được hiển thị chính xác như những gì bạn đã thiết lập. Những người không được cho phép xem thông tin của bạn thì sẽ nhận được cảnh báo từ các nhà cung cấp của các trang web truyền thông xã hội. Trong tương lai, các thông điệp cảnh báo này được thiết lập để không gây ám ảnh cho các em. Vì họ có trách nhiệm bảo vệ danh dự của mình ngay từ bây giờ.

Bạn có thể tạo ra bất kỳ các bài đăng với chế độ riêng tư cá nhân chỉ bằng một cái nhấp chuột, thậm chí nếu bạn đăng công khai trên các nhóm với nhiều mạng xã hội. Scrambls vẫn cho phép bạn quyết định chính sách bảo mật và cá nhân nào được phép truy cập nội dung mà bạn muốn chia sẻ.

Nếu các em Thanh thiếu nhi sợ mang tiếng “mách lẻo”, hãy giải thích cho các em biết sự khác biệt giữa nói thật và mách lẻo. Một bên là im lặng để cho một người nào đó gặp rắc rối, còn một bên là nói với người lớn về một tình huống nguy hiểm để được giúp đỡ. Đừng chờ đợi cho đến khi tình huống phát sinh rồi mới nói chuyện với trẻ, mà hãy đến với các em Thanh thiếu nhi trước khi tình huống nguy hiểm xảy ra.