



Người lớn có thể làm gì để ngăn ngừa và chấm dứt nạn ăn hiếp bắt nạt?

Hàng ngàn trẻ em sống trong sợ hãi vì bị ăn hiếp bắt nạt, bị làm nhục, bị điểm xấu và mất tinh thần. Nếu quý vị cho rằng chỉ có một vài em bị như vậy thì đó là một điều sai lầm. Có nhiều điều quý vị có thể làm để che chở cho các em khỏi bị ăn hiếp bắt nạt

Trong sân chơi, cứ mỗi 7 phút và trong lớp học cứ mỗi 25 phút lại xảy ra hành động ăn hiếp bắt nạt. (Pepler et al., 1997)

Ăn hiếp bắt nạt là gì?

Ăn hiếp bắt nạt là hành động thù nghịch có ý thức, bắt nguồn từ sự bất cân xứng về quyền lực, được cố ý làm đi làm lại nhằm gây tổn thương và/ hoặc đe dọa bằng bạo động. Khi ăn hiếp bắt nạt trở nên trầm trọng nó sẽ khiến cho nạn nhân kinh hoàng. Ăn hiếp bắt nạt thường đưa tới những cảm nghĩ tương phản giữa kẻ ăn hiếp bắt nạt và nạn nhân. Kẻ ăn hiếp bắt nạt có thể cảm thấy hưng phấn, có quyền lực và thích thú còn nạn nhân thì lại cảm thấy sợ hãi, bối rối hay thương tổn.

Nạn ăn hiếp bắt nạt không phải là vấn đề kỷ luật mà là vấn đề quan hệ.

Ngĩ cho kỹ, phần lớn mọi người đều đã có lúc là đối tượng của nạn ăn hiếp bắt nạt. Họ cũng có thể đã là người ăn hiếp bắt nạt hay chắc chắn đã từng thấy người khác bị ăn hiếp bắt nạt.

Ăn hiếp bắt nạt có nhiều hình thức như:

Bằng lời lẽ: chế nhạo, gán cho tên xấu, hạ nhục, đe dọa và răn đe

Bằng quan hệ giao tiếp: không cho vào nhóm cùng trang lứa, bè phái, trêu chọc tập thể

Bằng thể xác: hành hung

Bằng mạng: dùng máy vi tính hay kỹ thuật khác để quấy nhiễu hoặc đe dọa

Ăn hiếp bắt nạt làm thương tổn và tai hại. Tệ đơan đó KHÔNG PHẢI là sự bình thường trong quá trình trưởng thành.

Làm sao biết là một em nhỏ đang bị ăn hiếp bắt nạt

Trẻ em thường không nói ra khi bị ăn hiếp bắt nạt vì các em cảm thấy ngượng hay sợ bị kẻ ăn hiếp bắt nạt trừng phạt. Các em thường cho là phải chịu nhịn để được chấp nhận. Cách cư xử của em có thể cho ta nhận ra có sự ăn hiếp bắt nạt trước khi các em nói ra.

Bạn có cần nói cho ai biết về ăn hiếp bắt nạt không?

Gọi điện thoại số 1-888-456-2323 (24/7, miễn phí tại Alberta).



Dấu hiệu cần để ý

- Sợ không đi học hay buổi sáng thường than phiền là mình bị bệnh.
- Đi học thất thường hay bắt đầu học kém.
- “Mất” đồ đạc hay khi về nhà thấy quần áo hay sách vở bị phá.
- Khi về nhà hay đến trường có vết bầm, vết xây sát mà không có lý do.
- Có ác mộng, trở nên khép kín hay bắt đầu ăn hiếp bắt nạt các trẻ em khác.
- Toan tính hay nói tới chuyện tự tử.

Mọi người đều có thể tham gia làm cho cộng đồng cũng như gia đình và trường học của mình là một nơi sinh sống hạnh phúc và hứa hẹn.

Quý vị có thể làm gì?

Nếu quý vị nghi là em nhỏ bị ăn hiếp bắt nạt thì trực tiếp hỏi em đó. Nếu có thì sau đây là 7 điều quý vị có thể làm để giúp đỡ ngay.

- 1. Trấn an.** cho em biết là quý vị tận tình hỗ trợ em và sẽ làm tất cả những điều có thể cho em cảm thấy an toàn. Cho em biết là việc ăn hiếp bắt nạt đó không phải là lỗi của em. Khuyến khích em tìm sự giúp đỡ và phải tìm cho được mới thôi.
- 2. Hợp sức.** trường học và phụ huynh cần hợp sức với nhau để ngăn ngừa và chấm dứt nạn ăn hiếp bắt nạt. Phụ huynh cần liên hệ với nhà trường ngay để nhà trường theo dõi và giữ cho em nhỏ được an toàn. Nhà trường cần có kế hoạch giám thị và can thiệp trong giờ ra chơi và giờ nghỉ trưa và duy trì một bầu không khí trong đó học sinh cảm thấy an toàn, được săn sóc và được giúp đỡ nếu cần.
- 3. Sắp xếp cho có an toàn.** Nếu sự ăn hiếp bắt nạt xảy ra trên đường đến trường, phụ huynh có thể cho em đi cùng với các em lớn tuổi hơn để giúp đỡ, hoặc có thể chính mình đưa em đến trường cho tới khi không còn nạn ăn hiếp bắt nạt nữa. Nói chuyện với con em của mình và làm sao cho em được là thành viên trong một nhóm và không bị cô lập.
- 4. Giúp phát triển lòng tự tin.** Các trẻ em ăn hiếp bắt nạt thường nhắm vào các em bị cô lập, do đó giúp cho em có tự tin trong việc giao tiếp là điều rất ích lợi. Khuyến khích em tham gia vào các nhóm hay hội có chung một sở thích.
- 5. Dạy cho em cách đối đáp hữu hiệu.** Tập cho em nhỏ nói như thế nào khi bị kẻ khác ăn hiếp bắt nạt. Thí dụ, em có thể nói một cách cương quyết: “Đừng nói như vậy. Tôi không thích” và bỏ đi chỗ khác.
- 6. Xây dựng lòng tự hào.** Tạo cơ hội cho em làm cái gì giỏi – như bài tập, thể thao hay trò tiêu khiển – và khen em để giúp em thêm tự hào.
- 7. Nói chuyện với em** - Khuyến khích em nói cho quý vị biết về các cảm nghĩ của em. Có thể phải cố gắng nhiều lần trước khi em ra khỏi cái mặc cảm bị cho là mách lẻo.

Muốn biết thêm về ăn hiếp bắt nạt xin vào trang mạng www.bullyfreealberta.ca.

Bạn có cần nói cho ai biết về ăn hiếp bắt nạt không?

Gọi điện thoại số 1-888-456-2323 (24/7, miễn phí tại Alberta).