**TRƯỜNG THCS THỊ TRẤN VĂN GIANG**

**CHIẾN DỊCH PHÒNG CHỐNG BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG**

**(Từ 18/12 - 19/05/2023)**

**1. Bắt nạt học đường là gì?**

Bắt nạt học đường là hành vi xảy ra giữa học sinh và học sinh, thường xuyên diễn ra với một học sinh nhất định, thể hiện sức mạnh (thể chất hoặc tinh thần) để đe dọa hoặc thực hiện các hành động làm tổn thương người khác nhằm mục đích kiểm soát hoặc duy trì quyền lực đối với người bắt nạt.

*Ví dụ*: trêu chọc, đặt biệt danh xấu cho bạn, tẩy chay, xa lánh, nói những điều không đúng về bạn khác, đánh bạn, dọa bạn, ngáng chân…

**2. Trêu chọc và bắt nạt khác nhau như thế nào?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Trêu chọc** | **Bắt nạt** |
| Trêu chọc là một cách giao tiếp nhằm giúp các mối quan hệ gần gũi, thân thiện và giúp tất cả mọi người cảm thấy thoải mái, vui vẻ. Nếu trêu chọc khiến bạn khác buồn thông thường sẽ được dừng lại.  *Ví dụ:* khi các bạn trong lớp đang có xung đột, một bạn nói: “chúng ta như con thú hung dữ vậy, đừng làm bộ mặt xấu xí đó đi nào!” để giải tỏa căng thẳng và cảm thấy vui vẻ hơn. | Bắt nạt là khi hành động được thực hiện với mục đích làm đau, tổn thương bạn, khiến bạn cảm thấy mình yếu kém hơn các bạn khác. Các hành động này thường được lặp lại nhiều lần.  *Ví dụ:* khi các bạn trong lớp trêu một bạn khác trong lớp hàng ngày, khiến bạn bị trêu cảm thấy buồn, tổn thương, khác biệt và yếu kém hơn các bạn khác |

**3. Bắt nạt có thể xảy ra ở đâu?**

Bắt nạt có thể xảy ra ở ngoài đời thường, như tại trường học, trên đường đi học, tại khu vực mà em sinh sống, cũng như xảy ra ở trên mạng. Những hành động như tung tin đồn, thông tin sai lệch hay nói xấu bạn khác trên mạng đều có thể coi là bắt nạt.

**4. Các hình thức bắt nạt**

**4.1. Bắt nạt về vật chất:** chiếm đoạt, huỷ hoại tài sản, lấy hoặc làm hỏng đồ dùng của bạn, trấn lột tiền, đồ trang sức, đồ dùng học tập, bắt cống nạp, xì lốp xe v.v

**4.2.Bắt nạt về thể chất:** Làm đau về cơ thể, ảnh hưởng đến thân thể, bị thương về thể chất (đánh, đá, tát, xô đẩy, ném đồ vật vào người, cấu véo, bắt quỳ gối, nhỏ nước bọt v.v)

**4.3. Bắt nạt về tinh thần:** Hình thức bắt nạt này được chia làm 4 loại:

+ Nhóm hành vi đe dọa, sai khiến trong học tập: bắt trực nhật, bắt quỳ gối, bắt làm bài tập cho mình, bắt cho nhìn bài, giật bài kiểm tra trong giờ kiểm tra, sai đi mua đồ ăn v.v

+ Nhóm hành vi tạo cho người khác có cảm xúc nhục nhã để làm niềm vui: Tung tin đồn, làm xấu hổ trước đám đông, đặt biệt danh xấu, bình luận khiếm nhã về ngoại hình v.v

+ Nhóm hành vi gây cô lập khai trừ khỏi nhóm, không cho bạn chơi với mọi người, không cho bạn tham gia vào các hoạt động tập thể

+ Nhóm hành vi thể hiện thái độ coi thường, khinh miệt làm cho người bị bắt nạt tự ti, chán nản: khinh thường bạn vì nghèo, vì học kém, vì xấu v.v

**4.4.Bắt nạt thông qua các phương tiện, phần mềm ứng dụng:**

Đăng tải những hình ảnh, video hoặc những bí mật cá nhân bị làm sai lệch lên các trang web, mạng xã hội (facebook, instagram, snap chat,...), gửi tin nhắn gây tổn thương qua điện thoại, mạng xã hội…

**4.5.Bắt nạt về tình dục**: Có những hành vi sàm sỡ, sờ soạn vào vùng nhạy cảm, vùng kín trên cơ thể, có những lời lẽ gợi dục, gạ gẫm tình dục v.v

**4.6. Trêu chọc do sự khác biệt về vùng miền:** Phân biệt vùng miền, trêu chọc, cô lập khi bạn có những đặc điểm đặc trưng của địa phương.

**5. Bắt nạt có hại như thế nào?**

**Đối với học sinh bị bắt nạt:**

* Kết quả học tập giảm sút, trốn học, bỏ học: không thể tập trung cho việc học, thiếu tích cực, sáng tạo, sợ đến trường, bỏ tiết học
* Tự ti hơn, cảm thấy buồn bã và cơ đơn, cảm thấy không ai hiểu mình, không ai quan tâm, chán nản, bế tắc, lo lắng bị trả thù khi sự việc bị tiết lộ.
* Tìm cách nói dối để giải thích cho việc bị mất đồ, đi học muộn vì không muốn phụ huynh, giáo viên phát hiện ra mình bị bắt nạt ở trường
* Với những trường hợp bắt nạt nghiêm trọng có thể dẫn đến tự tử

**Đối với học sinh thực hiện hành vi bắt nạt:**

* Học sinh sẽ bị trừ điểm văn minh hoặc đình chỉ học theo Nội quy học sinh.
* Bị các bạn xa lánh
* Khiến cha mẹ, giáo viên phiền lòng
* Có nguy cơ có hành vi vi phạm pháp luật khi trưởng thành

**Đối với học sinh chứng kiến:**

* Lo lắng, sợ hãi rằng mình có thể rơi vào hoàn cảnh đó. Có thể cảm thấy bất lực, thất vọng với bản thân vì quá sợ sức mạnh của kẻ bắt nạt mà không dám lên tiếng bệnh vực bạn bị bắt nạt.
* Không thể tập trung vào việc học vì luôn suy nghĩ đến trường hợp bắt nạt, chất lượng học tập bị ảnh hưởng.
* Nguy cơ học sinh phải đối mặt: học cách giải quyết vấn đề bằng bạo lực, chai sạn cảm xúc, trở nên vô cảm, thờ ơ, hoặc thâm chí trở thành người đi bắt nạt.

**6. Khi bắt nạt xảy ra, học sinh cần làm gì**

**Nếu như bản thân em bị bắt nạt:**

*Khi em nhận thấy mình bắt nạt, em có thể làm theo các bước sau:*

**Bước 1:** Hãy yêu cầu bạn đó “Dừng lại” (Stop)

**Bước 2:** Nếu bạn đó dừng lại, hãy bỏ qua và coi như không có chuyện gì

**Bước 3:** Nếu bạn đó không dừng lại, hãy lờ đi hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ

**Bước 4:** Nếu em định lờ đi, đừng nhìn hay nói bất cứ điều gì với bạn đó. Nếu em tìm kiếm sự trợ giúp, hãy tìm đến người lớn gần nhất bạn

*Nếu như em đã làm những bước trên nhưng bạn đi bắt nạt không dừng lại:*

**Bước 1:** Lờ đi hoặc tìm kiếm sự trợ giúp

**Bước 2:** Nếu tìm kiếm sự trợ giúp, tìm đến người lớn gần nhất trong trường

**Bước 3:** Gặp người lớn ngay sau sự việc và nói rằng: “Em gặp rắc rối với bạn X. Em đã yêu cầu bạn dừng lại nhưng bạn vẫn tiếp tục”

*Nếu như ai đó nói “Dừng lại!” (STOP!) với việc em đang làm*

**Bước 1:** Dừng việc em đang làm, kể cả khi em nghĩ rằng mình không làm sai điều gì

**Bước 2:** Nhắc nhở bản thân “Không có gì quan trọng nếu dừng lại bây giờ”

**Bước 3:** Nói đồng ý với người bạn kia và bỏ qua chuyện này

**7. Người chứng kiến có phải người ngoài cuộc không?**

**Hiệu ứng bàng quan:**

- Khi chứng kiến trường hợp cần sự trợ giúp, mọi người thường nhìn quanh xem phản ứng của người khác. Nếu những người khác không làm gì, mọi người cũng nghĩ rằng bản thân mình cũng không cần làm gì cả

- Càng có đông người chứng kiến một tai nạn, mọi người càng dễ có khuynh hướng cho trách nhiệm cứu giúp là thuộc về một người khác, chứ không phải mình. Nhất là, mọi người thường nghĩ, trong đám đông, có những người có khả năng và thích hợp hơn (ví dụ: cảnh sát, bác sĩ hay y tá). Cuối cùng, vì ai cũng nghĩ thế, nên không ai thực sự đứng ra giúp đỡ nạn nhân

- Hiệu ứng bàng quan này cũng đúng với trường hợp chứng kiến hành vi bắt nạt.

- Học sinh thường tỏ ra bàng quan khi nhìn thấy sự việc bắt nạt xảy, cho rằng đấy không phải việc mình nên xen vào vì sợ bị ảnh hưởng hay nghĩ rằng mình không có khả năng giúp đỡ bạn bị bắt nạt. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều có trách nhiệm giúp đỡ người bị bắt nạt, không nên chờ đợi người khác làm hộ điều này cho mình. Dù sự trợ giúp nhỏ cũng có thể thay đổi được tình huống, ngừng hành vi bắt nạt lại.

**Học sinh nên làm gì khi chứng kiến hành vi bắt nạt?**

Khi chứng kiến một vụ việc bắt nạt, hãy sử dụng chiến lược “Dừng lại!” (STOP!) như sau:

*Nếu như bạn bị bắt nạt đã yêu cầu bạn bắt nạt dừng lại nhưng không thành công, hãy làm một hoặc tất cả những việc sau:*

**Bước 1:** Ngăn bạn có hành vi bắt nạt lại, yêu cầu bạn đó dừng lại

**Bước 2:** Đưa bạn bị bắt nạt đi cùng mình ra khỏi chỗ đó

**Bước 3:** Giúp bạn bị bắt nạt giữ bình tĩnh

**Bước 4:** Sau đó em hãy báo với người lớn.

*Nếu như bạn bị bắt nạt và em đều không thể yêu cầu bạn có hành vi bắt nạt dừng lại thì em hãy nhanh chóng báo cho người lớn gần nhất.*

**8. Chiến lược ứng phó với bắt nạt thông qua các phương tiện, phần mềm ứng dụng**

- Luôn tôn trọng người khác.

- Bảo vệ mật khẩu các tài khoản cá nhân của bản thân. Không chia sẻ mật khẩu cho ai.

- Suy nghĩ trước khi gửi/đăng/lan truyền nội dung/tin nhắn có hình ảnh nào đó.

T.H.I.N.K: Xem xét các điều sau, trước khi đăng truyền bất cứ thông tin nào trên mạng xã hội

T: Is it True? Điều đó có đúng không?

H: Is it Helpful? Điều đó có hữu ích?

I: Is it Inspiring? Điều đó có truyền cảm hứng?

N: Is it Necessary? Điều đó có cần thiết?

K: Is it Kind? Điều này có tốt không?

Khi nhận thấy bản thân mình bị bắt nạt trên mạng Internet, em có thể làm theo các bước sau:

**Bước 1:** Lưu lại bằng chứng.

**Bước 2:** Chặn tin nhắn của kẻ bắt nạt lại.

**Bước 3:** Thông báo cho người lớn

* Bố mẹ hoặc một người lớn mà bạn tin cậy
* Thầy cô giáo ở trường, đặc biệt trường hợp người bắt nạt là học sinh trong trường
* Gọi đường dây trợ giúp trẻ em số 18001567
* Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ để chặn số

**Lưu ý:**

* Không trả thù hoặc đáp lại kẻ bắt nạt.
* Nếu em chứng kiến trường hợp bắt nạt qua mạng, hãy giúp đỡ nạn nhân bị bắt nạt và tố cáo kẻ bắt nạt.
* Không xem những lời đe dọa tự tử là chuyện đùa.