

Bị Bắt Nạt Làm Sao Đây? Bye-Bye, Bully!

Cẩm Nang Thiếu Nhi
Giúp Trẻ Ứng Phó Với Trẻ Bắt Nạt

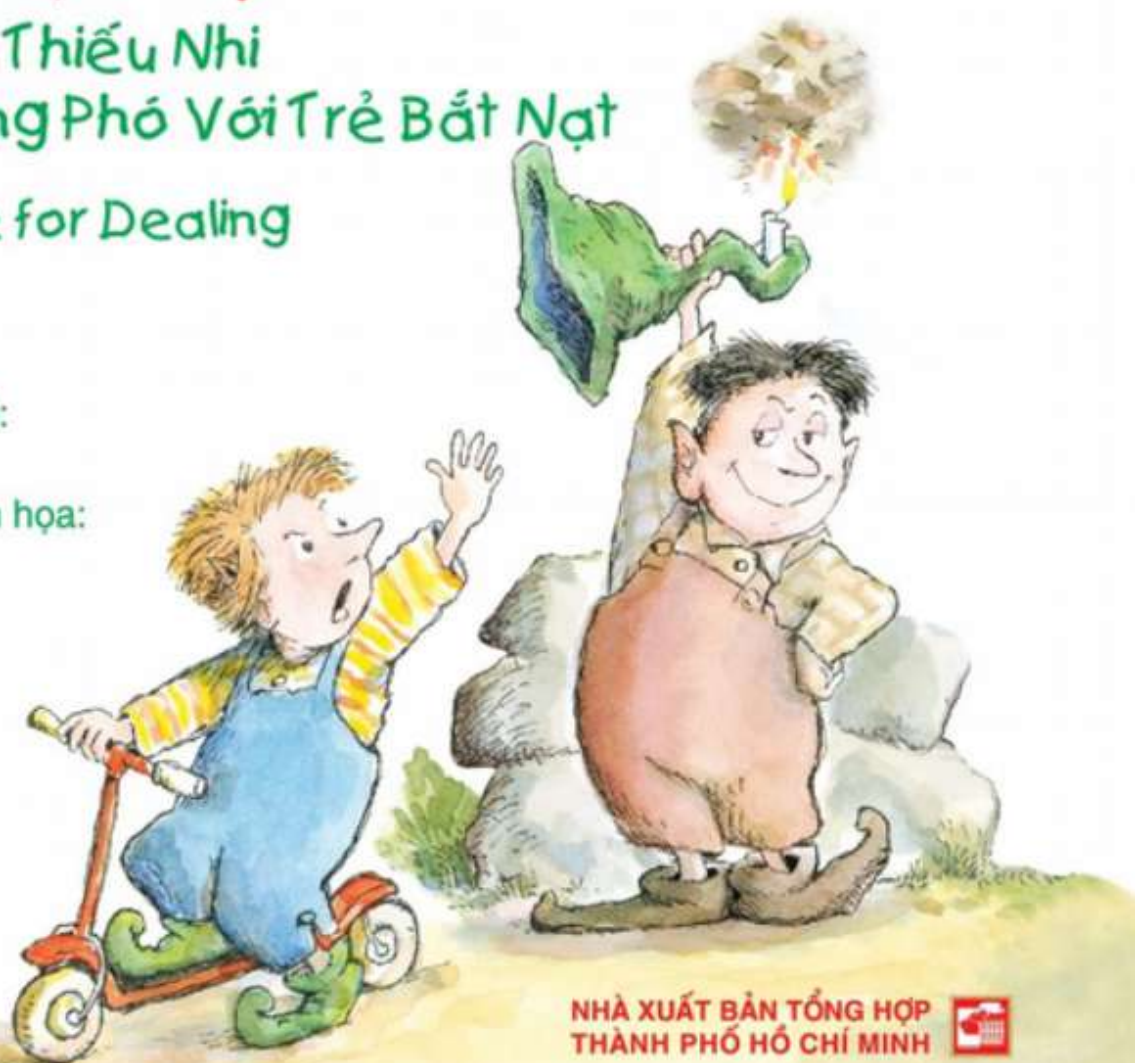
A Kid's Guide for Dealing
With Bullies

Written by/ Tác giả:

J.S. Jackson

Illustrated by/ Minh họa:

R.W. Alley



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



Tác giả: **J.S. Jackson**

Minh họa: **R.W. Alley**

Bị Bắt Nạt Làm Sao Đây? Bye-Bye, Bully!

Cẩm Nang Thiếu Nhi Giúp Trẻ Ứng Phó Với Trẻ Bắt Nạt
A Kid's Guide for Dealing With Bullies

Nhóm dịch thuật

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Chuyến Ngủ

TRANSLATED BY HO CHI MINH CITY GENERAL PUBLISHING HOUSE TRANSLATION TEAM



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Từ vựng

<i>Bully (n)</i>	: người bắt nạt
<i>Bully (v)</i>	: bắt nạt
<i>Argument</i>	: tranh cãi
<i>Helpless</i>	: bất lực
<i>Alone</i>	: cô đơn, cô độc
<i>Selfish</i>	: ích kỷ
<i>Pushy</i>	: huênh hoang
<i>Powerful</i>	: có sức mạnh
<i>Whisper</i>	: thì thầm
<i>Talk behind sb back</i>	: nói xấu sau lưng
<i>Steer clear of</i>	: tránh xa
<i>Stand up for</i>	: bênh vực, bảo vệ
<i>Mirror</i>	: gương
<i>Tattle</i>	: kể lể, kể tội, ba hoa
<i>Bad mood</i>	: tâm trạng xấu
<i>Courage</i>	: lòng can đảm
<i>Rule</i>	: qui tắc
<i>Stick up for</i>	: ủng hộ, duy trì

Tác giả © 2003 J.S. Jackson
Minh họa © 2003 St. Meinrad Archabbey
Được xuất bản lần đầu tiên ở Mỹ
Với tiêu đề *Bye-bye, Bully!*
Bản quyền © 2003 của Abbey Press
Saint Meinrad, Indiana

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép, lưu giữ, đưa vào hệ thống truy cập hoặc sử dụng bất kỳ hình thức, phương tiện truyền tải nào: điện tử, cơ học, ghi âm, sao chụp, thu hình, phát tán qua hoặc dưới bất kỳ hình thức nào khác nếu chưa được sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

Ấn phẩm này được xuất bản tại Việt Nam theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Nhà xuất bản Abbey Press, Mỹ và Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam.

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI THƯ VIỆN KHTH TP.HCM

Jackson, J. S

Bị bắt nạt làm sao đây? / J.S. Jackson ; Nhóm dịch thuật Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh ; R. W. Alley minh họa. - T.P. Hồ Chí Minh : Nxb. Tổng hợp T.P. Hồ Chí Minh, 2014.

32 tr. : hình vẽ ; 21 cm. - (Tủ sách Giúp bé trưởng thành)

Nguyên bản : Bye-bye, bully!

ISBN 978-604-58-3044-4

1. Bắt nạt -- Văn học thanh thiếu niên. 2. Bắt nạt. 3. Kể bắt nạt. 4. An toàn. I. Alley, R. W. (Robert W.). II. Nhóm dịch thuật Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh. III. Ts: Bye-bye, bully!

303.69 -- đdc 22

J13

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HUƠNG

Biên tập: **CHU THỊ KIM TRANG**

Sửa bản in: **TRẦN MINH**

Trình bày: **GIAO CHINH**

Bìa: **LINH VŨ**

The person in charge of publication

Director - Editor-in-chief

NGUYEN THI THANH HUONG

Editor: **CHU THI KIM TRANG**

Proof-reader: **TRAN MINH**

Lay-outter: **GIAO CHINH**

Cover designer: **LINH VU**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 38 296 764 - 38 256 713 - 38 247 225

Fax: 84.8.38222726 - Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn - Ebook: www.sachweb.vn

HO CHI MINH CITY GENERAL PUBLISHING HOUSE

62 Nguyen Thi Minh Khai, District 1, HCMC

Tel: (08) 38 296 764 - 38 256 713 - 38 247 225

Fax: 84.8.38222726 - Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Online book: www.nxbhcm.com.vn - Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 39 433 868

GENERAL BOOKSTORE I

62 Nguyen Thi Minh Khai, District 1, HCMC - Tel: (08) 38 256 804

GENERAL BOOKSTORE II

86 - 88 Nguyen Tat Thanh, District 4, HCMC - Tel: (08) 39 433 868

In số lượng 3.000 cuốn. Khổ 20,5 x 20,5 cm. Tại: Công ty Cổ phần in Khuyến học phía Nam - 128/7/7 Trần Quốc Thảo, Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

XNKĐXB số: 43-2015/CXBIPH/55-283/THTPHCM cấp ngày 09/01/2015; QĐXB số: 39/QĐ-THTPHCM-2015 ngày 12/01/2015

ISBN: 978 - 604 - 58 - 3044 - 4. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2015.

Đôi lời gửi đến các bậc phụ huynh, giáo viên và các bạn yêu trẻ

Hiện tượng bắt nạt - tức hành vi cố tình làm tổn thương trẻ khác một cách ác ý lặp đi lặp lại - đã trở thành một hình thức quấy rối phổ biến trong nhiều trường tiểu học. Theo một số nghiên cứu, trên 75% học sinh cho biết mình đã từng là nạn nhân bị bắt nạt.

Bắt nạt luôn liên quan đến việc “lạm dụng sức mạnh”: sức mạnh thể chất, tình cảm hoặc xã hội. Nhìn chung, bé trai có xu hướng sử dụng sức mạnh thể chất (như xô đẩy, đấm đá, bẻ tay...), còn bé gái thường làm tổn thương người khác bằng sức mạnh xã hội (như trêu chọc, tán nhảm hay tung tin đồn).

Cho đến gần đây, hiện tượng bắt nạt thường được xem như một vấn đề “trẻ em đùa với nhau vậy thôi”. Đặc biệt, việc trêu chọc thường bị xem nhẹ hay được xem như một cách “giúp trẻ mạnh mẽ thêm”, dọn đường cho trẻ bắt đầu bước vào thế giới thực.

Trên thực tế, bắt nạt gây tổn thương nghiêm trọng cho trẻ. Những trẻ em bị bắt nạt về sau thường bị trầm cảm hoặc thiếu lòng tự trọng hơn. Ngược lại, những trẻ bắt nạt thường mang theo hành vi đó đến khi trưởng thành và dễ rơi vào những hành vi phạm tội hơn.

Cách tốt nhất để bảo vệ trẻ không trở thành nạn nhân của nạn bắt nạt là dạy cho trẻ cách sống tự tin, có lập trường. Nghĩa là khuyến khích trẻ thể hiện tình cảm của mình một cách rõ ràng, biết nói “không” khi cảm thấy bị áp lực hay không thoải mái, biết đứng lên bảo vệ chính mình bằng lời nói mà không dẫn đến xung đột đánh nhau, và biết thoát khỏi những tình huống nguy hiểm hơn. Những trẻ bắt nạt ít dám đe dọa trẻ nào tự tin và mạnh mẽ.

Ngoài ra, hãy khuyến khích trẻ chia sẻ thông tin về trường học và những hoạt động ở trường. Hãy chú ý đến những dấu hiệu có thể cho thấy trẻ đang bị bắt nạt như: sống co mình lại, đột ngột không thích đến trường, điểm kém hẳn đi hay có dấu hiệu bị ngược đãi về mặt thể chất. Nếu thấy trẻ có những dấu hiệu nguy hiểm ấy, hãy liên hệ ngay với giáo viên của trẻ và tìm cách giúp trẻ.

Trẻ nhỏ không thể ứng phó với trẻ bắt nạt một mình được. Vì vậy, qua việc làm gương cho trẻ bằng lối sống biết cảm thông và trang bị cho trẻ những kỹ năng cần thiết, cha mẹ và các nhà giáo dục có thể giúp trẻ ngăn chặn và đẩy lùi được vấn nạn nguy hại này.

J.S. Jackson





What Is Bullying?

If someone teases you, hurts you, or is just plain mean to you—day after day, week after week—that is called “bullying.”

Bullying is different from the little bumps, pushes, or arguments kids sometimes get into. Bullying is not an accident. It is hurting another person, on purpose, over and over again.

Is there someone on your school bus or the playground who is often just mean to other kids—punching, hitting, or kicking them? Is there someone in your classroom who is always making fun of another kid? That is how bullies act.

Thế Nào Là Bắt Nạt?

Nếu có người trêu chọc em, làm tổn thương em hay chỉ đơn thuần là cư xử xấu với em - hết ngày này qua ngày khác, hết tuần này qua tuần khác - thì đó gọi là “bắt nạt”.

Bắt nạt khác với việc đôi khi trẻ bị bầm dập một chút, bị xô đẩy một chút hay tranh cãi với nhau. Bắt nạt không phải là một sự cố. Nó gây tổn thương cho người khác một cách cố ý và lặp đi lặp lại.

Tên xe buýt đến trường hay trên sân trường có ai thường xuyên cư xử xấu - như đấm, đánh hay đá - với những bạn khác không? Trong lớp em có ai luôn luôn trêu chọc bạn khác không? Đó chính là hành vi của những trẻ bắt nạt.







You Are Not Alone

Almost everybody is bullied at some time in his life...by a brother or sister, a neighborhood kid, or a classmate.

If someone bullies you, it can make you feel scared, helpless, and alone. But there are things kids can do to stop bullying.

Remember: No one deserves to be bullied. By learning more about bullying, you will be better able to handle this problem if it happens to you.

Em Không Cô Độc Đâu

Hầu hết ai cũng bị bắt nạt lúc nào đó trong đời mình... bởi anh mình, chị mình, bạn hàng xóm hay bạn cùng lớp nè.

Nếu có bạn bắt nạt em, điều đó có thể khiến em cảm thấy lo sợ, bất lực và cô độc. Nhưng có nhiều việc mà các em có thể làm để ngừng hành vi bắt nạt.

Hãy nhớ: không ai đáng phải chịu sự bắt nạt. Bằng cách học hiểu thêm về hành vi bắt nạt, em sẽ có nhiều khả năng đối phó với vấn đề này hơn nếu nó xảy ra với em.





What Do Bullies Look Like?

Bullies come in all shapes and sizes. You can tell bullies more by how they act than by how they look.

Bullies are often loud, selfish, and pushy. They need to do things and get things that make them feel powerful. They will use and hurt other people to get what they want.

Kids who are bullies try to make *themselves* feel good by making *others* feel bad. The funny thing is, they do this because, deep down, they feel bad themselves. If they can push around other kids, it makes them feel more powerful.

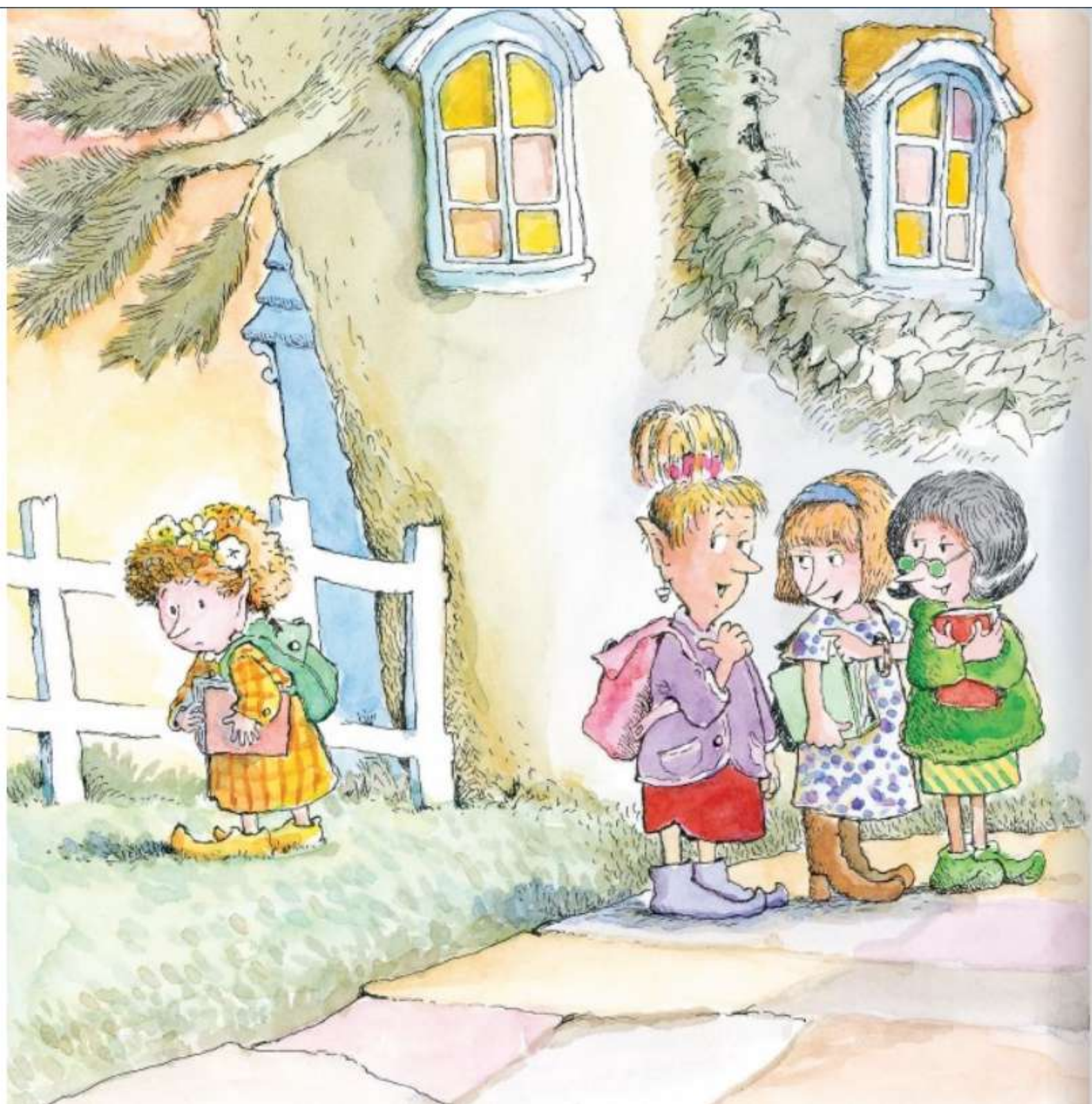
Những Trẻ Bất Nạt Trông Như Thế Nào?

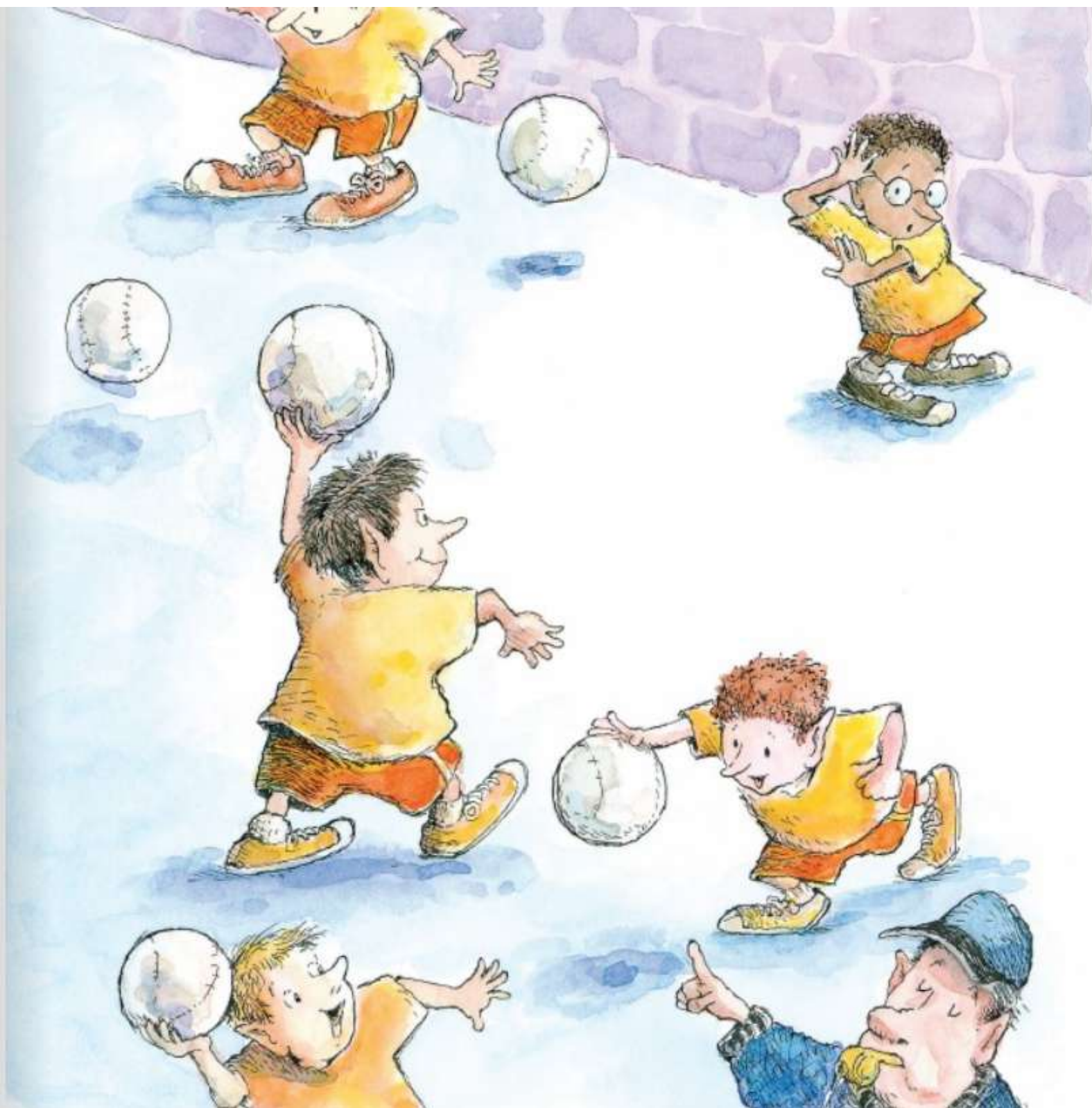
Những trẻ bất nạt có muôn hình muôn vẻ và đủ mọi dáng người. Em có thể tả về những trẻ bất nạt bằng cách nói về việc họ cư xử như thế nào hơn là nói họ trông ra sao.

Những trẻ bất nạt thường hay lớn tiếng, ích kỷ và huênh hoang. Họ cần phải làm thứ này và lấy được thứ kia để làm cho họ cảm thấy mình có sức mạnh. Họ sẽ bóc lột và làm tổn thương người khác để lấy được thứ họ muốn.

Trẻ hay bất nạt sẽ cố làm cho *mình* cảm thấy thoải mái, vui vẻ bằng cách khiến *người khác* cảm thấy khổ sở. Buồn cười là họ làm như thế là vì trong sâu thẳm tâm hồn mình, họ cảm thấy khổ sở. Nếu họ có thể đối xử thô lỗ với các trẻ khác, điều đó làm cho họ cảm thấy mình có nhiều sức mạnh hơn.









Who Do Bullies Bother?

Bullies look for people they think are weaker or scared of them. They often pick on people who are small, shy, or different.

Are you “different” in any way? Do you wear glasses? Do you have red hair? Are you kind of thin or chubby? Are you tall or short for your age? Do you speak with an accent?

God gave you a special look and personality to make you the great, one-of-a-kind person you are! “Different” doesn’t mean *better* or *worse*—it just means *different*. Be proud and happy!

Những Trẻ Bất Nạt Làm Phiền Ai?

Những trẻ bất nạt tìm kiếm những ai mà họ nghĩ là yếu hơn họ hay sợ họ. Họ thường chọn những người nhỏ con, hay bẽn lẽn hoặc khác người.

Em có “khác người” trên phương diện nào đó không? Em có mang kính không? Tóc em màu đỏ? Em thuộc dạng người gầy ốm hay mập mạp? Ở độ tuổi của mình, em cao hay thấp? Giọng em nói có khác người không?

Thượng đế ban cho em một dáng vẻ và một nhân cách đặc biệt để biến em thành một người tuyệt vời và “khác biệt”. “Khác người” không có nghĩa là *tốt hơn* hay *tệ hơn* - nó chỉ có nghĩa “*khác biệt*”. Do đó, hãy sống tự hào và hạnh phúc, em nhé!





How Bullies Hurt Others

A bully might corner a kid in the back of the school bus and punch him or twist his arm. Or push someone down on the playground. Or pull a girl's hair in the bathroom.

Bullies also hurt kids' feelings, by teasing or calling them names. A bully might call a boy with large ears "Dumbo," or a girl with red hair "Carrot Top." This kind of teasing can be just as hurtful as the hitting kind.

Sometimes a bully might whisper about you, laugh at you, and make you feel as if no one likes you. It hurts your feelings to be left out, not part of any group.

Những Trẻ Bất Nạt Làm Tổn Thương Người Khác Như Thế Nào?

Một trẻ bất nạt có thể sẽ ép một bạn nhỏ phải ngồi dãy cuối trên xe buýt đến trường và thoi hay vịn tay bạn ấy. Hoặc trên sân trường, trẻ bất nạt sẽ xô ngã bạn nào đó. Hay kéo tóc một bạn gái trong nhà vệ sinh.

Những trẻ bất nạt còn làm tổn thương cảm xúc của các bạn nhỏ bằng cách trêu chọc hay đặt "biệt danh" cho các bạn ấy. Một trẻ bất nạt có thể sẽ gọi một bạn nam có đôi tai to là "Thằng đàn", hay gọi một bạn nữ tóc đỏ là "Đầu màu cà rốt". Loại trêu chọc này có thể gây tổn thương giống hệt như loại đánh đập người khác.

Đôi khi một trẻ bất nạt có thể thì thầm về em, cười cợt em và khiến em cảm thấy như thể không ai thích mình. Điều đó khiến cảm xúc của em bị tổn thương, cảm thấy như mình bị "cho ra rìa", không thuộc về nhóm nào cả.







What Bullies Want

Bullies like the feeling of power they get from making other people feel bad. Here are some examples of what bullies do, and what they want *you* to do. If you want to stop a bully, try not to act the way the bully wants you to!

What a Bully Does

hit, push, or knock you down

call you names:

"Hey, Four Eyes!"

"Hi there, Fatty!"

talk behind your back

What a Bully Wants You to Do

cry, run away

cry, feel sad and ashamed

cry, feel bad and alone

Những Trẻ Bắt Nạt Muốn Gì?

Những trẻ bắt nạt thích cái cảm giác mạnh mẽ mà mình có được khi làm cho người khác cảm thấy khổ sở. Dưới đây là một số ví dụ về những việc trẻ bắt nạt làm và những gì họ muốn *em* làm. Nếu em muốn ngăn chặn một trẻ bắt nạt, hãy cố dừng hành động theo cách trẻ bắt nạt muốn em làm nhé!

Điều một trẻ bắt nạt làm

Đánh, đẩy hay xô em ngã

Đặt biệt danh cho em:

"Ê, thằng bốn mắt!"

"Chào thằng mập!"

Nói xấu sau lưng em

Điều một trẻ bắt nạt muốn em làm

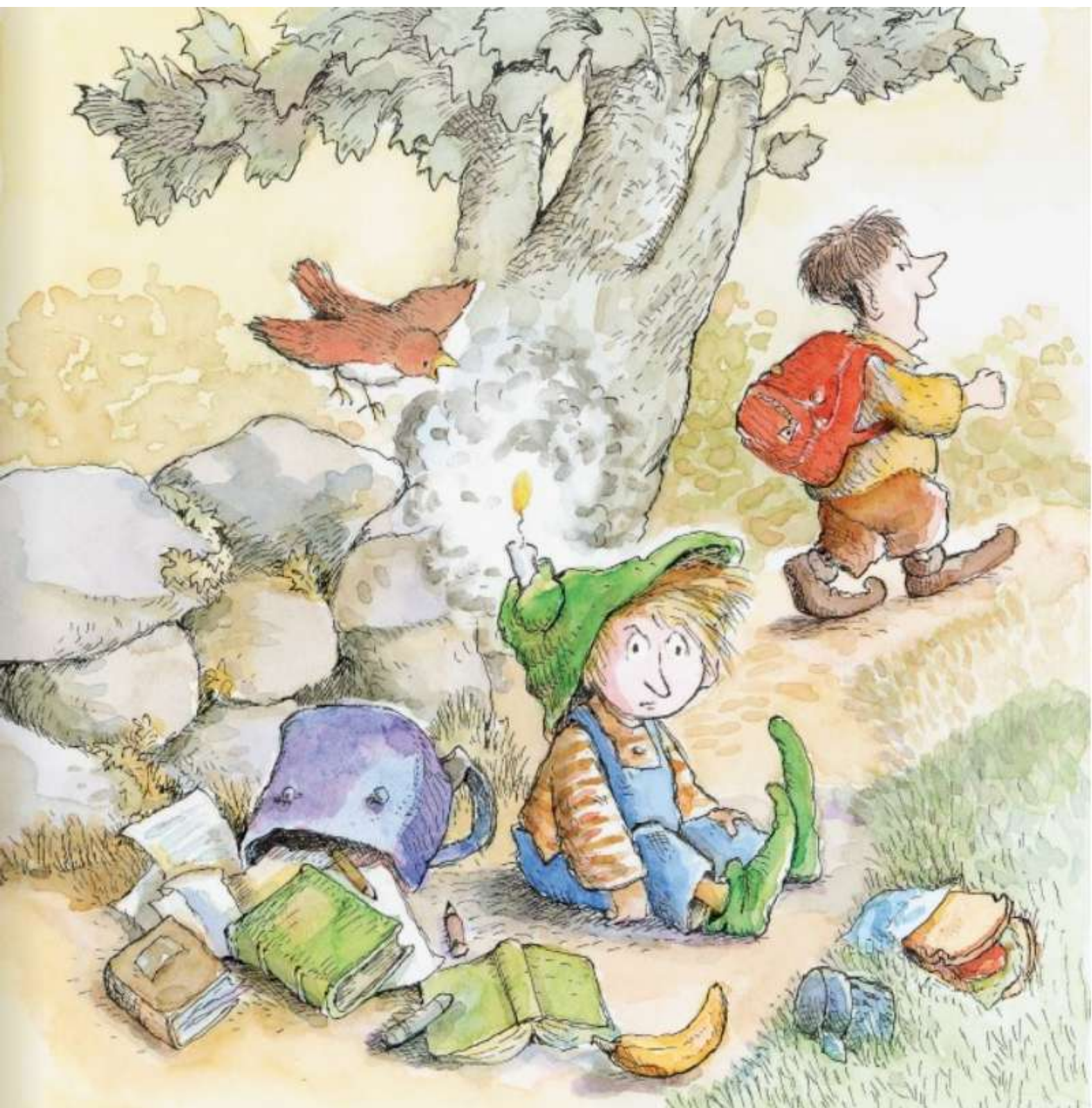
khóc, chạy đi

khóc, cảm thấy buồn và xấu hổ

khóc, cảm thấy buồn và cô đơn









Four Ways to Stop Bullies

Because not all kids are the same, and not all bullies are the same, you need to try different ways to stop them. Four of the best ways to stop bullies are:

1. Stand up for yourself. Act strong.
2. Steer clear of trouble.
3. Put a "safety cloud" around yourself.
4. Tell a grown-up. Ask for help.

Bốn Cách Ngăn Chặn Những Trẻ Bắt Nạt

Vì không phải mọi trẻ đều giống nhau, và không phải trẻ bắt nạt nào cũng giống nhau nên em cần thử nhiều cách khác nhau để ngăn chặn họ. Bốn cách hay nhất để ngăn chặn những trẻ bắt nạt là:

1. Tự bênh vực mình. Hành động mạnh mẽ.
2. Tránh xa rắc rối.
3. Đặt một "bức màn mây an toàn" quanh mình.
4. Nói cho người lớn biết. Hỏi xin giúp đỡ.





Stand Up for Yourself

Bullies don't pick on kids who stand up for themselves. Practice this in front of a mirror:

- Stand up tall and proud.
- Look yourself straight in the eye.
- Say out loud: "I don't like what you're doing and I want you to stop it."
- Say this over and over until you sound like you really mean it.

The next time a bully starts picking on you, you'll be ready. Stand up tall. Look him in the eye, and say, "I don't like what you're doing and I want you to stop it." Keep on saying it till he stops.

Tự Bênh Vực Mình

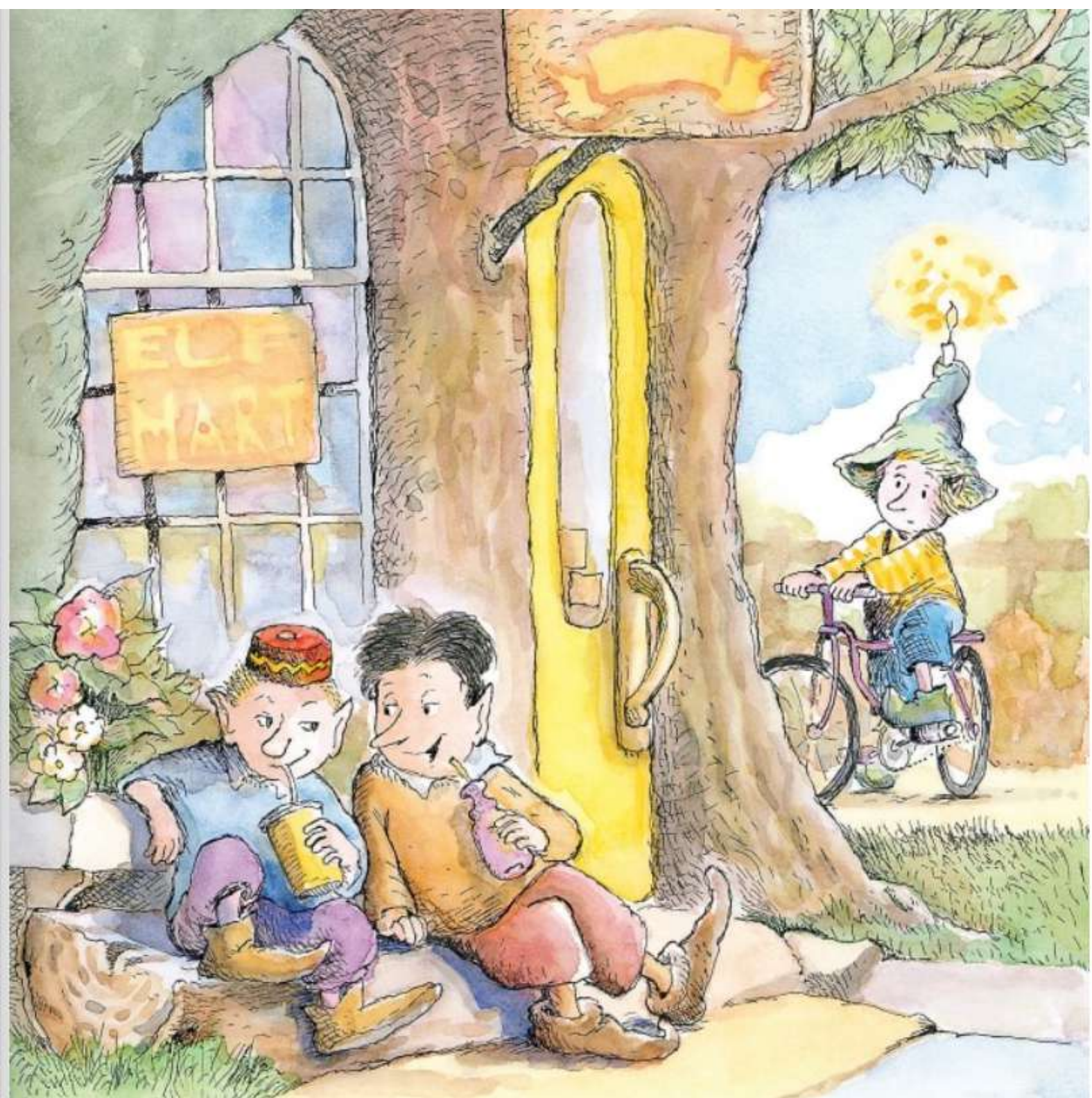
Những trẻ bắt nạt không chọn những trẻ nào biết tự bênh vực mình. Hãy thực hành điều này trước gương:

- Đồng dạc đứng thẳng người.
- Nhìn thẳng vào mắt mình.
- Nói thật to: "Tớ không thích những việc cậu đang làm và tớ muốn cậu ngừng ngay lại."
- Lặp đi lặp lại điều này cho đến khi em nghe thấy giọng mình thể hiện đúng ý mình.

Lần sau khi một trẻ bắt nạt bắt đầu trêu chọc em, em hãy sẵn sàng nhé. Hãy đứng thẳng người. Nhìn thẳng vào mắt trẻ bắt nạt và nói: "Tớ không thích những việc cậu đang làm và tớ muốn cậu ngừng ngay lại." Em cứ nói như thế cho đến khi nào trẻ bắt nạt ngừng lại thì thôi.









Stay Out of the Way of Trouble

Steer clear of bullies and they won't be able to hurt you.

If a bully bothered you in the back of the school bus yesterday, make sure to sit in the front today. If someone keeps trying to trip you on the playground, try to find a friend or two to keep around you, or stay near the teacher in charge. If someone teases you, just say, "Whatever..." and keep walking.

There's a big difference between being a "chicken" and being plain smart. Staying out of the way of trouble, when you can, is smart.

Tránh Xa Rắc Rối

Hãy tránh xa những trẻ bắt nạt và họ sẽ không thể nào làm tổn thương em được.

Nếu hôm qua có một trẻ bắt nạt quấy rầy em ở cuối xe buýt đến trường thì hôm nay em nhất định phải ngồi ngay trên hàng ghế đầu nhé. Nếu có trẻ cứ cố ngáng chân em trên sân trường, em hãy gắng tìm kiếm một hoặc hai người bạn chơi quanh mình, hay cố ở gần giáo viên quan sát ở đó nhé. Nếu có người trêu chọc em, em chỉ cần nói, "Sao cũng được..." rồi bỏ đi.

Có một sự khác nhau rất lớn giữa "nhát gan" và xử sự thông minh. Tránh xa rắc rối khi em có thể tránh được là một việc làm thông minh.





Put a "Cloud" Around Yourself

Here's a great way to deal with any kind of teasing or name-calling. Ask God to put a "Safety Cloud" or "Power Cloud" around you to protect you.

Pretend that you are inside a beautiful, warm, happy cloud that God has created just for you. While you are in this cloud, you can't really see the bully or hear what she's saying. You are safe and fine, wrapped in God's love.

Putting a cloud around yourself stops bullying, because the bully does not get what she wants. She is not able to bother you.

Đặt Một "Bức Màn Mây An Toàn" Quanh Mình

Đây là một cách rất hay để ứng phó với mọi kiểu trêu chọc hay đặt biệt danh. Hãy xin Thượng đế đặt một "bức màn mây an toàn" hay "làn mây sức mạnh" quanh em để bảo vệ em.

Hãy tưởng tượng rằng em đang ở trong một đám mây ấm áp, xinh đẹp và hạnh phúc mà Thượng đế tạo riêng cho em. Khi ở trong bức màn mây ấy, em thực sự không thấy trẻ bắt nạt hay nghe những gì trẻ bắt nạt nói. Em sẽ an toàn và thoải mái, trong vòng tay của Thượng đế.

Hãy đặt một bức màn mây quanh mình để ngăn chặn việc bị bắt nạt, vì trẻ bắt nạt không thể lấy được thứ họ muốn. Họ sẽ không thể làm phiền em.









"Telling" Is Not "Tattling"

If nothing else works, it's time to tell an adult what's going on and ask for help. Sometimes it's hard for kids to ask for help, especially if they've been told not to "tattle." But there's a big difference between *tattling* and *telling*.

You might tattle on your sister for dumping out a whole box of crayons on the floor. Tattling is usually done just to get someone else in trouble. And it's usually about something that's not very hurtful.

But when a bully is hurting someone, you need to tell a grown-up. In this case, you are trying to get someone out of trouble—the person being hurt. Telling an adult is the right thing to do!

"Kể Lại" Không Phải Là "Kể Tội"

Nếu mọi cách ứng phó đều không được, thì đó là lúc em phải kể cho người lớn biết chuyện đang xảy ra và xin giúp đỡ. Đôi khi, trẻ rất khó hỏi xin giúp đỡ, nhất là nếu trẻ bị ép không được "kể tội". Nhưng có một khác biệt lớn giữa việc *kể tội* và *kể lại*.

Có lẽ em kể tội chị mình đã ném nguyên cả hộp bút chì màu xuống đất. Kể tội thường chỉ khiến cho ai đó gặp rắc rối mà thôi. Và thông thường việc kể tội ấy không gây tổn thương nhiều lắm.

Nhưng khi một trẻ bắt nạt làm tổn thương ai đó, em cần kể cho người lớn biết. Trong trường hợp này, em đang cố giúp cho người đó thoát khỏi rắc rối - hay khỏi bị tổn thương - đấy. Kể cho người lớn biết là một việc đúng cần làm!







Are You Ever a Bully?

All of us are mean to others at times—when we're tired, or mad, or just in a bad mood.

If you are feeling mean, try to remember how much it hurts when someone is mean to you. Try to deal with bad feelings in a good way—maybe by going out and hitting tennis balls really hard, or by talking out your feelings with someone.

Take the “Pledge to Stop Bullying”:

1. I will not bully other students, friends, neighbors, or family members.
2. I will help others who are being bullied.
3. I will try to be kind to all kids all the time.

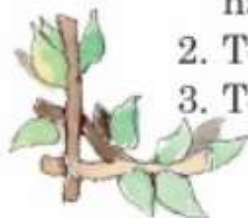
Có Bao Giờ Em Là Một Trẻ Bất Nạt Chưa?

Tất cả chúng ta đều có những lúc cư xử xấu với người khác - như khi ta mệt, ta cáu giận, hay chỉ là ta đang ở trong tâm trạng xấu.

Nếu em cảm thấy mình đang cư xử xấu, hãy gắng nhớ đến việc em đã tổn thương nhiều đến thế nào khi bị người khác đối xử xấu nhé. Hãy cố giải quyết cảm giác xấu bằng cách thật tốt - chẳng hạn bằng cách đi ra ngoài và đánh banh mạnh vào tường hay bằng cách nói ra cảm xúc của mình với ai đó.

Hãy thực hiện “Cam kết Ngừng Bất Nạt”:

1. Tôi sẽ không bắt nạt các học sinh khác, không bắt nạt bạn bè, hàng xóm hay người trong gia đình mình.
2. Tôi sẽ giúp đỡ những người đang bị bắt nạt.
3. Tôi sẽ gắng sống tử tế mọi lúc với mọi bạn trẻ.





Helping Others Handle Bullies

If you see a bully picking on someone, you might be afraid to do anything. Try to find your courage, and say, "Stop it!" or "That's enough!" or "Quit doing that!" You will be amazed at what happens, especially if other kids start speaking up too.

If you see someone being teased, you can use another kind of courage. Go up to the person being teased, treat her like a friend, and ask if she wants to do something with you.

A little courage goes a long way in stopping bullies!

Giúp Các Bạn Khác Ứng Phó Với Những Trẻ Bất Nạt

Nếu em thấy một trẻ bất nạt đang trêu chọc ai đó, có lẽ em sẽ sợ không dám làm gì. Hãy gắng can đảm lên và nói "Ngừng lại đi!" hay "Đủ rồi đó!" hay "Ngừng ngay cái trò đó lại!" Em sẽ bất ngờ trước chuyện sẽ diễn ra sau đó, nhất là nếu các bạn khác cũng bắt đầu nói như thế.

Nếu thấy ai đó đang bị trêu chọc, em có thể sử dụng một kiểu can đảm khác. Hãy đi đến bên bạn bị trêu chọc, đối xử với bạn ấy như bạn mình và hỏi xem bạn ấy có muốn chơi trò gì đó với em không.

Một chút lòng can đảm sẽ tạo ra kết quả to lớn trong việc ngăn chặn những trẻ bất nạt đấy!







No More Bullying

Kids have the power to stop bullies. Find your courage and stick up for yourself and others.

The holy writings of many faiths give us this "Golden Rule": "Treat others the way you would like to be treated." If everyone obeyed this rule, there would be no more bullying.

You can help make your home, school, and neighborhood "bully-free zones." Every person has the right to feel safe and happy. Together, kids, parents, and teachers can make it happen.

Không Còn Hiện Tượng Bắt Nạt Nữa

Trẻ em có sức mạnh ngăn chặn những trẻ bắt nạt. Hãy tìm cho mình lòng can đảm và duy trì nó để bảo vệ mình và người khác.

Thánh Kinh của nhiều tôn giáo ban cho chúng ta "Qui Tắc Vàng" này: "Hãy đối xử với người khác như cách bạn muốn người khác đối xử với mình." Nếu ai cũng tuân thủ qui tắc này, ắt hẳn sẽ không còn hiện tượng bắt nạt nữa.

Em có thể giúp làm cho nhà mình, trường mình và hàng xóm của mình trở thành "những khu vực không có sự bắt nạt". Mỗi người đều có quyền cảm thấy an toàn và hạnh phúc. Trẻ em, phụ huynh và thầy cô giáo có thể cùng nhau làm điều đó xảy ra.







J.S. Jackson is a husband, dad, and writer living in Lenexa, Kansas. The former manager of Hallmark Cards' creative writing staff, he is now a freelance writer/editor for Abbey Press. A multi-tasking "Mr. Mom," he creates cards, books, and other inspirational materials from his messy home office. He is presently in the process of writing a book called *Safe at Home*, about how important it is for kids to feel safe in their home environment.

R.W. Alley is the illustrator for the popular Abbey Press adult and children's series of Elf-help books, as well as an illustrator and writer of other children's books. He lives in Barrington, Rhode Island, with his wife, daughter, and son. See a wide variety of his works at: www.rwalley.com.

J.S. Jackson là một người chồng, người cha và là nhà văn sống ở Lenexa, Kansas. Lúc trước ông là trưởng phòng nhóm viết sáng tạo của Công ty Hallmark Card, còn hiện tại ông là một tác giả/biên tập viên tự do của Nhà xuất bản Abbey. Được xưng tụng là một "Bà mẹ" đa năng, ông tạo ra những tấm thiệp, viết sách và những tài liệu truyền cảm hứng từ văn phòng làm việc tại nhà của mình. Hiện nay ông đang viết một quyển sách có nhan đề *Safe at Home*, nói về tầm quan trọng của việc làm cho trẻ cảm thấy an toàn tại nhà của mình.

R.W. Alley là họa sĩ vẽ minh họa cho tủ sách nổi tiếng *Tự giúp mình* dành cho người lớn và trẻ em của Nhà xuất bản Abbey, ông cũng là họa sĩ và tác giả các quyển sách thiếu nhi. Ông sống ở Barrington, Rhode Island, cùng với vợ, con gái và con trai. Bạn có thể tham khảo các tác phẩm của ông qua trang web: www.rwalley.com.



Bị Bắt Nạt Làm Sao Đây? Bye-Bye, Bully!

Cẩm Nang Thiếu Nhi
Giúp Trẻ Ứng Phó Với Trẻ Bắt Nạt
A Kid's Guide for Dealing With Bullies



Bắt nạt là một hình thức quấy rối nguy hại và phổ biến giữa trẻ em với nhau. Tuy nhiên, hầu hết các bạn nhỏ lại không có khả năng một mình ứng phó với hành động đe dọa này.

Với sự trợ giúp của các nhân vật nhỏ bé nghịch ngợm, cuốn cẩm nang thiếu nhi này sẽ đào sâu tìm hiểu việc ai là nạn nhân của sự bắt nạt, bắt nạt cái gì và tại sao – và quan trọng nhất là những cách làm thế nào ngăn chặn những trẻ bắt nạt. Trẻ sẽ học được những cách phi bạo lực để khẳng định và bảo vệ bản thân mình – và học được cách khi nào cần nhờ người lớn giúp đỡ.

Trẻ và người lớn có thể cùng nhau “hỗ biến” những trẻ bắt nạt ra khỏi nhà trường và khu phố của mình.

Bullying is a dangerous and widespread form of harassment among children. Most young children, however, are not able to handle this kind of intimidation alone.

Aided by its little elfin characters, this helpful handbook delves into the who, what, and whys of bullying—and, most importantly, the hows of thwarting bullies. Kids will learn nonviolent ways to assert and protect themselves—and when to ask for adult help.

Together, kids and caring grown-ups can banish bullies in our schools and neighborhoods.

