





## **Nếu thấy mình là đối tượng của nạn ăn hiếp bắt nạt vì chủng tộc, bạn có thể cảm thấy:**

- Cô đơn
- Ngượng ngập hoặc xấu hổ
- Buồn nản và hoang mang về chính bản thân mình và tương lai của mình
- Giận dữ và muốn trả miếng bằng cách chính mình lại ăn hiếp bắt nạt người khác
- Không an toàn tại trường học hay cộng đồng
- Tinh thần căng thẳng và không muốn đi học hay tham gia vào các hoạt động để tránh bị ăn hiếp bắt nạt
- Tự mình tách rời khỏi cộng đồng văn hóa của mình y như là mình không muốn nhìn nhận di sản văn hóa chủng tộc của mình
- Bị cô lập và muốn xa lánh các hoạt động và lánh mặt.

Đây là các cảm nghĩ tự nhiên và bình thường, nhưng bạn cần nhớ là luôn luôn có thể tìm được sự giúp đỡ từ những nơi khác.

## **Nếu chính bạn hay nếu bạn biết có người là nạn nhân bị ăn hiếp bắt nạt:**

- 1. Nói cho người mà mình tin cậy biết** – Nói với bạn bè hay người mà mình tin cậy. Người đó có thể là một bậc niên trưởng, người lãnh đạo tôn giáo, thầy/cô giáo, cha mẹ, họ hàng, người làm việc cho thanh thiếu niên, người tư vấn hay huấn luyện viên. Không ai là người đáng bị ăn hiếp bắt nạt, bạn không phải âm thầm chịu đựng. Cứ nói lên cho tới khi có người có thể giúp được bạn.
- 2. Nhìn nhận tác dụng của yếu tố văn hóa** – Các tập tục văn hóa thường ảnh hưởng tới cách người ta nhận định và ứng xử với nạn ăn hiếp bắt nạt. Cách ứng xử của một tập thể này có thể đi ngược lại truyền thống và thang giá trị của một tập thể khác. Cần phải đón nhận tất cả các nền văn hóa liên hệ khác.
- 3. Giữ an toàn** - Đừng trả đũa. Những kẻ ăn hiếp bắt nạt muốn được người khác biết tới, trả đũa tức là làm cho họ biết là đã được biết tới. Nếu bạn trả đũa, có thể bạn bị thương tổn hay làm cho tình trạng xấu hơn. Nếu bạn là người chứng kiến sự ăn hiếp bắt nạt thì đi tìm sự hỗ trợ và nâng đỡ tinh thần và tình cảm cho người bị ăn hiếp bắt nạt.
- 4. Ghi lại mọi sự kiện** – Ghi lại tất cả sự kiện như ngày giờ, nơi chốn, ai nói gì và làm gì. Nếu bị ăn hiếp bắt nạt qua trang mạng, đừng xóa bỏ các thông điệp trao đổi. Không nhất thiết phải đọc các thông điệp đó, nhưng giữ lại để làm chứng cứ. Cảnh sát, công ty cung cấp dịch vụ internet hay các viên chức của trường học có thể dùng thông tin này để giúp cho bạn không bị ngược đãi nữa.
- 5. Tìm sự giúp đỡ** - Có các người lớn và các bạn bè tin cậy và quan tâm tới mình để giúp và hỗ trợ cho mình. Tìm các nguồn trong cộng đồng để trợ giúp cách phục hồi hợp với văn hóa mình. Thường thì không nên giải quyết vấn đề cùng với kẻ ăn hiếp bắt nạt và đối tượng bị bắt nạt. Tuy nhiên có nền văn hóa lại coi cách xử lý này là thích hợp đối với nạn ăn hiếp bắt nạt.
- 6. Tìm sự hỗ trợ trong cộng đồng** – Tìm xem trong cộng đồng mình có tập thể nào để mình có thể gặp các người đã gặp hoàn cảnh tương tự. Nếu không có thì nên lập các nhóm tương trợ hay những hình thức hỗ trợ khác. Điều quan trọng là sự hỗ trợ phải thích hợp về văn hóa và có sự tham gia của các nhà lãnh đạo về tôn giáo hay các người được kính nể trong cộng đồng.

Muốn biết thêm chi tiết xin vào trang mạng [www.bullyfreealberta.ca](http://www.bullyfreealberta.ca).

**Cần có các hoạt động bao gồm chương trình ngăn ngừa ăn hiếp bắt nạt để nâng cao tầm ý thức và hiểu biết về văn hóa và tin ngưỡng.**

**Bạn có muốn nói với ai về ăn hiếp bắt nạt không?**

**Hãy gọi số 1-888-456-2323 (24/7, miễn phí tại Alberta ).**