

Thông Tin về Bắt Nạt dành cho Phụ Huynh

Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

Bắt nạt là hành vi lặp đi lặp lại của một người sử dụng sức mạnh của mình để kiểm soát, dọa nạt hoặc làm hại người khác. Trẻ em bị bắt nạt có thể trở nên trầm cảm và lo âu. Trẻ cũng có thể gặp các vấn đề sức khỏe khác về thể chất và tinh thần, cũng như các vấn đề về việc học tập ở trường.

Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

Bắt Nạt Có Thể Xảy Ra Theo Những Hình Thức Khác Nhau

Bắt nạt bằng lời nói bao gồm:

- Gọi tên hoặc bình luận thấp kém
- Đe dọa
- Chế nhạo ai đó về chủng tộc, tôn giáo, khuynh hướng tình dục, nhu cầu sức khỏe hoặc cách họ nhìn hay nói chuyện
- Nói rằng chúng sẽ chia sẻ những thông tin gây tổn thương về họ trừ khi họ làm theo những điều chúng muốn

Bắt nạt bằng chân tay bao gồm:

- Đánh, đá, tát, xô đẩy hoặc khạc nhổ
- Lấy đồ hoặc làm hỏng đồ
- Buộc ai đó làm điều gì đó mà họ không muốn làm với mục đích làm tổn thương họ

Bắt nạt về phương diện xã hội bao gồm:

- Loại ai đó ra khỏi các hoạt động
- Bắt đầu lan truyền tin đồn về ai đó
- Yêu cầu những người khác không kết bạn với ai đó
- Sử dụng biệt danh gây tổn thương cho ai đó, ngay cả sau khi được yêu cầu dừng lại

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
 - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
 - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a "yes" or a "no," such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

Bắt nạt trên mạng là bắt nạt bằng cách sử dụng các thiết bị kỹ thuật số như điện thoại di động, máy tính và máy tính bảng. Có thể bao gồm nhắn tin, gửi email, chia sẻ ảnh hoặc video, nhắn tin hoặc các ứng dụng truyền thông xã hội (như Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat và YouTube).

Nói Cho Trẻ Biết Về Bắt Nạt và Theo Dõi Các Dấu Hiệu

- Đọc sách hoặc xem video hoặc phim về nạn bắt nạt với trẻ. Điều này có thể giúp trẻ biết nếu trẻ hoặc những người khác có đang bị bắt nạt hay không.
- Thực hành những việc trẻ có thể làm hoặc nói nếu ai đó cố bắt nạt trẻ hoặc người khác.
 - Tốt nhất là lờ đi kẻ bắt nạt, bỏ đi và nói cho một người lớn biết.
 - Không nên chống trả lại bằng chân tay hoặc bằng lời nói.
- Theo dõi các hoạt động và tài khoản trên mạng truyền thông xã hội của trẻ. Kiểm tra điện thoại, máy tính hoặc các thiết bị khác của trẻ.

Đặt Câu Hỏi

Nói chuyện và chú ý lắng nghe trẻ. Đặt những câu hỏi mà trẻ không chỉ trả lời với "có" hoặc "không", ví dụ như:

- Con đã ăn trưa với ai ở trường?
- Con nghĩ gì về những bạn khác trong lớp của con?
- Làm thế nào mà quần áo của con lại bị bẩn hoặc rách thế?
- Điều gì đã xảy ra với tiền, sách, đồ chơi, điện thoại của con?
- Những bạn khác thường gọi con bằng biệt danh gì? Con có thích biệt danh đó không?
- Con sẽ làm gì khi con nhìn thấy ai đó bị trêu chọc?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

Với những trẻ lớn hơn, quý vị có thể hỏi:

- Con và bạn bè của con giải quyết vấn đề với người khác như thế nào?
- Con và bạn bè của con chia sẻ những gì trên phương tiện truyền thông xã hội?
- Hãy nói cho bố/mẹ biết về các nhóm bạn (bè phái) ở trường của con?

Dấu Hiệu Cho Thấy Trẻ Đang Bị Bắt Nạt

Dấu hiệu về thể chất:

- Quần áo bị bẩn hoặc rách
- Mất hoặc hỏng đồ đạc
- Trên người có những vết cắt, bầm tím hoặc trầy xước mà trẻ không thể giải thích
- Đau đầu, đau bụng hoặc các vấn đề về thể chất không có lý do y tế

Những thay đổi ở trường học:

- Hành vi không phù hợp hoặc có vấn đề ở trường
- Sẽ không tham gia vào các hoạt động hoặc làm theo hướng dẫn
- Mất hứng thú vào việc học
- Đột nhiên học tập kém ở trường

Những thay đổi về mặt xã hội:

- Có ít hoặc không có bạn bè, thay đổi nhóm bạn hoặc không chơi với bạn cũ
- Thu mình khỏi bạn bè và gia đình
- Sợ đi học hoặc sợ ở cạnh những đứa trẻ khác

Thay đổi cách cư xử của trẻ:

- Tâm trạng buồn, khóc hoặc bộc phát cảm xúc
- Có những giấc mơ xấu và khó ngủ
- Không muốn ăn
- Nói về cảm giác vô vọng, cảm thấy vô giá trị hoặc muốn tự tử

If your child is being bullied:

Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

Nếu con quý vị đang bị bắt nạt:

Nói Chuyện với Trẻ:

- Nói với trẻ rằng bắt nạt là việc không thể chấp nhận và khen ngợi trẻ vì đã nói với quý vị. Nhắc trẻ rằng quý vị cần biết những việc đang xảy ra. Quý vị sẽ giúp đỡ và bảo vệ trẻ.
- Nói với trẻ rằng đó không phải là lỗi của trẻ và trẻ có quyền cảm thấy an toàn.
- Giải thích rằng việc nói ra KHÔNG phải là mách lẻo nếu người nào đó làm điều gì đó tổn thương hoặc làm phiền trẻ hoặc người khác.
- Giúp trẻ biết ai là người lớn an toàn hoặc đáng tin cậy để trẻ có thể tìm đến.
- Nói chuyện với trẻ về cách tránh những địa điểm mà trẻ bị bắt nạt, nếu có thể.
- Yêu cầu trẻ thực hiện các hoạt động gần người lớn và các nhóm người khác. Những kẻ bắt nạt có xu hướng không hành động khi có mặt người lớn.
- Nói với trẻ sử dụng “hệ thống bạn bè” để trẻ không đơn độc.

Làm Việc với Nhà Trường:

- Nếu con quý vị đang bị bắt nạt ở trường hoặc bởi một học sinh khác bên ngoài trường, hãy liên hệ với nhà trường để báo cáo. Báo cho giáo viên, cố vấn học đường và hiệu trưởng nhà trường. Ở trường có những quy định về việc bắt nạt.

Báo Cáo cho Người Khác:

- Báo cáo bắt nạt khi sự việc xảy ra thông qua phương tiện truyền thông xã hội hoặc trang web cho các chuyên gia máy tính quản lý trang web. Họ có thể xóa nội dung, chặn người dùng hoặc xóa tài khoản.
- Liên lạc với phụ huynh của kẻ bắt nạt, nếu có thể. Họ có thể không biết con họ đang làm gì.
- Đối với các mối đe dọa gây tổn hại về thể chất hoặc bạo lực, hãy liên hệ với cảnh sát.

Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

Hỗ Trợ và Giúp Đỡ:

- Suy nghĩ về việc tư vấn hoặc trị liệu cho con quý vị nếu quý vị nhận thấy những thay đổi trong hành động của trẻ.
- Nếu quý vị cảm thấy con quý vị có thể cố gắng tự làm hại mình, hãy đến phòng cấp cứu gần nhất để được giúp đỡ ngay lập tức.

Trẻ Có Nhu Cầu Đặc Biệt

Khi trẻ có nhu cầu đặc biệt bị bắt nạt ở trường, theo luật, nhà trường phải sử dụng kế hoạch IEP (Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân) để đối phó với sự việc. IEP nên bao gồm những việc con quý vị có thể làm nếu trẻ cho rằng trẻ đang bị bắt nạt và những việc nhà trường sẽ làm để giải quyết vấn đề. Tổ chức cuộc họp với hiệu trưởng, giáo viên và cố vấn của nhà trường ngay khi có thể.

© February 27, 2020, Health Information Translations. Adapted from Bullying: Information for Parents, Helping Hand, Nationwide Children's Hospital, 2012.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.