

«Bí kíp 1»

Tớ biết bắt nạt là gì!



Bắt nạt phổ biến hơn tởnghi. Trước đây, tởnghi bắt nạt chỉ diễn ra trong phim thoi, nhưng không, bắt nạt là có thật, các bạn ạ.

Đó các bạn tìm được 4 dấu hiệu của bắt nạt trong 6 dấu hiệu sau:

1. Khi ai đó cố tình, có ý hãm hại, làm tổn thương người khác bằng lời nói hoặc qua hành động.
2. Khi hai người tranh cãi, không đồng ý về chuyện gì đó.
3. Người bị tổn thương có khó khăn hoặc không thể chống trả, hoặc làm cho người kia dừng lại.
4. Hành vi bắt nạt lặp đi lặp lại hoặc có thể sẽ tiếp tục trong tương lai.
5. Người bị bắt nạt nhỏ tuổi hơn người có hành vi bắt nạt.
6. Người có hành vi bắt nạt có nhiều quyền lực hơn (ví dụ: lớn tuổi hơn, bự hơn, mạnh hơn, được nhiều người quý mến hơn, hoặc có một “bè đảng” đông hơn).

Câu trả lời đúng là: 1-3-4-6.

Tởnghi biết rằng đây chỉ là một cách để định nghĩa bắt nạt. Luật pháp của mỗi quốc gia, thậm chí mỗi vùng, hay trường học, sẽ có định nghĩa riêng về bắt nạt.

Một số bạn nhỏ miêu tả bắt nạt là khi có ai đó cố tình làm cho chúng ta cảm thấy **bất lực, sợ hãi, xấu hổ hoặc có những cảm giác tồi tệ.**

Tớ biết bắt nạt là như thế nào!



Bắt nạt hoá ra cũng đa dạng như một cửa hàng thời trang

Bắt nạt có nhiều kiểu, nhiều hình thức. Không chỉ “tần” ai đó hay làm ai đó khóc thì mới là bắt nạt.

Mỗi khi tớ giằng co đồ chơi với em Nhím là bà ngoại tớ lại ra nói, “Cún, lại làm em khóc à? Con đừng cậy lớn mà bắt nạt em!” Ở ở ở, vậy có phải giằng đồ chơi của em nhỏ cũng coi là bắt nạt không?

Bắt nạt có muôn màu muôn vẻ và đa dạng lắm, không chỉ là “giằng đồ chơi của em” đâu.

7-7-49 kiểu bắt nạt

Gây tổn thương thể chất



Á! Bắt nạt kiểu này thì tớ dễ dàng nhận ra. Đây là khi ai đó đẩy, đánh đập, đá, cắn, véo tở, hoặc làm những hành động khiến cơ thể của tớ hay ai khác bị đau đớn, khó chịu.

Nhưng không chỉ giới hạn ở tổn thương thể chất, làm hỏng đồ hoặc phá hoại đồ đạc của người khác cũng là một hành vi bắt nạt đấy các bạn ạ.

Gây tổn thương bằng lời nói



Chà chà! Cách bắt nạt này xảy ra rất thường xuyên bởi bắt nạt bằng lời nói không chỉ nhanh mà còn dễ nữa, nên cách bắt nạt này rất được ưa chuộng.

Đó là khi ai đó bị trêu chọc, đặt biệt danh, đe dọa, đùa cợt không vui, đồn thổi, “buôn dưa lê” những điều sai sự thật.

Gây tổn thương tới cảm xúc



Kiểu này tớ thường khó nhận ra hơn, bởi vì nhiều khi tớ không kịp nhận biết chuyện gì đang diễn ra. Nhưng tớ biết rằng cách bắt nạt này

có thể khiến tớ rất rất rất rất rất tổn thương. (Bao nhiêu chữ “rất” rồi nhi?)

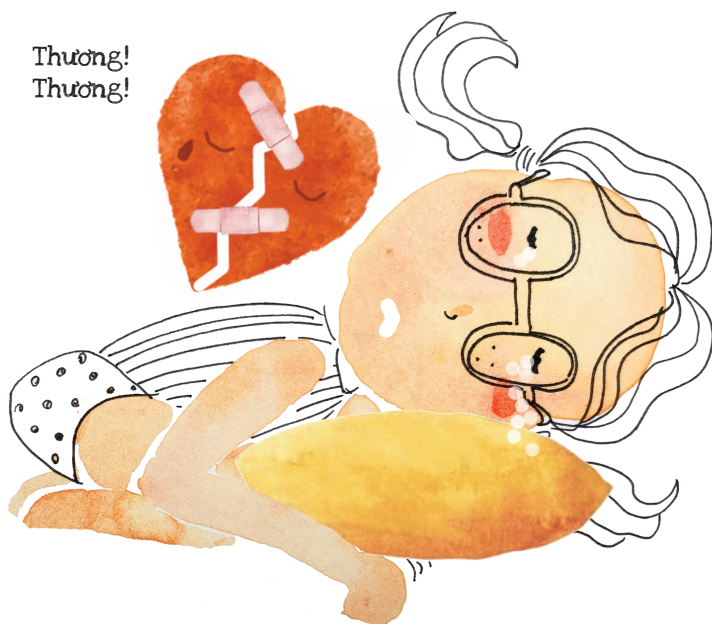
Kiểu bắt nạt này khiến tớ buồn khổ, đau đớn sâu thẳm bên trong và cảm thấy tồi tệ về bản thân.

Đó là khi ai đó bị cô lập, “hít-le” ở trường hay trong một nhóm bạn.

Đó là khi ai đó bịa đặt, nói dối những điều sai sự thật về tớ.

Đó là khi ai đó bị làm bẽ mặt trước mặt người khác hoặc ở nơi công cộng.

Đó là khi ai đó bị trêu chọc, đặt biệt danh, đe dọa, đùa cợt không vui, đồn thổi, đặt điều nói xấu.



Kiểu bắt nạt này khiến tớ buồn khổ, đau đớn sâu thẳm bên trong và cảm thấy tồi tệ về bản thân.

Mục lục

Bạn nhỏ thân mến!.....	3
TỬ TẾ LÀ GÌ?	5
VÌ SAO TỚ NÊN ĐỌC CUỐN SÁCH NÀY?	7
BÍ KÍP AN TOÀN KHI BỊ BẮT NẠT	10
Bí kíp 1: Tớ biết bắt nạt là gì!.....	11
Bí kíp 2: Tớ có quyền được cảm thấy an toàn.....	25
Bí kíp 3: Ai thường hay bị bắt nạt?	27
Bí kíp 4: Tớ tình tảo với hành vi bắt nạt.....	31
Bí kíp 5: Tớ phản đối hành vi, không phản đối con người	34
Bí kíp 6: Tớ biết tìm sự giúp đỡ.....	36
Bí kíp 7: Bị bắt nạt không bao giờ là lỗi của tớ.....	39
Bí kíp 8: Tớ chia sẻ với người lớn tớ tin tưởng.....	41
Bí kíp 9: Tớ tin mình nhỏ nhưng có... võ.....	43
Bí kíp 10: Tớ là một hạt nhân thay đổi.....	45
Bí kíp 11: Tớ có kế hoạch hành động chống bắt nạt	47
Bí kíp 12: Khi tớ là người chứng kiến	57
Bí kíp 13: Khi tớ là người có hành vi bắt nạt.....	61
NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI LỚN CÓ THỂ NÓI	
KHI TỚ CHIA SẺ VỀ BẮT NẠT	63
Bí kíp 14: Tớ biết đó chính là bắt nạt!	64
Bí kíp 15: Tớ sẵn sàng đối mặt với khó khăn	68
Dành cho thầy cô & phụ huynh	74