



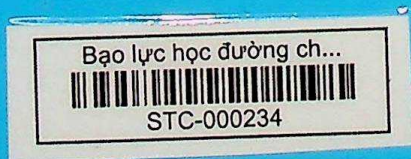
AIJA MAYROCK

BAO LỰC HỌC ĐƯỜNG
CHUYỆN CHƯA KỂ:

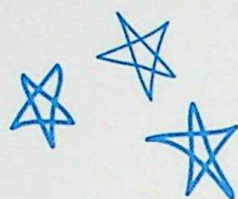
Đừng sợ
bất nạt!

Sách tham khảo cho phụ huynh, giáo viên và học sinh cấp 1, 2, 3

Trần Mai Loan dịch

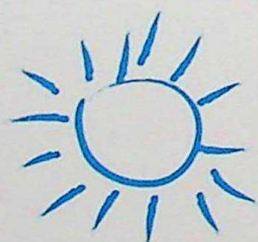


THẾ GIỚI NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI



"Đừng bao giờ im lặng khi bị bắt nạt. Đừng bao giờ cho phép bản thân trở thành nạn nhân. Cuộc sống này là của bạn, đừng để ai khác quyết định."

HARVEY FIERSTEIN



BAO LỰC HỌC ĐƯỜNG
CHUYÊN CHƯA KỂ:

Đừng sợ
bất nạt!

The Survival Guide to Bullying

© 2015 Aija Mayrock

All rights reserved. Published by Scholastic Inc., Publishers since 1920. scholastic and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Scholastic Inc.

The publisher does not have any control over and does not assume any responsibility for author or third-party websites or their content.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher. For information regarding permission, write to Scholastic Inc., Attention: Permissions Department, 557 Broadway, New York, NY 10012.

ALL RIGHTS RESERVED

Bạo lực học đường chuyện chưa kể - Đừng sợ bắt nạt!

Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH TM & DV Văn hóa Đình Tị, 2016

Trong thời hạn hợp đồng xuất bản độc quyền giữa tác giả cuốn sách với Công ty TNHH TM & DV Văn hóa Đình Tị, mọi hoạt động công bố, xuất bản, trích đăng... tác phẩm dưới mọi hình thức mà chưa được Đình Tị đồng ý đều bị coi là xâm phạm bản quyền.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Mayrock, Aija

Bạo lực học đường chuyện chưa kể: Đừng sợ bắt nạt! : Sách tham khảo cho phụ huynh, giáo viên và học sinh cấp 1, 2, 3 / Aija Mayrock ; Trần Mai Loan dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Văn hoá Đình Tị, 2017. - 164tr. ; 21cm. - (Trường thành cùng con)

ISBN 9786047734931

1. Bạo lực trường học 2. Sách tham khảo
371.782 - dc23

TGF0149p-CIP

AIJA MAYROCK

BAO LỰC HỌC ĐƯỜNG
CHUYÊN CHƯA KỂ:

Đừng sợ
bất nạt!

Trần Mai Loan dịch

TRƯỜNG THPT HOÀNG CẦU

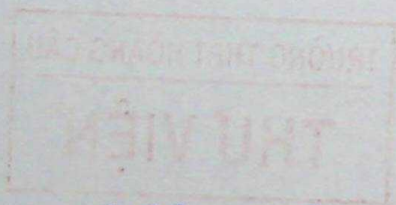
THƯ VIỆN

STC-234



THẾ GIỚI NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Tất cả địa chỉ website có trong cuốn sách này đều chính xác vào thời điểm cuốn sách này được in (bản gốc tiếng Anh). Tuy nhiên, từ thời điểm đó cho đến nay, những địa chỉ website đó có thể đã thay đổi. Nhà xuất bản không chịu trách nhiệm về những thông tin hay tài liệu mà những tổ chức được đề cập đến trong cuốn sách này có thể chia sẻ với bạn hoặc đăng trên các website của những tổ chức đó. Hãy hiểu rằng tất cả các nội dung trên mạng internet đều có thể được thay đổi, những website có thể đưa ra những nội dung không phù hợp với trẻ em. Chúng tôi khuyến cáo tất cả trẻ em cần được giám sát chặt chẽ khi sử dụng internet.



Dành cho những cô gái và những chàng trai
Dành cho những người đồng tính và không đồng tính
Dành cho những người béo và những người gầy
Dành cho những người cao lớn và những người thấp bé
Dành cho những người mạnh mẽ và những người vẫn đang nỗ lực

Bạn không bao giờ đơn độc một mình.

MÓN QUÀ CỦA TÔI

SỰ BẮT NẠT

ở trường học đã từng là những đám mây đen u ám bao phủ lên tôi. Lời nói của những đứa trẻ bắt nạt tôi giống như thác lũ đổ xuống ào ạt, những ánh mắt giận dữ đầy căm ghét giống như vô vàn tia sét giáng xuống khiến tôi luôn phải trốn tránh.

Tôi không hiểu được sự bắt nạt ở trường đã ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi như thế nào cho đến khi tôi và gia đình thực hiện một chuyến đi xuyên đất nước vào cuối năm tôi học lớp tám.

Tôi chợt nhận ra tôi đã phải chịu đựng sự đau đớn và khốn khổ ra sao, nhưng đồng thời tôi cũng phát hiện ra rằng tôi thật mạnh mẽ. Tôi bắt đầu làm thơ, viết kịch và viết truyện. Tôi gửi gắm vào những tác phẩm đó tất cả nỗi đau của mình. Và tôi nhận ra đó là lối thoát của tôi, là cách thức giải tỏa kỳ diệu. Nhờ nó, lần đầu tiên tôi tìm thấy sứ mệnh của mình trong cuộc sống.

Tôi biết rằng có hàng triệu những đứa trẻ khác trên khắp thế giới đang âm thầm chịu đựng khi bị bắt nạt. Trong giấc mơ của mình, tôi có thể cảm nhận được nỗi sợ hãi, bất lực, cô đơn và cả sự đau đớn của những đứa trẻ ấy. Tôi luôn muốn giúp đỡ chúng, chỉ cho chúng thấy chúng không hề cô đơn trong cuộc chiến này.

Và rồi một ngày, tôi nhận ra rằng tôi cần viết ra một cuốn

cầm nang, tuy nhỏ bé nhưng hữu dụng, để bất kỳ đứa trẻ nào cũng có thể tham khảo khi bị bắt nạt ở phòng thể dục, ở quán ăn, ở phòng thay đồ, trong lớp học, trên hành lang lớp học hay ở bất kỳ nơi nào khác. Một cuốn cầm nang có thể giúp những đứa trẻ lau khô nước mắt và nở nụ cười tươi trên môi. Một cuốn sách có thể giúp những đứa trẻ nhận ra rằng chúng cần phải ra khỏi căn phòng mà chúng tự nhốt mình vào đó để nhìn thấy ánh sáng lấp lánh cuối đường hầm. Một cuốn sách có thể vạch ra được lộ trình, hướng đi, như ánh đèn chiếu sáng con đường phía trước, hơn thế, cuốn sách sẽ là người bạn thân thiết của các em.

Và đây, cuốn sách này là món quà của tôi dành cho bạn. Những lời khuyên trong sách được đúc rút từ kinh nghiệm của chính bản thân tôi qua nhiều năm bị bắt nạt, từ những cuộc chuyện trò với những người cha, người mẹ, những thầy cô giáo và những nạn nhân khác đã từng bị bắt nạt ở trường học. Tôi cũng cộng tác, làm việc với các chuyên gia về sức khỏe tâm thần và nhận được nhiều sự giúp đỡ của họ trong những vấn đề chuyên môn.

Chào mừng bạn đến với cuốn sách
của tôi
và đến với sự khởi đầu mới của
chính bạn!



Câu chuyện của tôi

Khi lên tám

Tôi đến nơi ở mới

Với năng lượng tràn đầy

Tôi sẵn sàng để trở nên mạnh mẽ

Đâu biết rằng nơi đây là chiến trường
nơi tôi phải chiến đấu để tồn tại.

Khi chín tuổi

Tôi cố gắng để là chính mình

Tôi chọn mặc những bộ cánh mình thích

Tôi viết để thấy mình tồn tại

Nhưng rồi tôi gục ngã

Chỉ vì muốn được sống đúng với
con người thật của mình.

Khi lên mười

Tôi cố để hòa nhập

Tôi khoác lên những bộ cánh giống họ

Để hòa vào cuộc chơi

Nhưng tâm hồn chơi vơi

Tôi biết mình chẳng thể

Cuộc sống nào khác đâu địa ngục

Tâm hồn tôi mắc kẹt trong xà lim.

M
Y
S
E
L
F



ELFVEN

Khi mười một tuổi

Tôi trở nên lặng lẽ

Tôi không thể kìm hãm được

con người nổi loạn bên trong

Tôi cần phải chạy trốn, cần sự giải thoát

Nhưng tôi lại mắc kẹt trong trò chơi ấy

Những lời nói và cả nỗi đau

Và rồi tôi bắt đầu viết

Tâm hồn như được chấp cánh bay cao

Tôi thậm chí đã thoát ra khỏi trò chơi đáng

chán và độc ác đó

Nhưng tôi phải ở lại, không thể bỏ chạy

Đó không phải lượt chạy của tôi.

Twelve

Khi mười hai tuổi

Tôi khao khát có những người bạn và sự nổi tiếng

Tôi đã từng mơ mình xuất hiện trong một bộ phim

Ở nơi đó, bạn có thể chạy trốn

Thay đổi hình dạng, trở thành một người khác, ★

Sống một cuộc sống khác

Và không bao giờ quay trở lại

cuộc sống trước kia của mình ★

Nhưng người ta nói với tôi rằng

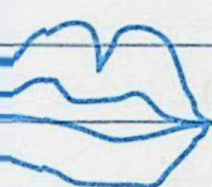
Tôi sẽ chẳng làm được trò trống gì ★

Ngoài việc trở thành một kẻ thất bại

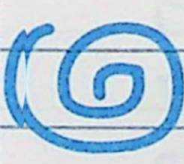
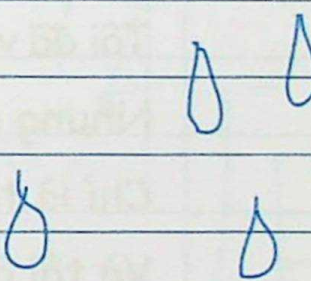
Tôi bị đe dọa vì khao khát muốn trở thành diễn viên

Và tôi rút lui, bỏ trốn ra đại dương rộng lớn ★

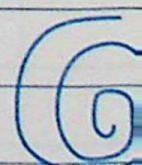
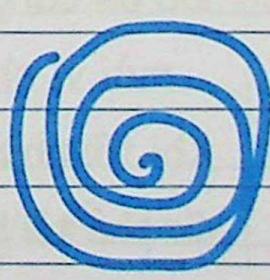
Nhưng tôi đang nắm giữ chiếc chìa khóa
dẫn đến kho báu của tên cướp biển
Trong những giấc mơ và trong cuộc đời thật
Tôi cần điều gì đó để giữ cho mình được mạnh mẽ
Và đó chính là bản thân tôi.



Khi mười ba tuổi
Tôi cảm thấy điều gì đó đen tối và ám muội,
Đang rón rén bò vào giấc mơ tôi
Tôi sợ hãi mình sẽ đánh mất bản thân
Sợ những ánh mắt đầy thù ghét của họ
Những lời bình phẩm đáng ghét về
cơ thể và nhan sắc của tôi
Không lâu sau đó
Những món ăn cũng trở nên thật khó nuốt
Chẳng khác nào ánh mắt và những lời
bình phẩm ấy
Và tôi thấy chính mình
Đang bỏ chạy khỏi bóng tối
Trườn đến từ phía sau...



Khi mười bốn tuổi
Tôi biết rằng thời điểm của tôi đã đến
Để có thể bỏ chạy và trốn đi
Và sự thực đúng là như thế
Đó là thời điểm của giải phóng, của tự do
Tôi chạy đến nơi những bộ phim được làm ra,



Hy vọng những vết thương sẽ liền lại.

Khi mười lăm tuổi

Tôi thấy mình tự do như mình muốn

Thoát khỏi những kẻ bắt nạt

Nhưng rồi vào dịp lễ Halloween

Một kẻ độc ác trên internet

Đã quấy rối và đe dọa tôi

Và đó là lúc tôi biết rằng tôi không thể chạy trốn

Nhưng rồi cũng trong giây phút ấy

Tôi nhận ra rằng việc viết lách có thể cứu thoát tôi

Tôi đã viết về những kẻ bắt nạt, về cả mong muốn tự sát

Nhưng điều đó, không có nghĩa tôi thực sự muốn chết

Chỉ là tôi muốn viết ra mà thôi

Và tôi âm thầm chịu đựng nỗi đau

Không chạy trốn, không bỏ chạy khỏi nó.

Và như thế, tôi đã đánh bại nó

Và đã giành chiến thắng cho bản thân tôi

Nhưng cái bóng đen tối của quá khứ

vẫn không chịu rời đi cùng những lời

độc ác và sự trừng phạt

Đồ ăn cũng trở nên ghê tởm, và có

mùi vị chẳng khác nào rơm khô

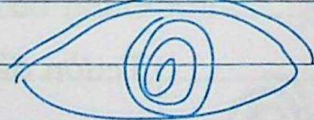
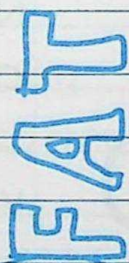
Khi tôi nhìn hình ảnh mình trong gương

Cơ thể tôi bám đầy những bình phẩm ác ý

của những kẻ bắt nạt tôi

"Thật béo ú", "thật buồn nôn", "thật đáng tởm"

Những lời đó đổ đầy vào tai tôi, che kín mắt tôi



Cho đến khi chẳng có gì có thể làm tôi mỉm
cười được nữa.

Khi mười sáu tuổi

Tôi bật khóc khi những đứa trẻ tự
giết chính mình

Suốt đêm này đến đêm khác

Để chạy thoát khỏi bóng tối,

để có thể bay đi, thoát khỏi cuộc sống này

Và như thế, khi đêm về, tôi chẳng
thể ngủ nổi

Hiểu rằng tôi đã không dạy cho
chúng cách thức

để chiến đấu, để chống lại,

và để đấu tranh

Và như vậy, tôi bắt đầu viết
cuốn sách này

Để cho bạn thấy rằng có một cách bí mật

có thể giúp ta sống qua được thời điểm tệ hại này.

Khi mười bảy tuổi

Tôi cảm thấy không còn sợ hãi những lời nói đó nữa

Và cả những ý nghĩ ấy

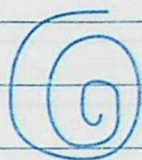
Tôi hiểu con người mình

Và tôi biết con đường tôi cần đi trong cuộc chơi

Nhưng để có thể hoàn thành cuốn sách này

Tôi cần nhìn lại một lần cuối

Những ngôi trường nơi nỗi đau bất tận đang ngự trị



PATH

Và tôi đang ngồi đây
Bên ngoài một trường
trung học không một bóng người
Đó là nơi nỗi đau đang ngự trị
Khi nhìn vào tiền sảnh
Chỉ một khoảnh khắc thôi
Tôi trông thấy
Một bé gái nhỏ, khoảng bảy tuổi,
đang đối diện với tôi
Cô bé mặc chiếc váy cổ mềm
Và trông cô bé thật
xinh đẹp biết bao
Thật ngọt ngào,
thật đáng yêu
biết mấy
Và rồi tôi nhận thấy
Cô bé ấy chẳng là ai khác
Chính là tôi...

Cô bé vẫy tay
về phía tôi
Và mỉm cười
Giọt nước mắt lăn dài xuống má
Của tôi, của cô bé, hay của cả hai
Cô bé nhìn tôi một giây, và hơn nữa
Rồi tan biến sau những cánh cửa vô hình.

beautiful

CHÚC MỪNG BẠN!

Bạn đã đi xa đến mức này rồi đấy. Bạn đã mua cuốn sách, hoặc ai đó đã tặng cuốn sách này cho bạn. Bạn thừa nhận rằng bạn đang bị ai đó bắt nạt và bạn muốn thay đổi điều đó. Vậy thì đây là một bước quan trọng đấy. Để làm được điều này, bạn cần phải biết con người thật của chính bạn. Tôi không nói về sự thay đổi mà muốn nói về sự kiếm tìm để thấu hiểu và nắm bắt con người thực sự của bạn. Con người đó không hề ở xa bạn đâu. Nó ở ngay trong bạn, nó đã, đang và sẽ luôn ở đó. Tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp bạn khám phá ra con người tuyệt vời đó là ai.

Tôi hiểu cảm giác khi bị căm ghét mà chẳng vì lý do gì, khi bị cô lập, ruồng bỏ mà không một lời giải thích, khi chìm trong nỗi cô đơn triền miên kéo dài không biết đâu là kết thúc. Trong cuốn sách này, tôi sẽ giúp bạn xử trí với những hành động bắt nạt theo từng bước cụ thể. Tôi sẽ kể cho bạn nghe việc tôi đã vượt qua khoảng thời gian khó khăn ấy ra sao. Tôi sẽ kể cho bạn một vài câu chuyện của chính mình. Nhưng tôi sẽ không kể quá nhiều về những điều đã khiến tôi gục ngã, bởi vì chúng không quan trọng bằng những điều đã giúp tôi đứng dậy và vượt qua khó khăn.

Tôi không phải là bác sĩ, giáo viên hay chuyên gia trị liệu. Tôi chỉ là một cô gái. Nhưng tôi là cô gái đã vượt qua được những trải nghiệm khó khăn khi bị bắt nạt, và hơn thế, tôi đã mạnh mẽ hơn sau tất cả những điều đó.

Tôi đã trải qua những giai đoạn vô cùng khó khăn, điều đó chứng tỏ rằng tôi là một người mạnh mẽ, nó khiến tôi muốn dùng tiếng nói của mình để giúp đỡ những người khác, để nói về những vấn đề quan trọng và để tạo ra một sự thay đổi cho thế giới. Đó là lý do tôi viết cuốn sách này.

Tôi muốn bạn và những đứa trẻ khác, những người đang phải chịu đựng nỗi đau sẽ có một kết cục khác tốt đẹp hơn. Và tôi mong bạn sẽ có được một cuộc sống tuyệt vời.

*** Tôi muốn bạn hạnh phúc**

*** Tôi muốn bạn đạt được những điều mà bạn hằng mơ ước, cho dù ước mơ đó có hão huyền đi nữa.**

*** Tôi muốn bạn vượt qua và để quá khứ mãi ở lại trong quá khứ.**

Tôi không thể khẳng định rằng những phương pháp trong cuốn sách này sẽ hiệu quả với bạn, nhưng tôi có thể cam đoan với bạn về tính khả thi của nó. Vì vậy, hãy đọc, cố gắng hiểu và vận dụng những gì bạn học được từ cuốn sách, để từ đó tự mở ra đường đi cho chính mình. Sự bất nạt là thứ tồn tại ở ngay nơi đây, vào chính lúc này, nhưng nó không phải là thứ sẽ tồn tại trong tương lai của bạn.

Bạn mạnh mẽ hơn bạn tưởng.

Bạn sẽ vượt qua. Bạn sẽ mạnh mẽ.

Tự tạo nên cuộc sống của riêng mình không hề khó như bạn nghĩ. Bạn đang đi trên con đường hướng đến một tương lai hạnh phúc hơn.

Con người cũ của bạn và con người thật của bạn

Tôi sẽ ở bên bạn khi bạn bước vào cuộc hành trình bỏ lại con người cũ kĩ trước đây và khám ra con người thực sự bên trong bạn. Quả thật không dễ dàng gì khi muốn bỏ lại phía sau quá khứ bị bắt nạt, bởi lẽ quá khứ đó đã tạo nên một phần hiện tại của bạn.

Khi bạn là nạn nhân của sự bắt nạt, bạn trở nên quen với sự cô đơn, quen với việc bị người khác căm ghét. Chỉ khi bạn hiểu rằng cần phải để nỗi đau và quá khứ lùi lại phía sau, bạn mới có thể tìm thấy con người thật của mình và bắt đầu một giai đoạn mới của cuộc đời.

Đừng nghĩ rằng sẽ có một người hùng đến cứu bạn

Tôi biết đã học được một điều rằng chẳng có ai trên thế giới này sẽ xuất hiện để cứu tôi, cứu bạn hay bất kỳ một đứa trẻ đang bị bắt nạt nào khác. Sẽ không có người hùng nào bay qua cửa sổ phòng bạn và đưa bạn đến một thế giới hoàn hảo. Bạn phải hiểu rằng việc bạn bị bắt nạt không phải là lỗi của bạn, mà đó là vấn đề khó khăn bạn gặp phải. Hiểu được điều này chính là bước đầu tiên để xử trí với việc bị bắt nạt.

Tôi đã học được rằng biết, để chiến thắng, tôi phải trở thành người anh hùng của chính mình. Tôi phải tự cứu chính mình. Và bạn cũng sẽ phải làm được điều đó.

Roem

Tôi tạo ra thuật ngữ “roem” có nghĩa là bài thơ có thể hát thành bài hát với nhịp điệu giống như những bản nhạc rap. Ở phần mở đầu mỗi chương của cuốn sách này, tôi sẽ có một bài thơ kiểu như vậy. “*Câu chuyện của tôi*” mà bạn vừa đọc là một bài thơ như thế. Tôi viết ra những bài thơ này trong khoảng thời gian từ năm mười sáu tuổi đến năm mười tám tuổi, khi tôi đang trong giai đoạn dần hồi phục.

Những bài thơ được truyền cảm hứng từ những giai điệu và nhịp phách của nhạc rap, thứ âm nhạc vô cùng quan trọng đối với tôi trong những năm khó khăn ấy. Tôi tìm đến nhạc rap để có cảm hứng và cảm thấy mình mạnh mẽ hơn. Từ đó, tôi tạo ra cách viết của riêng mình, đó là kết hợp giữa rap và thơ ca. Tôi hy vọng cách này cũng có thể giúp ích cho bạn. Tôi hy vọng bạn có thể cảm nhận được và cảm thấy thích, hy vọng bạn tìm thấy ở đó sự êm dịu và thanh thản trong những giây phút khó khăn. Bạn hãy tự viết ra, đừng lo sợ hay ngại ngùng. Hãy kể câu chuyện của chính mình!. Việc này thật sự rất hữu ích đối với bạn đó.

Tôi cam đoan như vậy!

VÀ ĐÂY LÀ LỘ TRÌNH CỦA BẠN

Với mỗi bước đi, bạn sẽ tiến gần hơn tới sự khởi đầu mới và khám phá ra con người thật của chính mình.

✧ CHƯƠNG I ✧

Tại sao lại là tôi: Bởi vì bạn là một đứa trẻ bình thường

Bạn là đứa trẻ bình thường, bạn đặc biệt, duy nhất và độc đáo. Nhưng khi bạn là nạn nhân của sự bắt nạt thì bạn thường không cảm nhận được điều đó.

✧ CHƯƠNG II ✧

Con người cũ trước đây của bạn: Mắc kẹt trong vai diễn của vở kịch

Bạn cần phải chấp nhận sự thật con người bạn là ai. Đừng cố gắng trở thành một ai đó không phải bạn. Khi bạn học được cách trân trọng con người thật của bản thân, cuộc sống của bạn sẽ trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều.

✧ CHƯƠNG III ✧

Con người thật của bạn: Thoát ra khỏi con người cũ, trở thành con người mới.

Hãy trở thành con người mà bạn mong muốn. Hãy yêu thương chính bản thân mình. Hãy mơ ước về những điều bạn muốn làm trong cuộc đời. Tương lai sẽ tươi sáng hơn và sự bắt nạt sẽ dần rời xa.

✧ CHƯƠNG IV ✧

Kiểm tìm sự giúp đỡ: Trở thành người hùng của chính bạn.

Đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ từ bố mẹ và những thầy cô giáo. Tôi hiểu rằng điều đó thật không dễ dàng, nhưng bạn không nên chịu đựng một mình. Hãy kiếm tìm sự trợ giúp. Hãy đứng lên và trở thành người hùng giải cứu chính bản thân mình.

★ CHƯƠNG V ★

Sợ hãi: Đường hầm tăm tối

Tất cả chúng ta đều có những nỗi sợ. Nhưng bạn không cô đơn. Hãy nắm giữ nỗi sợ đó bởi nó sẽ giúp bạn tìm thấy ánh sáng phía cuối đường hầm.

★ CHƯƠNG VI ★

Kịch bản cuộc chiến: Sống sót nơi chiến hào

Hãy sẵn sàng và lên kế hoạch cho tất cả những tình huống có thể xảy ra ở trong và ngoài trường học. Bạn phải luôn thận trọng. Bản thân bạn chính là ưu tiên hàng đầu. Hãy luôn bước nhanh hơn những người khác một bước.

★ CHƯƠNG VII ★

Bắt nạt qua mạng: Bấm nút "Xóa" (Delete)

Mạng internet là thế giới đầy những rủi ro và những điều xa lạ. Hãy biết cách bảo vệ chính mình.

★ CHƯƠNG VIII ★

Sáng tạo: Đón nhận niềm hạnh phúc

Hãy tin vào bản thân và sức mạnh ở bên trong bạn. Hãy bày tỏ và thể hiện bản thân qua bất kỳ điều gì bạn thích. Bạn có một tiềm năng vô hạn.

★ CHƯƠNG IX ★

Những lợi ích khi bị bắt nạt: Tìm thấy ánh sáng cuối đường hầm

Thực ra có nhiều lợi ích từ việc bị bắt nạt, chỉ cần bạn luôn sẵn lòng tìm hiểu những điều đó là gì.

BẮT NẠT LÀ GÌ ?

Trước tiên, hãy cùng tìm hiểu thế nào là bắt nạt.

Theo định nghĩa trên website Stopbullying.gov:

- ✱ Bắt nạt là hành vi gây hấn không mong muốn.
- ✱ Hành vi này bắt nguồn từ sự khác biệt và chênh lệch về sức mạnh. Sự chênh lệch này có thể đến từ sự khác biệt thể chất của mỗi người, từ những thông tin gây ra sự xấu hổ cho ai đó, từ việc một người được yêu thích hơn những người khác.
- ✱ Hành vi này một khi đã xảy ra thì rất có khả năng sẽ tiếp diễn.
- ✱ Hành động cố ý đe dọa, đàm tiếu, tấn công người khác bằng vũ lực hay lời nói, và ngăn cản, cô lập, cách ly ai đó tham gia một nhóm, một tập thể... đều là những ví dụ về sự bắt nạt.

CÓ BA HÌNH THỨC BẮT NẠT:

Bắt nạt bằng lời nói

- ✱ Trêu trọc
- ✱ Đặt biệt danh xấu
- ✱ Làm cho bẽ mặt
- ✱ Đe dọa gây ra những tổn hại
- ✱ Nói những lời bình phẩm giới tính không phù hợp

Bắt nạt có tính chất xã hội

- ✱ Cố tình xua đuổi một ai đó
- ✱ Nói những đứa trẻ khác không kết thân hoặc làm bạn với một đứa trẻ nào đó
- ✱ Phao tin đồn về ai đó
- ✱ Làm cho ai đó cảm thấy nhục nhã, xấu hổ ở nơi công cộng

Bắt nạt về thể xác

- ✱ Đánh đập, làm đau ai đó
- ✱ Khắc, nhổ vào ai đó
- ✱ Xô ngã ai đó
- ✱ Cướp hoặc phá đồ đạc của ai đó
- ✱ Dùng tay để thể hiện những dấu hiệu thô tục và xúc phạm ai đó

CÓ LẼ BẠN SẼ TỰ HỎI VÌ SAO NHỮNG ĐỨA TRẺ ĐÓ LẠI BẮT NẠT NHỮNG ĐỨA TRẺ KHÁC

Dưới đây là một số thông tin từ website Stopbullying.gov:

- ✦ Chúng có thể là những đứa trẻ bị ức hiếp bởi chính bố mẹ, anh chị em ruột hoặc những người hàng xóm...
- ✦ Chúng cảm thấy xấu hổ, ngượng ngập, nên trút giận lên người khác.
- ✦ Chúng không nhận ra là chúng đang bắt nạt người khác.
- ✦ Chúng nghĩ rằng chuyện bắt nạt là “bình thường”.
- ✦ Chúng có thể nổi tiếng và cảm thấy mạnh mẽ hơn khi hành hạ những đứa trẻ khác.

Vòng tròn bắt nạt

Những đứa trẻ bắt nạt người khác bởi vì bản thân chúng cũng bị bắt nạt. Hoặc chúng nhìn thấy cảnh tượng bắt nạt ở đâu đó.

KHI MỘT ĐỨA TRẺ NHÌN THẤY CẢNH TƯỢNG BẮT NẠT, CHÚNG CÓ THỂ SẼ:

✧ **Tham gia** vào hành vi bắt nạt. Một số đứa trẻ không chủ động khởi xướng hay cầm đầu việc bắt nạt, nhưng đôi khi lại tham dự vào hành vi bắt nạt. Điều này thúc đẩy hành vi bắt nạt tiếp diễn.

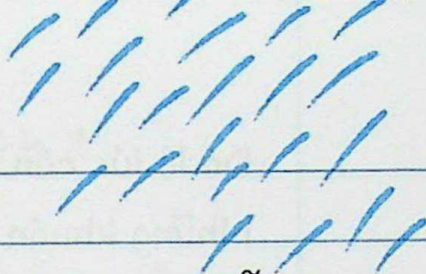
✧ **Ủng hộ** hành động bắt nạt bằng cách đứng xem và cười cợt thích thú. Điều này thúc đẩy hành vi bắt nạt tiếp diễn.

✧ **Là kẻ đứng ngoài cuộc**, đứng nhìn nhưng không làm gì hết.

✧ **Là người che chở**, bảo vệ đứa trẻ bị bắt nạt, ngăn chặn hành động bắt nạt.

Cho dù ở vị trí nào trong vòng tròn bắt nạt này, thì đứa trẻ đều cần nhận được sự giúp đỡ và hướng dẫn tận tình. Chúng cũng nên yêu cầu cha mẹ hoặc thầy cô giáo trợ giúp.

Mưa thủy tinh



Bạn thậm chí không thể giải nghĩa được nỗi đau
Và như mắc kẹt giữa cơn mưa đầy những mảnh
thủy tinh sắc nhọn

Cách mà họ nhìn bạn

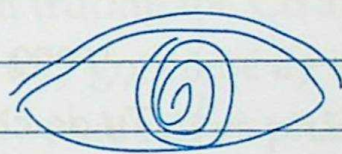
Những điều họ nói với bạn

Khiến bạn cảm thấy mục đích của mình

Là điều gì đó vô giá trị

Bạn chỉ là một phần trong

trò chơi của họ



Bạn phát điên vì nghĩ rằng

Những tên gọi đó có phần đúng với sự thật

Nó giống như những chiếc răng sắc nhọn

Cắm sâu vào da thịt bạn

Những giọt máu chảy ra, trở nên trong suốt

Như những

giọt nước mắt

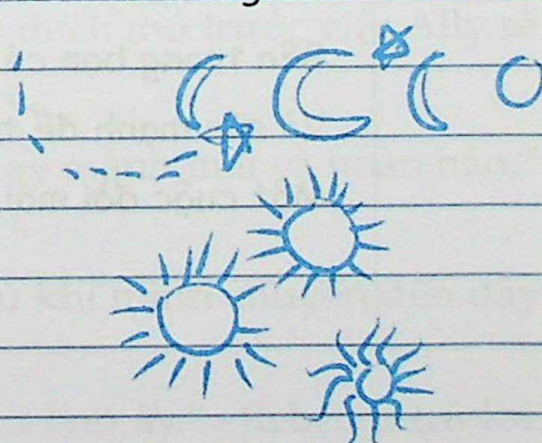
Và rồi bạn thấy

mình thật cô đơn

Dù ở trường hay ở nhà

Chỉ làm bạn với

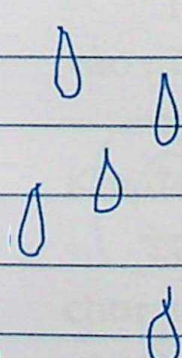
nỗi sợ hãi



Những giọt nước mắt có thể cạn

Nhưng nỗi đau vẫn còn đó

Và bạn sẽ làm bất kỳ điều gì để kìm nén



Đó là lúc cần phải rời bỏ

Những khuôn mặt ào ạt đổ xuống bạn như thác lũ

Những lời nói sẽ bị bỏ ngoài tai

Bạn không còn cô đơn nữa

Lý trí của bạn nắm quyền chủ động

Trở thành người bạn thân thiết

luôn ở cạnh bên

Bạn trở thành một ẩn sĩ

trong tâm trí mình

Tự do chạy nhảy ngay

trong tâm hồn bạn

Điều đó vô cùng quan trọng

Với cuộc sống

nội tâm mà bạn có

Nhưng đừng bao giờ

quên rằng...

Bên trong bạn có sự giận dữ

Và sức mạnh để tạo dựng nên

Một cuộc đời mới.

Your MIND
Your SOUL

LIFE

TẠI SAO LẠI LÀ TÔI?

Bởi vì bạn là một đứa trẻ bình thường

Khi tôi học lớp ba, một cô bé đến thăm trường tôi. Cô ấy dự định sẽ học ở trường vào năm học tới, hãy gọi cô bé ấy là Ally. Ngay lập tức, tất cả mọi người đều có vẻ sôi nổi và phấn khích vì cô bé ấy sẽ đến học ở trường vào năm học tới. Năm học trước, tôi cũng là một học sinh mới, và tôi không thể hiểu được tại sao chẳng có ai phấn khích khi tôi đến đây. Tôi cũng không hiểu vì sao chẳng có ai ngồi ăn trưa với tôi hay thậm chí đáp lại tôi khi tôi chào họ. Rồi một hôm, tôi quyết định hỏi một cô bé khác cùng lớp. Hãy gọi cô ấy là Rebecca.

“Tại sao tất cả mọi người đều thích thú trước việc Ally sẽ đến học ở trường mình?” Tôi hỏi.

“Bởi vì bạn ấy xinh đẹp, bạn ấy mạnh mai và hoàn hảo.” Rebecca nói.

“Tại sao chẳng có ai thích thú khi mình chuyển đến đây vào năm ngoái?” Tôi hỏi.

“Bởi vì bạn không giống như bạn ấy.” Rebecca trả lời. Khi đó, tôi mới chỉ tám tuổi và vẫn không thể hiểu được.

Tất cả những gì tôi muốn làm là được đến trường để vui chơi với những người bạn cùng lớp. Tôi chẳng nghĩ đến việc phải trở nên “hoàn hảo”.

Và phải mất nhiều năm tôi mới nhận ra rằng Rebecca đã đúng. Chẳng có ai vui mừng khi tôi đến học ở đây bởi vì tôi khác với hình mẫu về sự “xinh xắn, mảnh mai và hoàn hảo” của những đứa trẻ khác, một hình mẫu giống như Ally. Tôi hoàn hảo theo cách của tôi, nhưng những đứa trẻ khác thì không nhận thấy điều đó và đó là một phần lý do tôi không được chào đón.

“Tại sao lại là TÔI?” Tôi luôn luôn tự hỏi.

Tôi sẽ không bao giờ biết được một cách chắc chắn lý do vì sao tôi lại bị bắt nạt. Tất cả những gì mà tôi biết chắc là những người đó đã chọn tôi. Tôi là con bé mà họ quyết định làm cho khốn khổ.

Sự bắt nạt có thể bắt đầu từ việc một ai đó không thích điều gì đó ở tôi. Chuyện này lặp lại nhiều lần bởi vì tôi là người mà họ quyết định muốn bắt nạt. Khi đó thì không còn là vấn đề về tôi nữa, đó có thể là tôi hoặc ai đó khác, nhưng những đứa trẻ đó đã chọn tôi.

“Khi bạn bị bắt nạt, thì đó không bao giờ là lỗi của bạn.”

Gay Abel-Bey

(Người thầy thông thái của tôi)

Chúng ta muốn tin rằng có điều gì đó trong con người ta khiến ta trở thành mục tiêu bị bắt nạt, điều gì đó mà ta có thể thay đổi. Có phải là giọng nói của tôi không? Hay là làn da của tôi? Cơ thể tôi? Cách tôi bước đi? Màu tóc của tôi? Quần áo của tôi? Nhưng không phải. Bạn hoàn hảo theo cách của bạn. Người có vấn đề không phải là bạn, mà chính là những kẻ bắt nạt bạn. Tôi cam đoan như vậy.

Thậm chí cho dù có gì đó không ổn với giọng nói của bạn, với cân nặng hay nước da của bạn, thì điều đó cũng không khiến bạn trở thành kẻ mang tội lỗi. Không có ai hoàn hảo cả.

Như vậy, nếu bạn bị bắt nạt chỉ vì bạn hơi khác biệt, thì chính những kẻ đang bắt nạt bạn mới thực sự có gì đó không ổn.

Trong nhiều năm, tôi luôn tự hỏi rằng tôi có điều gì không đúng để đến nỗi phải trở thành đối tượng bị bắt nạt hết lần này đến lần khác. Nói thật với bạn là đến tận bây giờ, đôi lúc tôi vẫn tự hỏi mình: Vì sao lại như vậy?

Điều gì ở tôi khiến cho những kẻ đó ghét tôi đến nỗi họ muốn đối xử tàn tệ với tôi đến thế? Điều gì ở bản thân tôi mà tôi có thể thay đổi? Tôi sẽ chẳng bao giờ có được câu trả lời cho câu hỏi đó ngoại trừ việc tôi là chính tôi. Và rồi cuộc, sau nhiều năm căm ghét và che giấu bản thân mình:

Tôi yêu những điều thuộc về bản thân tôi đã khiến tôi trở nên độc đáo và khác lạ.

NHỮNG ĐIỀU CỐ THỂ KHIẾN CHO NHỮNG ĐỨA TRẺ BỊ BẤT NẠT:

Quá gầy hoặc quá béo
Trông quá già dặn, ngây ngô hoặc khác lạ
Hay ốm yếu
Bị tàn tật
Có điểm số cao hoặc có điểm số thấp
Nơi mà đứa trẻ đó sống
Quần áo mà đứa trẻ đó mặc
Màu da
Quốc tịch
Tôn giáo mà đứa trẻ đó theo
Cha, mẹ hay anh, chị của đứa trẻ đó
Hoàn cảnh gia đình nghèo khó hoặc giàu sang
Người nào đó trong gia đình của đứa trẻ bị tàn tật
Quá cao hoặc quá thấp
Theo học chương trình giáo dục đặc biệt
Đứa trẻ hay tức giận
Không thể theo kịp những đứa trẻ khác
Là người đồng tính
Là người chuyển giới
Dáng đi của đứa trẻ đó
Sự ghen tức
Chẳng có lý do nào cả

Bạn là một đứa trẻ bình thường
giống như bao đứa trẻ khác.

Hãy tin như vậy, bởi đó là sự thật!

Chẳng có gì sai trong danh sách mà tôi vừa nêu ra ở trên. Chắc chắn rằng bất kỳ một ai trên thế giới này cũng sẽ có tám hoặc chín những đặc điểm như vậy. Bạn là một học sinh có dáng người thấp với khuôn mặt ngây ngô, bạn có những điểm số tốt. Bạn sinh ra trong một gia đình nghèo và thường hay đến nhà thờ vào mỗi sáng Chủ nhật. Và thậm chí bạn có một người anh trai hoặc chị gái theo học chương trình giáo dục đặc biệt, và bạn là một người da màu. Tôi chỉ liệt kê ra đây bảy đặc điểm, và đối với tôi chúng hoàn toàn bình thường.

Vậy thì hãy nhắc lại câu hỏi: Tại sao lại là tôi? Tại sao lại là bạn? Chắc chắn rằng chẳng có điều gì kỳ lạ hay khác thường nào được nêu ra trong danh sách này. Tất cả mọi người đều bắt gặp bản thân trong danh sách đó. Bạn là chính bạn, đơn giản và dễ hiểu vậy thôi. Bạn bị bắt nạt bởi bạn hoàn toàn bình thường và khỏe mạnh.

LỜI KHUYÊN

Hãy nhắc lại điều này ba lần mỗi ngày.

“Chẳng có điều gì không ổn với tôi cả.”

Và dưới đây là một vài điều đã khiến cho tôi trở thành chính TÔI. Tôi thường hay bị bắt nạt vì những điều này, nhưng giờ đây tôi yêu những điều đó của bản thân mình. Đó là những thứ đã khiến tôi trở nên đặc biệt, độc đáo và duy nhất.

Tôi là người trầm lặng. Tôi trầm lặng bởi vì tôi luôn luôn nhìn ngắm và quan sát những người khác. Giờ đây tôi yêu điều đó ở bản thân mình. Đôi lúc, khi bạn ngồi lại và lắng nghe, bạn có thể học được rất nhiều điều về mọi người xung quanh bạn.

Tôi là người sáng tạo. Có lẽ một vài người đã để ý đến điều này khi tôi còn học ở trong trường và họ cảm thấy nó khiến tôi trở nên khác biệt. Nhưng giờ đây tôi biết rằng đó là một trong những tố chất tạo nên con người tôi. Nhờ đó tôi có thể viết nên cuốn sách này. Tôi đã vô cùng hạnh phúc khi biết rằng mình có khả năng sáng tạo. Chỉ cần một chút thời gian để nhận ra điều đó ở bản thân mình.

Tôi là người lễ độ và lịch sự. Tôi luôn tin tưởng vào sự tôn trọng giữa con người với nhau. Nhưng những đứa trẻ học cùng trường với tôi trước đây lại nghĩ rằng điều đó thật kỳ quặc. Có đứa còn nói rằng tôi chẳng khác nào thú cưng của thầy cô giáo. Nhưng khi là một người lễ độ và lịch sự, tôi nhận được sự tôn trọng từ những người mà tôi yêu mến. Tôi sẽ không thay đổi tính cách đó của mình để lấy bất kỳ điều gì trên thế giới này.

Tôi có một mái tóc dài và dày. Trước đây tôi từng cảm thấy căm ghét mái tóc của mình bởi vì những đứa trẻ bắt nạt tôi nói rằng mái tóc đó trông thật xấu xí và "kinh tởm". Tôi đã từng muốn cắt phăng mái tóc của mình đi. Nhưng giờ đây, tôi nhận ra mái tóc ấy đã góp phần tạo nên vẻ đẹp của tôi. Thậm chí có người còn đề nghị tôi làm người mẫu tóc.

Điều gì đã khiến cho bạn là chính BẠN?

Hãy viết ra bản danh sách của riêng bạn. Bạn không bao giờ biết, điều khiến bạn khác biệt với những người khác trong ngày hôm nay có ý nghĩa rất lớn với việc tạo nên con người bạn trong tương lai. Bạn thậm chí sẽ yêu thích và trân trọng những đặc điểm đó của mình, giống như tôi vậy.

Hãy nghĩ về điều đó: Có thể bạn vẫn cho rằng có gì đó không ổn ở con người bạn, và đó chính là lý do khiến bạn bị bắt nạt ở trường. Tôi đã hoàn toàn thay đổi suy nghĩ này khi khám phá ra rằng những người tài giỏi mà tôi vô cùng ngưỡng mộ cũng đã từng bị bắt nạt trước đây. Vì vậy, tôi không còn cảm thấy đơn độc nữa. Tôi nhận ra rằng, một người dù có nổi tiếng, tài năng, thành công, thông minh và xinh đẹp đến đâu, thì anh ấy hoặc cô ấy vẫn có thể trở thành nạn nhân của sự bắt nạt. Bạn hãy thấy đó, xung quanh ta có rất nhiều câu chuyện kể về những người nổi tiếng, họ cũng đã từng đau khổ giống như tôi và bạn. Hãy đọc và tìm hiểu xem họ đã vượt qua việc bị bắt nạt như thế nào. Những câu chuyện của họ có thể sẽ động viên và khích lệ bạn rất nhiều đó.

Ngay lúc này đây, có hàng ngàn những đứa trẻ đang bị bắt nạt ở khắp nơi trên thế giới. Rất có thể trong số đó, sẽ có đứa trẻ trở thành nhân vật lớn của thế giới trong tương lai, và rất nhiều đứa trẻ khác sau này có thể trở thành bác sĩ, diễn viên, nhà khoa học, nhà văn, chính trị gia, nhạc sĩ, hoặc bất kỳ ai khác!

Ngay lúc này, con đường đi tới đích có vẻ khó khăn và đau khổ. Nhưng khó khăn và trở ngại không kéo dài mãi mãi.

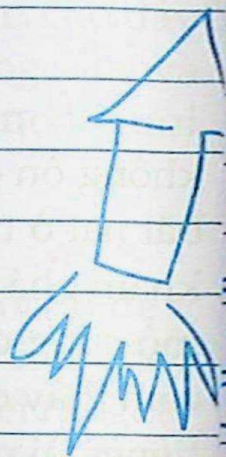
Đừng bao giờ bỏ cuộc!

Bạn được sinh ra trên đời cho một điều gì đó.

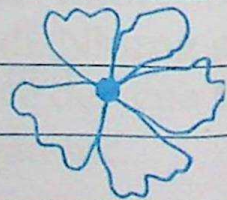
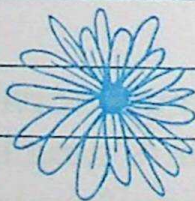
→ Sức sống



Đã bao giờ bạn nhìn vào thăm sâu vũ trụ
Và mơ ước về một nơi mình có thể ẩn náu
Thoát khỏi cuộc rượt đuổi
không bao giờ kết thúc
Những khuôn mặt của họ
Những lời nói của họ
Thôi thúc bạn kiếm tìm một vùng đất
Nơi con người một đi không trở lại
Bởi vì nỗi đau ấy quá lớn
Đến nỗi khiến hạnh phúc trở nên muộn màng
Nhưng hạnh phúc không bao giờ bị đánh cắp
Nó có thể bị tổn thương
Bị đánh mất và lãng quên
Nhưng không bao giờ là quá muộn
Để giành lại hạnh phúc
Hãy chuẩn bị lên đường,
hãy sẵn sàng cho chuyến đi
Đến vùng đất nơi bạn được giải thoát
Khỏi mọi nỗi khổ đau
Ở nơi đó, bạn tin vào chính mình
Ở nơi đó, bạn yêu bản thân mình



CRUISED

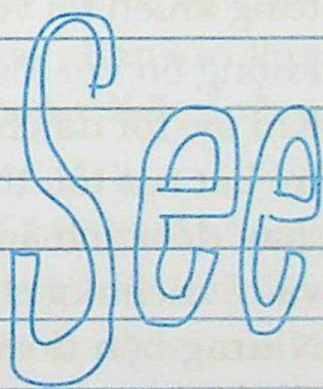
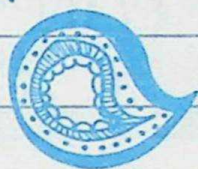


Và rời bỏ đi trong nguyên vẹn
Như một người xứng đáng
Được khen ngợi và cảm nhận cuộc sống
Như một người có quyền được
đấu tranh và muốn đấu tranh

Dù cuộc sống có lẽ quá khó khăn
Nhưng tôi cam đoan rằng không phải
mọi cánh cửa đều đóng lại

Có một nơi dành cho bạn
Và hơn thế, là nơi bạn được giải thoát khỏi nỗi đau
Nơi bạn được đắm chìm trong
thế giới thần tiên của riêng mình

Và xa rời khỏi hiện thực
Nhưng bạn có thấy không
Sự hung ác sẽ sớm gây ra tai họa
Và bạn sẽ lại một lần nữa tìm thấy
Sức mạnh để chiến đấu và hồi sinh.



CON NGƯỜI CŨ CỦA BẠN: Mắc kẹt trong vai diễn của vở kịch

Trước khi tôi bị bắt nạt, tôi được sống hoàn toàn đúng với con người mình. Tôi ăn mặc theo phong cách "tomboy", nam tính và nghịch ngợm, chẳng bao giờ bị ám ảnh về việc vẻ ngoài của tôi trông như thế nào. Tôi cười vui bất cứ khi nào tôi muốn. Tôi yêu âm nhạc, tôi đọc những cuốn sách và xem những bộ phim không hẳn là hấp dẫn và lôi cuốn. Tôi tự hào vì tôi khác biệt và tôi yêu con người mình. Sau đó, tôi bắt đầu bị bắt nạt vì phong cách ăn mặc, vì cân nặng, vì vẻ bề ngoài, vì giọng nói và tiếng cười, vì mọi thứ của bản thân từng khiến tôi vô cùng hạnh phúc. Tôi cảm giác có điều gì đó không ổn với tôi. Tất cả những gì tôi muốn là có thể hòa hợp. Khi ấy, tôi đã cho rằng nếu tôi trông giống như những đứa trẻ bắt nạt tôi, thì có lẽ mọi chuyện sẽ ổn hơn. Vì vậy, tôi đã thay đổi cách ăn mặc, thể loại nhạc yêu thích, cách đi đứng và cả cách nói chuyện. Tôi tưởng rằng điều này sẽ hiệu quả. Nhưng bạn đoán thử xem? Nó chẳng mang đến kết quả gì tốt đẹp.

Khi gia đình tôi chuyển đến California, tôi đã cố gắng làm điều tương tự để hòa hợp. Bạn hãy đoán thử xem? Thật ra thì điều này có hiệu quả trong khoảng một năm. Và tôi đã phần nào cảm thấy hạnh phúc.

Bạn không thể hạnh phúc khi bạn luôn phải giả vờ là một ai đó không phải bạn. Làm như vậy, theo một cách nào đó, là bạn đang tự bắt nạt chính bản thân mình.

Bạn tự nói với bản thân rằng bạn không đủ tốt, không đủ đặc biệt, vì vậy bạn phải trở thành một người nào khác. Bạn đang tự hạ thấp lòng tự trọng của bản thân và khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn. Tôi hiểu điều đó bởi vì tôi đã từng sống như vậy. Sau một năm giả vờ là ai đó không phải mình, tôi quyết định từ bỏ màn kịch ấy. Tôi không muốn giả vờ và diễn kịch thêm nữa. Và đó là lúc tôi bắt đầu viết. Nói thật với bạn rằng, khi tôi làm như vậy, tôi đã bị khai trừ và tẩy chay hoàn toàn. Khi đó, không ai muốn làm bạn với tôi, bởi với họ việc viết lách chẳng có gì hay ho, thú vị.

Tôi tìm ra điều mà tôi yêu thích và đam mê, và kết quả là tôi bị cô lập và tẩy chay bởi những đứa trẻ cùng trang lứa. Tôi hiểu ý nghĩa của câu nói: “Trong cuộc sống, đôi khi để có được điều mình muốn, bạn phải hy sinh một điều nào khác.”

Và tôi nghĩ rằng mình đã có một quyết định đúng đắn. Tôi đã thôi, không làm bạn với những kẻ không thích tôi, điều đó có nghĩa là, trong suốt hai năm đầu trung học, tôi hoàn toàn cô đơn. Thật khó để kết bạn khi mà phần lớn thời gian bạn chỉ ở một mình. Nhưng tôi cam đoan với bạn rằng điều này là hoàn toàn có thể.

Khi học lớp mười, tôi có một người bạn. Chúng tôi không thật sự thân thiết và tình bạn ấy cũng không kéo dài lâu, nhưng có ai đó để làm bạn ở trường vẫn hơn là không có ai cả. Cô ấy cũng không có bạn bè và quả thật dễ chịu khi được gặp và làm bạn với cô ấy.

Có một vài người bạn chỉ xuất hiện trong cuộc đời bạn một thời gian ngắn, nhưng cũng có những người bạn sẽ ở bên bạn suốt cuộc đời. Tôi gặp những người bạn tốt đầu tiên khi học lớp mười một. Tôi nghĩ rằng tôi thật sự rất thân thiết với họ, bởi lẽ ngay từ lần đầu tiên gặp họ trong một buổi cắm trại, tôi đã tìm thấy những người bạn có chung niềm đam mê diễn xuất. Cho đến tận bây giờ, chúng tôi vẫn là những người bạn tốt của nhau.

Tôi cam đoan với bạn rằng, cho dù phải mất nhiều thời gian và nỗ lực, nhưng bạn sẽ được hạnh phúc, và cuộc sống của bạn sẽ tốt đẹp hơn vào một ngày nào đó. Bạn sẽ không bị bắt nạt nữa và sẽ tìm thấy những người yêu mến bạn vì chính con người bạn.

Con người cũ trước đây của bạn có thể là vỏ bọc mà bạn đã khoác lên mình. Vỏ bọc đó thể hiện một con người không phải là bạn, khi đó bạn chỉ đang giả vờ, đang đóng kịch mà thôi, bởi vì bạn muốn giống như những người khác. Con người cũ của bạn được tạo nên bởi những điều mà bạn cố gắng đạt được để gây ấn tượng với mọi người. Phần nào đó trong bạn luôn muốn được yêu thích, nó thúc đẩy bạn làm bất kỳ điều gì để được người khác quan tâm và yêu mến, bất chấp niềm tin của bạn. Và cứ như vậy, bạn bị mắc kẹt trong vai diễn của vở kịch. Tôi hiểu điều đó. Bởi vì trong nhiều năm, tôi đã từng sống như vậy. Khi đó tất cả những gì tôi muốn là được người khác chấp nhận và khiến cho họ hài lòng. Nhưng khi tôi tìm thấy con người thật của mình, cuộc sống của tôi đã thay đổi. Tôi thoải mái làm những điều tôi muốn, chẳng cần bận tâm xem người khác nghĩ gì về mình. Tôi sẽ giúp bạn thực hiện sự thay đổi này, giúp bạn chuyển đổi con người cũ trước đây thành con người thật sự của bạn.

Dưới đây là ba bài kiểm tra giúp bạn nhận ra bạn đang cảm thấy ra sao. Hãy kiểm tra chính bản thân mình và cố gắng để hiểu bạn đang sống ra sao lúc này. Nếu bạn đang không sống thật với con người mình, thì tức là bạn không hề cảm thấy hạnh phúc. Điều đó không sao cả, bởi tất cả chúng ta đều cảm thấy như vậy ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên, nếu bạn không làm gì để tự cứu chính mình, thì cuộc sống của bạn sẽ không thể tốt hơn. Những danh sách liệt kê và những lời khuyên mà tôi viết dưới đây sẽ giúp bạn thay đổi cuộc sống hiện tại của mình.

CHUYỆN GÌ ĐANG XẢY RA VẬY?

Bạn có hay khóc không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có thấy khó thở không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có bị nhức đầu không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có bị đau bụng không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có cảm thấy như thế bạn hay giật mình vì sợ hãi không?

Có/Không/Đôi khi

Nếu đa số câu trả lời của bạn là “Có” và “Đôi khi” thì **quả thật bạn đang không ổn**. Tôi cũng đã từng như vậy. Tôi đã trải qua tất cả những điều này ở nhiều mức độ khác nhau trong thời gian tôi bị bắt nạt. Bạn hãy nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng, đó có thể là một thành viên trong gia đình, một người bạn hoặc giáo viên của bạn. Hãy nói thật với họ rằng bạn cảm thấy ra sao và xin họ lời khuyên.

Tôi khuyên bạn hãy đọc **Chương III: Con người thật của bạn**, **Chương IV: Kiểm tìm sự giúp đỡ** và **Chương VIII: Sáng tạo**. Tôi nghĩ rằng những lời khuyên trong các chương này sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

Ở TRƯỜNG HỌC THÌ THẾ NÀO?

Bạn có thường muốn ở nhà thay vì đến trường không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có mong muốn chuyển sang học ở một ngôi trường khác không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có ghét mọi người ở trường không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có thường bị căng thẳng vì điểm số không?

Có/Không/Đôi khi

Những lúc ở trường có phải là thời gian tồi tệ nhất của bạn không?

Có/Không/Đôi khi

Nếu đa số câu trả lời của bạn là “Có” hoặc “Đôi khi” thì rõ ràng bạn đang rất khốn khổ mỗi khi đến trường. Tôi cũng đã từng như vậy. Tôi đã từng học năm năm tại một trường trung học ở New York, và đó là khoảng thời gian khốn khổ của tôi. Khi gia đình tôi chuyển đến California, tôi đã có một năm học dễ chịu ở ngôi trường mới. Nhưng đến năm học thứ hai thì mọi thứ lại thật khó khăn. Tôi không bị bắt nạt, nhưng tôi không được tham gia vào bất cứ nhóm, hội nào của những học sinh cùng trang lứa trong trường. Phần lớn thời gian, tôi cô độc.

Tôi đã vô cùng may mắn vì được chuyển trường vào năm lớp mười một và mười hai. Tôi vui sướng như thể chưa từng được như thế.

Tôi đã có thật nhiều bạn ở ngôi trường mới này. Chẳng có một lớp học hay trường học nào phù hợp với mọi kiểu học sinh. Nhưng điều đó cũng chẳng sao. Chẳng có điều gì sai ở bạn cả. Một lần nữa, tôi khuyên bạn hãy nói chuyện với người mà bạn thật sự tin tưởng, để xem liệu có cách nào khiến thời gian ở trường của bạn trở nên vui vẻ và dễ chịu hơn không.

Nhờ rất nhiều lời khuyên nên tôi đã có thể vượt qua được khoảng thời gian ở trường đó, hãy xem sáu bước quan trọng trong **Chương III: Con người thật của bạn**, hãy xem những lời khuyên ở **Chương IV: Kiếm tìm sự giúp đỡ** và **Chương VI: Kịch bản cuộc chiến**.

CÒN TRÊN MẠNG THÌ SAO?

Bạn có hay kiểm tra lượt “like” của những dòng trạng thái trên Facebook, Instagram, Twitter... của bạn hay không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có thấy buồn khi bạn không được “like” không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có thấy buồn khi ai đó “bỏ theo dõi” bạn trên mạng xã hội không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có thấy việc thể hiện bản thân trên mạng xã hội là cần thiết không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn thấy có cần phải giả vờ là ai đó để được người khác yêu thích không?

Có/Không/Đôi khi

Nếu đa số câu trả lời của bạn là "Có" hoặc "Đôi khi", thì mạng xã hội đang ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của bạn, nó có thể làm tổn thương sự tự tin và niềm vui của bạn. Bạn cần kiểm soát cảm xúc của bản thân.

Khi tôi học lớp chín, Facebook có những tác động tiêu cực đến tôi bởi vì mọi người thường hay quấy rối tôi trên đó. Cho dù tôi đã rất nhiều lần chặn (block) những người đó, nhưng họ vẫn tiếp tục tìm cách quấy rối tôi. Vì vậy, tôi cố gắng để tài khoản Facebook của tôi riêng tư nhất có thể, và tôi cũng không lên Facebook nhiều nữa. Khi làm điều đó, tôi cảm thấy thoải mái hơn, vui vẻ hơn, tôi có nhiều thời gian để tập trung làm những điều quan trọng đối với cuộc sống của tôi.

Tôi khuyên bạn hãy đọc **Chương VII: Bắt nạt qua mạng** để có được những lời khuyên và ý tưởng giúp bạn thoát khỏi cuộc sống ảo trên mạng.

LỜI KHUYẾN

Hãy nhớ rằng những gì mà bạn phải vượt qua là không dễ dàng.

Hãy tìm ai đó mà bạn tin tưởng, người bạn cảm thấy thoải mái, dễ chịu khi ở bên cạnh họ.

Hãy nói với họ chuyện đang xảy ra với bạn, hãy lắng nghe những lời khuyên mà họ dành cho bạn. Sau đó, hãy làm điều mà bạn thích, chẳng hạn như thưởng thức một món ăn yêu thích, xem một chương trình ti vi thú vị, hoặc đi dạo trong công viên. Mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi!

→ Trò chơi tàu lượn

Tôi đã nghe ai đó nói rằng cuộc sống này
giống như trò chơi tàu lượn

Trong cuộc sống đó tôi thấy mình giống một chiến sĩ

Trên chiến trường mà tôi gọi là trường học

Nơi chúng ta được khuyên rằng phải sống theo
một quy tắc vàng

Trong khi thực tế

Xung quanh ta chỉ toàn điều độc ác

Và sự kỳ vọng để có được điểm A trong
những bài tiểu luận

Kinh ngạc hơn

Không phải chỉ trong trường trung học

Mà ở cả đại học

Chẳng ai thêm quan tâm

Rằng tôi không thể tập trung

Rằng tôi không thể tiến bộ

Bởi quanh tôi chỉ toàn người tàn ác

Tôi không biết mình đang ở nơi đâu

Và đang sống trong thế giới ra sao?

Khi nào tôi sẽ hiểu được
bài kiểm tra ấy?

Đó cũng là cuộc sống

Mà nhiều đứa trẻ

đang cố gắng để vượt qua

Quen với việc bị điểm F

Bởi lẽ chúng không thể làm được

những bài kiểm tra

Khi chúng bị bắt nạt bởi

những đứa trẻ cùng lớp

Và chúng chạy vội đến lớp để làm bài

Mà trong lòng vẫn còn khiếp hãi

Sẽ còn có bao nhiêu điểm F

Cho đến khi bạn quyết định quên đi

Tất cả những cơn ác mộng ấy

Điều đó có vẻ không khó lắm

Ồ, tôi sẽ nói cho bạn biết điều này nhé

Rằng điều đó là có thể

Không điểm số

Không bắt nạt

Hãy xác định rõ

Bạn là ai

Bạn sẽ trở thành người thế nào

Hãy lên kế hoạch cho tương lai của mình

Hãy làm chủ những giấc mơ mà bạn có

Mặc dù có vẻ như

Tất cả những tia sáng ấy

Đã bị dập tắt

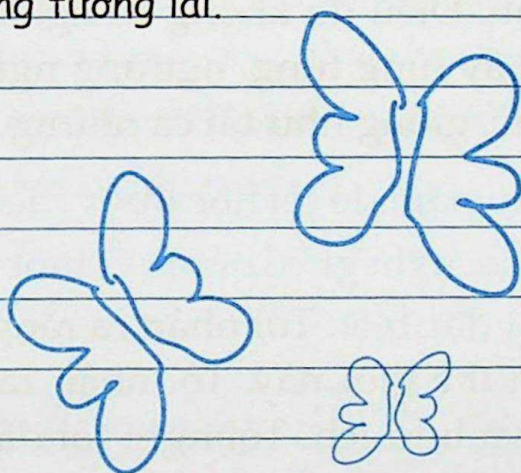
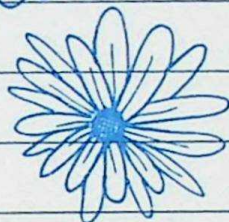
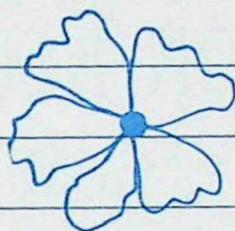
Tôi cam đoan với bạn rằng

Bạn hoàn toàn có thể

Nhóm lên ánh lửa để tìm lại ánh sáng

Để bay đến

Cuộc sống tương lai.



CON NGƯỜI THẬT CỦA BẠN:

Thoát khỏi con người cũ, Trở thành con người mới

Cuối cùng thì tôi có thể nói rằng tôi cảm thấy tự tin với bản thân mình. Điều đó không có nghĩa là tôi không có những lúc cảm thấy lúng túng, ngượng ngùng. Tôi cũng có những lúc như thế, giống như tất cả những người khác vậy.

Phải mất nhiều năm để tôi học được cách không bận tâm đến việc người khác nghĩ gì về mình. Ở một vài điểm nào đó, tôi thấy mình thật đặc biệt. Tôi nhận ra rằng tôi có rất nhiều thứ để mang đến thế giới này. Tôi nhận ra rằng tôi là một người đáng quý và hữu ích. Tôi nghĩ tôi đã hiểu được điều này khi tôi mười bảy tuổi.

Tôi đã tham dự một khóa học diễn xuất vào mùa hè ở New York cùng với mười sáu đứa trẻ khác từ khắp nơi trên thế giới, đó là những đứa trẻ thật sự muốn theo đuổi nghiệp diễn một cách nghiêm túc. Lần đầu tiên trong đời, tôi cảm thấy tôi đã ở đúng chỗ. Tại đó, lần đầu tiên, tôi đã có những người bạn thân thiết và gần gũi. Một hôm, chúng tôi cùng dạo chơi quanh thành phố, vừa đi vừa tán gẫu. Giữa chừng cuộc trò chuyện, vài người bạn bỗng nhiên nhìn tôi chăm chú. Họ nhìn tôi theo cái cách mà tôi không thể nhớ là đã từng có ai nhìn tôi giống như vậy trước đây chưa. Họ nhìn tôi như thể tôi là người đặc biệt.

Họ nói rằng tôi mang đến cho họ nhiều cảm hứng. Họ nói rằng tôi thật kỳ lạ. Tôi sẽ không bao giờ quên được buổi

đi chơi đó, bởi lẽ ngày hôm ấy tôi đã nhận ra rằng tôi có thể là chính mình mà bạn bè vẫn quý mến tôi. Cũng chính tại thời điểm đó, tôi đã trở thành một Aija thật sự.

Con người thật của bạn vẫn luôn tồn tại và hiện hữu bên trong bạn. Đó là một phần của bạn, và bạn không nên che giấu nó với mọi người xung quanh chỉ vì nỗi sợ hãi bị bắt nạt. Con người ấy là tất cả những gì thật nhất, đúng nhất về bạn, bao gồm cả những khiếm khuyết và thiếu sót. Đó chính là con người mà bạn luôn khao khát được trở thành, là những gì mà bạn vẫn thường mơ ước, là cuộc sống mà bạn muốn có được. Đó là bước tiến đầu tiên của bạn vào cuộc đời mới, đánh dấu một sự khởi đầu mới.

SÁU BƯỚC ĐỂ TRỞ THÀNH CHÍNH BẠN

1. Hãy **tự tin** vào chính mình.
2. Hãy **chấp nhận** con người vốn có của bạn.
3. Hãy **trân trọng** sự sáng tạo của bản thân.
4. Hãy **tin tưởng** điều mà bạn thật sự tin tưởng.
5. Hãy trở thành **chính mình** khi ở trường.
6. Hãy thực hiện **từng bước một**.

LỜI KHUYÊN

Hãy làm một việc mà bạn yêu thích mỗi ngày.

Thậm chí lúc ấy đã là tám giờ tối và tất cả những gì mà bạn muốn là lên giường đi ngủ, thì cũng hãy làm điều gì đó khiến bạn mỉm cười.

Đây là cách để bạn bắt đầu khám phá ra con người thật của bạn.

BƯỚC THỨ NHẤT

Hãy tin vào chính mình

Có những ngày bạn cảm thấy rất hài lòng về bản thân, nhưng có những ngày thì không. Điều quan trọng là bạn hãy giữ sự tự tin khi ở trường, nhất là khi bạn đối mặt với việc bị bắt nạt. Những lời khuyên dưới đây sẽ giúp bạn củng cố và thúc đẩy sự tự tin đó mỗi ngày. Nếu bạn có thể tự tin ở trường học, thì bạn đã bắt đầu chiến thắng trong cuộc chiến chống lại những kẻ bắt nạt mình.

Diện mạo và phong thái

Hãy chăm sóc cẩn thận vẻ ngoài của bản thân. Điều đó sẽ cải thiện cảm xúc của bạn, giúp bạn thấy dễ chịu hơn.

Hãy mặc những trang phục mà bạn thích, những bộ quần áo khiến bạn cảm thấy thoải mái, thú vị và vui vẻ. Đừng bận tâm đến những gì người khác nghĩ cũng như những bộ đồ

thời thượng trên các tờ tạp chí. Hãy luôn kiêu hãnh và tự tin vào bản thân.

Khi còn là một cô bé tuổi teen, điệu bộ của tôi trông rất tệ, bởi vì những hành động bất nạt khiến tôi cảm thấy xấu hổ, ngượng ngùng về hình thức của bản thân. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu tôi có thể đứng thẳng một cách đường hoàng, ngẩng cao đầu, bước đi tự tin và thoải mái qua những dãy hành lang của trường trung học, thì những hành động bất nạt có lẽ sẽ giảm đi ít nhiều. Vì thế tôi muốn bạn hãy thử làm như thế. Bởi lẽ bạn cần tự hào về bản thân, bạn xứng đáng với điều đó.

Sức khỏe

Hãy tập thể dục! Bạn có thể tập những bài tập khởi động như duỗi thẳng chân, giơ chân lên cao và xuống thấp khi ngủ dậy vào buổi sáng, hoặc bạn cũng có thể chạy bộ, tham gia một nhóm chơi thể thao, đến phòng tập gym, tìm kiếm những video hướng dẫn tập trên mạng. Việc tập thể dục giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn, cải thiện được cảm xúc và trạng thái tinh thần. Tôi biết rằng ban đầu thì sẽ hơi khó khăn, nhưng rồi bạn sẽ dần quen với việc đó. Hãy thử nhiều hình thức tập luyện khác nhau và tìm ra hình thức phù hợp với mình để có thể thực hiện một cách đều đặn.

Hãy ăn uống một cách khoa học và hợp lý! Thật không dễ dàng gì khi xung quanh bạn là vô số những món kẹo ngọt và các loại khoai tây chiên hấp dẫn. Nhưng khi bạn ăn những đồ ăn lành mạnh thì cơ thể bạn mới khỏe mạnh. Đồ ăn nhanh, đồ uống có gas, các loại quà vặt chứa nhiều calo mà ít dinh dưỡng đều có mùi vị rất hấp dẫn, nhưng lại không tốt cho

sức khỏe, cũng không giúp tinh thần bạn được cải thiện.

Hãy tránh xa các chất kích thích và đồ uống có cồn! Chất kích thích và đồ uống có cồn có thể giúp bạn cảm thấy dễ chịu và lãng quên những chuyện phiền muộn trong thoáng chốc, nhưng hậu quả thì thật khủng khiếp, chúng sẽ hủy hoại bạn cả về thể xác và tinh thần.

BƯỚC THỨ HAI

Hãy chấp nhận bản thân

Hãy chấp nhận con người mà bạn vốn dĩ đã có từ lúc sinh ra. Cho dù nước da của bạn màu gì, bạn thuộc chủng tộc nào, giới tính thật sự ra sao, đến từ đất nước nào, thì hãy tự hào về bản thân. **Đừng bao giờ hổ thẹn hay ngượng ngùng!**

Hãy chấp nhận con người thật của bạn, cho dù bạn có phải đối mặt với những hành động bắt nạt hay đe dọa. **Đừng tự ức hiếp chính bản thân mình!** Ai trong chúng ta cũng có những thiếu sót. Không sao cả nếu bạn nhận thấy bạn chẳng xuất sắc trong bất kỳ việc gì. Chẳng có ai trong số chúng ta được như thế! Và cũng chẳng có vấn đề gì nếu bạn yêu cầu sự trợ giúp khi đang cần được giúp đỡ.

Hãy chấp nhận năng lực trí tuệ của bản thân

Bạn có bao giờ vì cách mọi người cư xử với bạn ở trường mà nghĩ rằng bạn thật ngu ngốc? Bạn có cảm thấy rằng bạn chẳng thuộc về một nơi nào cả? **Sau đây là một vài gợi ý giúp bạn nhận ra rằng bạn thông minh theo cách của bạn:**

Hãy tự nói với bản thân rằng bạn là người thông minh. Hãy luôn luôn nhớ rằng sự thông minh trong học hành sách vở và sự thông minh trong cuộc sống là hai thứ hoàn toàn khác biệt. Tôi chưa bao giờ là một học sinh thông minh ở trường. Tôi học dở tệ những môn như Toán và Khoa học. Thật là nản bởi dù tôi có cố gắng đến đâu, chăm chỉ, cần mẫn thế nào, thì tôi cũng chẳng bao giờ có nổi điểm A hay điểm B. Nhưng tôi lại thích môn tiếng Anh và Lịch sử. Vì vậy tôi luôn cố gắng để đạt được điểm số tốt nhất trong hai môn học này. Tôi rất vui vì chưa bao giờ tôi bỏ cuộc và thôi phấn đấu ngay cả trong những lúc phải cố gắng đấu tranh.

Mỗi người đều có những năng khiếu riêng biệt, không ai giống ai. Và bạn cũng không phải ngoại lệ. Vì vậy hãy luôn tự nhủ với bản thân rằng bạn thật thông minh, tài giỏi, bạn là một người quan trọng và không hề vô giá trị. Tôi tin rằng bạn đúng là như vậy. Hãy đọc **Chương VIII: Sáng tạo**, ở đó có rất nhiều nội dung liên quan để bạn có thể tìm hiểu.

Hãy tìm ra thứ khiến bạn có hứng thú. Hãy khám phá thế mạnh của bản thân và rèn luyện để trở nên tài giỏi ở thế mạnh đó. Ví dụ như bạn có hứng thú và thích tìm hiểu về Ai Cập cổ đại, hoặc bạn thích học tiếng Pháp và văn học cổ điển Pháp. Vậy thì hãy cứ làm điều mà bạn thích. Hãy dành thời gian rảnh rỗi cho bất kỳ điều gì mà bạn yêu thích và say mê. Khi bạn yêu thích việc gì đó thì bạn sẽ làm rất tốt công việc ấy, và điều này khiến bạn cảm thấy hạnh phúc và tự hào về bản thân. Bạn sẽ có được sự tự tin. Hãy nhớ điều mà tôi đã nói: Nếu bạn có thể học được cách để tự tin khi ở trường, thì bạn đã bước đầu giành được chiến thắng trong cuộc chiến với những kẻ bắt nạt mình.

Nếu bạn không học tốt ở lớp, cũng đừng nên cảm thấy mình ngu ngốc. Cố gắng để học tốt môn bạn yêu thích sẽ khiến bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân mình.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ...

- ✧ Hãy hỏi thầy giáo hoặc cô giáo nếu bạn cần được giúp đỡ để hoàn thành những việc cần làm.
- ✧ Hãy tìm một người bạn cùng trang lứa mà bạn tin tưởng và nhờ họ giúp đỡ.
- ✧ Hãy tìm kiếm trên những trang web trợ giúp miễn phí những thông tin hướng dẫn về bất kỳ một vấn đề gì.
- ✧ Hãy hỏi cha mẹ, anh, chị, em hoặc những người hàng xóm, rất có thể họ sẽ giúp đỡ bạn và cho bạn những lời khuyên hữu ích.
- ✧ Hãy đặt ra một khoảng thời gian nhất định (có thể là 30 phút mỗi ngày) để tự học, tự nghiên cứu mày mò. Điều đó có thể mang đến sự thay đổi lớn lao.
- ✧ Hãy làm những tấm thẻ ghi chú.
- ✧ Hãy viết thành lời những gì bạn nghĩ với giai điệu và nhịp phách là bản nhạc bạn yêu thích (tôi đã thử làm và tôi thấy cách này rất hiệu quả đối với tôi).

Bạn cần phải tự tin vào bản thân, tự hào về những gì thuộc về con người bạn. Những thứ khác, cho dù là sự bắt nạt, cũng chẳng có nghĩa lý gì hết! Để làm được như vậy không phải dễ dàng, và bạn không thể thực hiện chỉ trong một sớm một chiều. Nhưng một khi bạn đã chấp nhận con người mình, thì việc xử trí với chuyện bị bắt nạt sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Khi đó, việc bị bắt nạt cũng sẽ ít gây tổn thương cho bạn hơn. Và điều quan trọng nhất là bạn sẽ cảm thấy vui vẻ.

LỜI KHUYÊN

Hàng ngày, hãy luôn tự nhủ
với bản thân mình rằng:

Tôi chẳng làm gì sai để bị bắt nạt. Tôi xứng
đáng có cuộc sống vui vẻ và hạnh phúc.

Một ngày nào đó cuộc sống của tôi sẽ tốt đẹp
hơn, và ngay bây giờ tôi sẽ làm bất kỳ điều gì
có thể để chuyện này trở thành hiện thực.

BƯỚC THỨ BA

Hãy trân trọng khả năng sáng tạo của bản thân

Óc sáng tạo là khả năng tạo ra cái mới hoặc nghĩ ra những ý tưởng mới. Sự sáng tạo có thể có trong nghệ thuật, văn chương, thể thao, khoa học, kỹ thuật và nhiều lĩnh vực khác.

Óc sáng tạo giúp cải thiện cảm xúc của bạn. Óc sáng tạo đưa bạn đến nơi mà bạn có thể làm những gì mà bạn thích và những điều đó là thứ duy nhất tồn tại xung quanh bạn.

Khi tôi chuyển đến California và thoát khỏi việc bị bắt nạt, tôi đã buộc bản thân mình phải sáng tạo. Tôi bắt đầu viết truyện và kịch bản sân khấu, tham gia diễn xuất trong các vở kịch. Và kết quả là tôi không chỉ cảm thấy yêu thích công việc đó, mà còn đạt được rất nhiều thành công. *Cứ như vậy, tôi đã tìm thấy khả năng sáng tạo của mình. Điều đó không chỉ cứu thoát tôi, mà còn làm liền những vết sẹo trong tâm hồn tôi.*

Sau khi không còn bị bắt nạt nữa, tôi vẫn cảm thấy buồn phiền, thất vọng và giận dữ. Tôi không biết bản thân có thể làm gì. Tôi đã gửi gắm tất cả tình cảm của mình vào những bài thơ, bài văn, vở kịch mà tôi viết, vào những vai diễn mà tôi hóa thân. Từ những trải nghiệm đáng sợ của bản thân, tôi sáng tạo ra những tác phẩm nghệ thuật đầy cảm xúc. Điều đó tuyệt vời đến không thể tin được! Các bạn có thể tìm hiểu cách khám phá năng lực của bản thân qua những gì tôi viết ở **Chương VIII: Sáng tạo.**

Hãy làm điều mà bạn thích

(Đừng bận tâm người khác nghĩ gì về bạn và việc bạn làm)

Người ta luôn thích phán xét bất kỳ điều gì mà bạn làm. Hãy biến nó thành nguồn năng lượng thổi bùng lên ngọn lửa trong bạn, dẫn bước bạn đến với thành công. Hãy biến

những lời phán xét thành động lực, giúp bạn quyết tâm theo đuổi mơ ước của mình.

Hãy tự hỏi bản thân: Bạn thật sự muốn gì? Tôi từng muốn làm những bộ phim ở Hollywood. Từ khi còn là một cô bé con, tôi đã có giấc mơ to tát như thế dù chẳng hiểu gì về nó. Khi ấy, mọi người đều nói rằng tôi thật viễn vông và hảo huyền. Những đứa trẻ cùng lớp thì bảo tôi sẽ chẳng làm được gì hết. Điều này khiến tôi nản lòng, bởi tôi không thể cho họ thấy tôi có thể làm được những gì. Nhưng khi tôi mười bốn tuổi, tôi đã được đi khắp đất nước, nhờ đó tôi có được cơ hội để thành công và cho mọi người thấy tôi thật sự là ai.

Sau tất cả, tôi buộc bản thân phải ghi nhớ vài điều sau:

- ✧ Đừng để bất kỳ ai nói với bạn rằng bạn không thể làm được điều gì đó.
- ✧ Bạn có thể tạo ra số phận cho riêng mình.
- ✧ Hãy thôi nghĩ rằng điều này, điều kia là quá khó, không thể thực hiện được. Chẳng có gì trong cuộc sống này là không thể.

LỜI KHUYÊN

Hãy dành 100% khả năng của bản thân để theo đuổi điều bạn yêu thích.

BƯỚC THỨ TƯ

Hãy giữ vững niềm tin của bạn

Hãy nhớ rằng, không một ai có thể nói bạn được phép tin vào điều gì và không được phép tin vào điều gì. Niềm tin

của bạn đến từ sâu trong tâm hồn bạn. Luôn giữ mối liên kết với niềm tin của mình là một trong những cách giúp bạn tự tin hơn.

Một vài điều mà tôi luôn tin tưởng...

- ✧ Luôn bên vực và bảo vệ người khác.
- ✧ Thành thực với chính bản thân mình.
- ✧ Làm những việc khiến tôi hạnh phúc.
- ✧ Đối xử với người khác theo cách mà tôi muốn mình cũng được đối xử như vậy.
- ✧ Thật thà, không dối trá.
- ✧ Luôn là một người bạn tuyệt vời.
- ✧ Luôn làm bất kỳ điều gì có thể để giúp đỡ những người khác.

Hãy cố gắng viết ra một danh sách những điều bạn tin tưởng.

Khi bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng và nhìn vào gương, hãy tự nói với mình rằng bạn thật đặc biệt.

Hãy chọn ra ba điều về bạn và tự nói với bản thân lý do vì sao bạn thích những điều đó ở mình.

Luôn nhắc bản thân về một cuộc sống tốt đẹp hơn mà bạn sẽ có được.

BƯỚC THỨ NĂM

Hãy trở thành con người thật của bạn khi ở trường

Mỗi buổi sáng trước khi đến trường, hãy hít thở sâu ba lần. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng về những lời tốt đẹp mà người bạn yêu mến nói với bạn, chẳng hạn như “Bạn thật thông minh và xinh đẹp”, hay “Tôi sẽ luôn ở bên che chở và bảo vệ bạn”. Tôi vẫn hay làm như vậy mỗi khi thấy căng thẳng. Tôi làm thường xuyên đến nỗi tôi như thật sự nghe được giọng nói của người tôi yêu mến và có cảm giác như họ đang ở cạnh bên. Điều đó khiến tôi tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn.

Trước khi đến trường, hãy mừng tượng trong đầu một ngày của bạn sẽ diễn ra như thế nào. Trước đây tôi vẫn cho rằng việc mừng tượng như vậy thật xuẩn ngốc, nhưng sau này, khi tôi càng tưởng tượng ra nhiều sự việc tốt đẹp, thì những điều tuyệt vời đến với tôi càng nhiều. Tôi nghĩ rằng nếu mang vào thế giới này một nguồn năng lượng tốt lành, thì bạn sẽ được gửi trả lại những điều tốt đẹp. Vì vậy, hãy tưởng tượng rằng, ngày hôm nay đến trường sẽ chẳng có ai bắt nạt bạn cả. Hãy tưởng tượng mọi người cư xử với bạn thật dễ chịu và thân thiện, họ thậm chí còn ngợi khen bạn nữa. Hãy hình dung bạn đạt được điểm số cao. Hãy vẽ lên trong tâm trí bất kỳ điều gì bạn thích. Tôi không cam đoan rằng bạn sẽ không bị bắt nạt. Nhưng đây là một mẹo hay giúp bạn nhìn thấy được cuộc sống của bạn sẽ có thể giống như thế nào.

Tìm thấy bản thân mình ở trường học

Những ngày dài ở trường sẽ khiến bạn mệt mỏi. Bạn sẽ phải học cách để thích nghi với môi trường đó, để được vui vẻ, và quan trọng nhất là để đối mặt với việc bị bắt nạt. Tôi biết điều này thật không dễ dàng gì. Nhưng nếu bạn có thể tìm thấy, dù chỉ là một điều duy nhất khiến bạn cảm thấy vui vẻ khi ở trường, thì nó cũng đủ để tiếp thêm năng lượng cho bạn vượt qua cả một ngày dài mệt mỏi.

Những câu lạc bộ

Hãy tìm hiểu xem trường học có những câu lạc bộ ngoại khóa nào. Đó có thể là câu lạc bộ tranh biện, câu lạc bộ thể thao, câu lạc bộ sách, v.v... Mỗi trường học sẽ có những câu lạc bộ khác nhau, nhưng chắc chắn sẽ có nhiều sự lựa chọn cho bạn. Hãy nói chuyện với thầy, cô giáo và những người bạn mà bạn tin tưởng. Nếu bạn tìm được ba câu lạc bộ mà bạn thích, hãy tham gia thử tất cả. Điều đó chẳng có hại cho bạn, vì nếu không thích câu lạc bộ nào bạn có thể không tham gia. Nếu có hai câu lạc bộ mà bạn thích, hãy tham gia cả hai. Bằng cách đó, bạn sẽ có nhiều thời gian hơn cho điều mà bạn yêu thích. Thêm nữa, nếu một câu lạc bộ bị hủy bỏ hay giải tán, thì bạn vẫn còn lại một.

Khi gia nhập những câu lạc bộ này, hãy cố gắng tìm đến những người mà bình thường bạn không bao giờ gặp gỡ hoặc nói chuyện. Những câu lạc bộ là nơi chốn tuyệt vời giúp bạn tìm được những người bạn mới.

Thể thao

Thể thao không chỉ giúp bạn giải tỏa căng thẳng, gặp gỡ mọi người, mà còn đem đến cho bạn niềm vui và hạnh phúc. Cho dù bạn không chơi giỏi bất kỳ môn thể thao nào bạn đã từng thử qua, thì chắc hẳn vẫn còn một môn nào đó phù hợp với bạn.

Nếu trường bạn có nhiều môn thể thao khác nhau, hãy thử bất kỳ bộ môn nào mà bạn cảm thấy thích. Sau đó nếu cảm thấy không ổn, bạn hoàn toàn có thể thay đổi. Nếu bạn tìm được bộ môn yêu thích và phù hợp với bản thân, nhưng bạn lại không thích những người chơi cùng, thì cũng chẳng sao cả, chắc chắn quanh nơi bạn sống sẽ có những nhóm thể thao khác để bạn có thể thử tham gia.

Tôi chưa bao giờ giỏi những bộ môn thể thao đồng đội, nhưng tôi luôn thích trượt băng nghệ thuật và bơi. Với tôi, hai môn thể thao này thật tuyệt vời, chúng giúp tôi thoát khỏi những điều khủng khiếp mà tôi phải đối mặt trong suốt một ngày dài ở trường.

Hội học sinh, sinh viên

Lúc nào bạn cũng có thể tham gia vào hội học sinh, sinh viên. Cho dù bạn giữ vị trí quan trọng hay chỉ tham gia một vai trò nhỏ, thì ở đó vẫn có rất nhiều điều vui vẻ dành cho bạn. Bạn có thể tham gia sắp xếp và tổ chức những sự kiện khác nhau ở trường, hoặc tạo nên sự thay đổi trong bộ phận quản lý học sinh, sinh viên. Khi tham gia vào những công việc này, bạn sẽ có lợi thế khi nộp đơn vào các trường đại học hoặc xin việc. Ngoài ra, hội học sinh, sinh viên cũng là nơi tuyệt vời để bạn gặp gỡ và kết bạn với nhiều người. Hãy luôn nhớ rằng: Bạn không cần phải cố ép bản thân. Hãy cứ thử và xem bạn có hợp không!

Những lớp học

Ngoài những lớp học chính khóa, nhiều trường còn mở các lớp học tự chọn. Hãy hỏi giáo viên ở trường của bạn về danh sách các lớp học này và những hướng dẫn đi kèm. Hãy xem qua một lượt toàn bộ danh sách, chọn ra tất cả những lớp mà bạn thấy hứng thú, rồi hỏi các thầy cô cố vấn hoặc quản lý của nhà trường về việc liệu bạn có thể đến xem và học thử hay không. Rất có thể bạn sẽ tham gia một vài trong số những lớp học đó, nếu không thử bạn sẽ chẳng bao giờ biết được bản thân có thích những lớp học đó hay không và sẽ gặp gỡ những ai ở đó.

BƯỚC THỨ SÁU

Hãy thực hiện từng bước một

Nhớ rằng quá khứ của bạn không quyết định con người bạn. Nếu trong quá khứ bạn đã từng làm hoặc từng nói điều gì đó khiến bạn thấy hối tiếc, thì điều đó vẫn là chuyện của ngày hôm qua, chứ không phải chuyện của ngày hôm nay. Hãy tha lỗi với con người thật của bạn. Hãy coi mỗi ngày là một sự khởi đầu mới.

Có thể với bạn, mọi điều tồi tệ ở trường học dù chỉ nhỏ nhất thì cũng như thể ngày tận thế. Nhưng tôi cam đoan, chỉ vài năm sau, phần lớn những điều đó sẽ phai mờ trong tâm trí bạn. Thậm chí ngay cả những người mà bạn nghĩ rằng họ phán xét bạn cũng sẽ chẳng nhớ đến những điều ấy đâu. Vì vậy, bạn chỉ cần vượt qua chúng vào lúc này thôi.

Tôi đã từng cảm thấy bối rối vì những điều nhỏ nhất như vậy ở trường. Khi tôi học trung học, tôi đã từng mê một cậu con trai đến phát điên lên được. Một hôm, khi tôi mặc bộ trang phục mà tôi thích, những đứa con gái khác bu lấy tôi và nói rằng trông tôi thật béo ú trong bộ đồ đó. Thế là cả ngày hôm đó, tôi cứ lấy hai cánh tay ôm chéo quanh mình, đầu thì cúi gằm chẳng dám nhìn ai. Tôi cố tránh mặt cậu con trai đó bằng mọi giá, và khi cậu ấy đến gần tôi thì tôi bỏ đi. Suốt cả năm học đó, tôi lo lắng và ngượng ngùng về mọi thứ tôi mang trên người. Một vài năm sau, tôi tìm thấy một bức ảnh của mình trong bộ đồ đó. Và tôi thấy tôi trông thật tuyệt! Thật đáng kinh ngạc là chúng ta lại bận tâm quá nhiều đến những điều mà người khác nói, nhưng lại khó mà tin vào suy nghĩ của mình về bản thân.

Tôi nghĩ nếu bạn làm theo “Sáu bước” mà tôi đã chỉ ra cho bạn, bạn chắc chắn sẽ cảm thấy bản thân mình tốt đẹp hơn. Hãy nhẫn nại! Tôi biết rằng điều đó không dễ dàng, nhưng bạn đang đi trên con đường khám phá ra con người thật của bạn đó.

→ Bạn không bao giờ cô đơn

Chúng ta đã được dạy dỗ để xử trí
với điều đó

Xử trí với nỗi đau trong tâm hồn

Và sự già yếu mà chúng ta luôn giấu giếm

Chúng ta cảm thấy như mình cô đơn trong
cuộc chiến này

Nơi nếu bạn ba hoa những câu tầm phào

Bạn sẽ chỉ

bị bắt nạt nhiều hơn nữa

Vì vậy hãy

cố vượt qua ranh giới

Giữa nụ cười giả tạo

Và những giọt nước mắt rơi.

Tôi hiểu cảm giác đó

Tôi hiểu cảm giác đó thế nào khi vết thương lành lại

Con người bạn nằm trong những lá bài

Vì mọi thứ dường như thật khó khăn

Bạn nghĩ rằng bạn bước đi một mình trong đường hầm đó

Không ánh sáng

Và bạn đánh mất lý do và động lực để đấu tranh

Nhưng đừng bỏ cuộc

Vì vẫn có những tia sáng

đang chờ bạn nhìn thấy

Khi bạn đến gần nơi ấy

LIGHT

Bạn sẽ trông thấy

Trong đường hầm ấy

Còn có hàng ngàn người giống như bạn và tôi

Cũng nghĩ rằng họ đang bước đi trong đường hầm cô độc

Nhưng sự thực

Xung quanh rất nhiều người giống họ.

Bạn

Không bao giờ

Cô đơn!



KIẾM TÌM SỰ GIÚP ĐỠ:

Hãy trở thành người hùng của chính bạn

Gửi bố và mẹ!

Nhìn lại những năm tháng bị bắt nạt ở trường, con thấy thật hối tiếc vì đã không nói chuyện với bố mẹ để bố mẹ hiểu hơn. Không phải vì con không muốn, mà là vì con không biết phải bắt đầu thế nào. Bị bắt nạt thật là khủng khiếp! Một nửa trong con cảm thấy như mình đang làm điều gì sai trái nên mới gây nên chuyện, nhưng nửa còn lại trong con biết rằng đó không phải lỗi ở con. Nhưng khi con tám tuổi, con không biết nửa nào trong con là đúng.

Con nhớ đã nói với mẹ rằng những đứa trẻ đó thật tồi tệ. Con nhớ bố mẹ đã muốn giúp con nhiều như thế nào, nhớ tất cả những việc bố mẹ đã làm cho con. Bố mẹ đến trường, hỏi người quản lý nhờ trợ giúp. Bố mẹ tuyệt vọng khi cố gắng giúp con có thêm những người bạn mới. Nhưng bố mẹ vẫn luôn bên cạnh con để an ủi, làm con yên lòng. Bố mẹ làm mọi điều có thể, nhưng hầu như không có hiệu quả.

Con chẳng bao giờ nói chính xác về những chuyện xảy ra. Đáng lẽ con phải nói những gì con cảm thấy, rằng con khiếp sợ, rằng

con bắt đầu tin vào những điều mà những kẻ bắt nạt nói với con. Đáng lẽ con phải cho bố mẹ biết rằng mỗi ngày trôi qua thật đen tối và khó khăn đối với con. Nhưng con không biết phải nói như thế nào. Trong thực tế, con nghĩ phần lớn những đứa trẻ khác cũng không biết làm sao.

Con rất hối hận vì đã không biết làm cách nào để cởi mở lòng mình. Nhưng con vẫn biết ơn vì bố mẹ đã ở bên con. Và cứ mỗi khi trở về nhà sau một ngày mệt mỏi ở trường, con lại cảm nhận được tình yêu thương ấm áp và sự chở che.

Cảm ơn bố mẹ vì tất cả những gì bố mẹ đã làm để giúp con vượt qua đường hầm tăm tối.

Yêu bố mẹ thật nhiều!

Aija

LỜI KHUYÊN

Đi tìm sự giúp đỡ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Ngược lại, điều đó cho thấy bạn là một người mạnh mẽ.

Ngay cả khi bạn cảm thấy mình hoàn toàn bị cô lập, vẫn luôn có ai đó để bạn tìm đến. Phần này của cuốn sách sẽ hướng dẫn bạn một vài cách thức để bạn tìm ra người đó. Đôi khi những cách thức này khá phức tạp, bạn có thể không tìm được đúng người đó ngay lập tức, nhưng không có nghĩa là không có những người như vậy. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách để làm điều này.

HÃY NÓI CHUYỆN VỚI BỐ MẸ BẠN HOẶC NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC

Bước đầu để xử trí với việc bị bắt nạt là hãy nói chuyện với bố mẹ bạn hoặc những người chăm sóc bạn. Tôi biết bạn sẽ không muốn làm như vậy. Bạn có lẽ cảm thấy sợ hãi hoặc cho rằng bố mẹ bạn sẽ không hiểu. Nhưng bạn hãy cứ thử cố gắng xem sao!

Tại sao bạn không nói chuyện đó với bố mẹ

* Chúng ta không nói chuyện mình bị bắt nạt với bố mẹ bởi vì chúng ta thường hay nghĩ rằng bản thân có thể tự giải quyết mọi việc.

* Chúng ta muốn được tự lập và sống cuộc sống của riêng mình.

* Chúng ta luôn mong rằng những vấn đề đó sẽ tự biến mất.

* Chúng ta không tin rằng bố mẹ có thể giúp đỡ được gì.

Nhưng đôi khi, bố mẹ có thể can thiệp để giúp bạn ngăn chặn sự bắt nạt.

Tại sao bạn nên nói chuyện với bố mẹ

* Bởi vì họ có nhiều kinh nghiệm sống hơn bạn. Ngay cả khi họ không biết nhiều về nạn bắt nạt, thì họ vẫn có thể cho bạn một vài lời khuyên hữu ích.

* Các thầy cô giáo và những nhân viên trong trường có thể sẽ nói chuyện với bố mẹ bạn cởi mở hơn là với bạn.

* Ngay cả khi họ không hiểu thật rõ ràng điều mà bạn đang trải qua, thì việc có ai đó luôn ở bên ủng hộ bạn cũng rất quan trọng và ý nghĩa. Hãy tin điều đó!

* Và điều cuối cùng, cũng là điều không thể thiếu, bố mẹ bạn yêu bạn.

Tôi hiểu cảm giác sợ hãi khi phải nói điều đó với bố mẹ mình. Bạn cảm thấy như thể mình đã làm điều gì đó sai trái, cảm thấy xấu hổ vì việc mình bị bắt nạt. Nhưng suy nghĩ đó thật sai lầm. Bạn chẳng làm gì sai cả. Bạn không việc gì phải hối hận.

Tôi sẽ nói gì với bố mẹ?

Bố mẹ bạn có thể không hiểu được chính xác sự bắt nạt đó là gì. Vì vậy hãy giải thích cho họ hiểu. Hãy xem lại định nghĩa được nêu ở phần đầu cuốn sách này hoặc tìm một vài nguồn thông tin trên mạng.

Bạn cần phải cho bố mẹ biết điều gì đang xảy ra với bạn. Liệu đó có phải là điều gì quá tồi tệ hay chỉ là một chút bực bội. Hãy kể lại chi tiết để bố mẹ bạn biết. Hãy mở lòng và tâm sự. Hãy nhờ bố mẹ giúp đỡ vì bạn cần đến họ.

Tôi sẽ kể với bố mẹ như thế nào?

Bạn có nhiều cách để nói chuyện với bố mẹ. Chẳng có cách nào thật sự đúng hay thật sự sai, chỉ có cách khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn cả.

Nói chuyện trực tiếp

Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể, hãy mời bố mẹ cùng ngồi xuống để nói chuyện. Hãy tìm thời điểm thích hợp và chắc chắn rằng đó không phải lúc bạn rộn nhất trong ngày. Hãy thử chọn thời điểm vào buổi tối hoặc cuối tuần. Và đây là một gợi ý về cách để bạn bắt đầu:

Thưa bố/mẹ!

Con cần nói chuyện với bố mẹ. Con không gặp phiền phức hay gì cả, nhưng con cần lời khuyên của bố mẹ về một điều đang khiến con băn khoăn, lo lắng. Khi nào thì chúng ta có thể nói chuyện về điều đó được ạ?

Tôi hiểu việc kể ra chuyện bị bắt nạt khiến bạn cảm thấy sợ hãi như thế nào. Vì vậy, bạn hãy thông báo cho bố mẹ “tin tức” này theo cách mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Khi bạn tìm được thời điểm thích hợp để bố mẹ có thể lắng nghe bạn, hãy nói với họ chuyện đã xảy ra. Khi nghĩ lại những chuyện trước đây, tôi ước gì tôi đã nói điều gì đó tương tự như thế này với bố mẹ mình:

Thưa bố/mẹ!

Có những người đang cư xử tồi tệ với con. Con đã tưởng rằng mọi chuyện rồi sẽ qua. Con đã cố rũ bỏ nó bởi vì con biết đó là điều bố mẹ sẽ khuyên con làm. Nhưng con vẫn tổn thương. Nhất là khi bạn A, bạn B... nói rằng trông con giống như ... (nói ra những lời mà kẻ bắt nạt kia đã nói với bạn). Con không có nhiều bạn và con cảm thấy vô cùng buồn bã. Điều đó ảnh hưởng đến điểm số và sự tập trung của con. Con thật sự cần bố mẹ giúp đỡ bởi vì con đang trải qua thời điểm rất khó khăn.

Tôi hy vọng rằng bố mẹ bạn sẽ cho bạn một vài lời khuyên, hoặc có thể họ cần chút thời gian để nghĩ xem cần phải làm gì. Hãy nhớ: Điều này là vấn đề hoàn toàn mới với bố mẹ bạn. Họ có thể sẽ không phản ứng theo cách tích cực trong lần đầu bạn nói với họ. Họ có thể cho rằng vấn đề này không hẳn trầm trọng

và đơn giản là “trẻ con thì đứa nào chẳng thế”. Họ có thể nghĩ rằng tự bạn sẽ giải quyết được chuyện đó.

Nhưng bạn nên tiếp tục nói với bố mẹ. Bạn có thể nói như sau: “Con hiểu bố/mẹ nghĩ là con có thể tự giải quyết, và con đã cố tự giải quyết. Nhưng con vẫn cảm thấy rất buồn và không thể chịu đựng được mỗi khi đến trường. Con nghĩ con cần sự giúp đỡ của bố mẹ để tìm ra được cách giải quyết cho việc này.”

Nếu bạn cảm thấy buồn nói chuyện đó không đem lại kết quả gì, thì cũng đừng mất hy vọng. Đôi khi cần nhiều hơn một buổi nói chuyện như thế. Hãy cho bố mẹ bạn vài ngày để họ thật sự hiểu những gì bạn nói và sau đó thử nói chuyện lại với họ một lần nữa. Bạn cũng nên ghi lại những lần mình bị bắt nạt một cách chi tiết để có thể cùng ngồi lại và thảo luận với họ về điều đó. Hãy nói với bố mẹ rằng, có rất nhiều đứa trẻ bị bắt nạt khi đến trường. Hãy tự làm một vài nghiên cứu nhỏ. Đôi khi những con số và sự kiện cụ thể sẽ giúp bố mẹ bạn hiểu rõ hơn.

LỜI KHUYÊN

Dù bạn có cảm thấy chán nản hay giận dữ như thế nào, thì cũng đừng đáp lại những hành động bắt nạt bằng bạo lực.

Bạo lực có thể khiến bạn vướng vào rắc rối, khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn, thậm chí còn khiến bạn gặp nguy hiểm. Nhưng nếu ai đó làm tổn thương thân thể bạn, hãy làm bất cứ điều gì cần thiết để thoát ra và tìm sự trợ giúp.

Hãy viết cho bố mẹ bạn

Bạn cảm thấy e ngại khi nói chuyện trực tiếp với bố mẹ. Không sao cả, tôi hiểu mà! Bạn hãy viết ra và đưa cho họ đọc.

Thư bố/mẹ

Con cần nói chuyện về một việc, nhưng con luôn cảm thấy sợ hãi mỗi khi con định nói ra. Con đã có những khoảng thời gian thật khó khăn ở trường. Những đứa trẻ khác đối xử với con thật tồi tệ, chúng bắt nạt con. Điều này xảy ra mọi lúc và khiến con xao nhãng việc học hành, khiến con buồn và cảm thấy đơn độc.

Con cần bố mẹ giúp đỡ. Liệu chúng ta có thể nói chuyện lúc nào đó được không ạ?

Yêu bố mẹ nhiều!

(Viết tên bạn ở đây)

Những cách khác để nói với bố mẹ

Bạn cũng có thể sáng tạo ra những cách thức khác để nói cho bố mẹ hiểu chuyện gì đang xảy ra với bạn. Bạn có thể vẽ một bức tranh, sáng tác một tác phẩm nghệ thuật, viết một bài hát hoặc bài thơ, có rất nhiều cách để nói ra. Nếu có thể quay ngược thời gian, tôi nghĩ tôi sẽ gửi cho bố mẹ mình một bài thơ hoặc bài hát. Đôi lúc viết ra dễ dàng hơn nói chuyện trực tiếp rất nhiều.

Năm kết quả khả quan sau khi bạn nói chuyện với bố mẹ.

✱ Bố mẹ bạn sẽ đến trường và tìm ban giám hiệu. Họ có thể tìm cách chấm dứt sự bắt nạt đối với bạn. Ban giám hiệu có thể sẽ hiểu hơn khi nói chuyện với bố mẹ bạn thay vì chỉ nói chuyện với bạn.

✱ Bố mẹ có thể tìm cho bạn những nhóm trẻ cũng đang phải chịu cảnh bị bắt nạt, để bạn được tâm sự.

✱ Bố mẹ có thể quyết định liệu bạn có cần nói chuyện với những bác sĩ chuyên khoa hay bác sĩ tư vấn... hay không.

✱ Bố mẹ có thể giúp bạn tìm những người bạn mới trong các câu lạc bộ, các lớp học ngoại khóa, các nhóm thể thao hay các sự kiện trong trường, v.v...

✱ Bố mẹ sẽ hiểu rằng bạn đang có khoảng thời gian khó khăn và sẽ luôn ở bên cạnh ủng hộ bạn.

Nếu bố mẹ không giúp bạn thì sao?

Nếu bố mẹ không muốn hoặc không thể giúp đỡ bạn, vậy thì bạn cần tìm một người lớn khác để nói chuyện. Hãy liệt kê ra năm người đáng tin cậy nhất trong cuộc đời bạn. Những người đó có thể là họ hàng, hàng xóm, các thầy cô giáo, huấn luyện viên... Hãy ghi lại danh sách và tìm ra người phù hợp nhất. Nếu người đó có vẻ không ổn thì bạn hãy lựa chọn người tiếp theo.

NÓI CHUYỆN VỚI THẦY CÔ GIÁO

Đa số các trường học đều có những quy định về cách thức tối ưu để thông báo nạn bắt nạt. Bạn nên tìm ra những quy định đó là gì và hãy nói chuyện với người quản lý liên quan. Bạn cũng nên mời cả bố mẹ bạn đến buổi nói chuyện đó.

Tôi vẫn nhớ mình đã e ngại thế nào khi nhờ thầy cô giáo giúp đỡ, bởi vì tôi nghĩ rằng điều đó sẽ khiến mọi chuyện tồi

tệ hơn. Nhưng không phải lúc nào cũng như vậy. Thầy cô giáo có thể giúp được bạn rất nhiều. Đầu tiên, hãy tìm đến thầy giáo hoặc cô giáo mà bạn tin tưởng. Ai là người bạn tin tưởng nhất? Ai là người đối xử với bạn tốt nhất? Ai là người có vẻ giỏi giải quyết vấn đề nhất? Tôi khuyên bạn hãy tìm đến họ sau giờ học trên lớp, trong bữa ăn trưa hoặc lúc rảnh rỗi. Hãy hỏi họ xem liệu bạn có thể tâm sự với họ một vài điều riêng tư và một số vấn đề mà bạn đang gặp phải ở trường lớp hay không. Bạn có thể nói như sau:

Em có chuyện cần nói với thầy/cô, nhưng em mong rằng điều em nói sẽ chỉ thầy/cô và em biết mà thôi, sẽ thật phiền hà nếu những bạn khác biết được.

Em đang bị bắt nạt. Các bạn (nêu tên của người bắt nạt bạn) đã đối xử với em rất tệ, những lời các bạn ấy nói ra thật đáng sợ, các bạn ấy khiến em cảm thấy lo lắng và sợ hãi (hãy nói chính xác những lời bạn phải nghe từ những đứa trẻ đó). Em rất ngại và sợ mỗi khi đến lớp, thậm chí cả những lúc đi ở hành lang. Điều đó khiến em mất tập trung, không thể học được và em sợ kết quả học tập của em sẽ bị ảnh hưởng. Không biết thầy/cô có thể giúp em không? Em cảm thấy rất cô độc và buồn.

Đây có thể là cách để bắt đầu cuộc đối thoại và biết đâu sẽ mang đến những kết quả khả quan. Có thể thầy/cô giáo đó sẽ mời cả bố mẹ bạn và người quản lý của trường tham gia lắng nghe bạn. Nhưng một khả năng khác nữa là việc này có thể sẽ chẳng đi đến đâu, và chẳng mang đến thay đổi gì cả. Trong trường hợp đó, hãy tìm một thầy/cô giáo khác

hoặc một ai đó khác trong danh sách của bạn. **Đừng bao giờ thôi cố gắng!** Bạn cũng có thể nói chuyện lại với thầy/cô giáo đó trong một buổi khác. Khi ấy, bạn hãy mang đến cho họ những thông tin chi tiết về từng lần bạn bị bắt nạt. **Bạn càng cố gắng tìm kiếm sự giúp đỡ, vấn đề của bạn càng có nhiều khả năng được giải quyết.**

Năm kết quả tốt đẹp mà bạn có thể có được khi nói chuyện với thầy cô

✧ Thầy cô có thể giúp bạn hiểu những quy định của nhà trường về hành vi bắt nạt. Họ sẽ để tâm đến bạn nhiều hơn, và có thể can thiệp để ngăn chặn chuyện bạn bị bắt nạt.

✧ Họ có thể nói với những giáo viên khác hoặc thầy/cô hiệu trưởng nhà trường về chuyện xảy ra. Họ cũng có thể nói chuyện với những đứa trẻ bắt nạt bạn hoặc bố mẹ chúng. Thậm chí, họ có thể sắp xếp một cuộc gặp mặt giữa bạn, bố mẹ bạn, đứa trẻ bắt nạt bạn và bố mẹ của đứa trẻ đó, để tất cả cùng nói về vấn đề này.

✧ Họ có thể đưa ra các cách giúp bạn có những người bạn tốt và cảm thấy vui vẻ hơn ở trường. Họ có thể giới thiệu với bạn những đứa trẻ khác dễ thương và tốt bụng hơn. Bạn không bao giờ biết thầy cô sẽ giúp được bạn những gì đâu.

✧ Họ có thể giúp bạn giải thích cho bố mẹ bạn hiểu (nếu bạn thấy không phiền).

✧ Họ hiểu rằng bạn đang ở trong khoảng thời gian khó khăn và có thể trò chuyện với bạn về điều đó. Có ai đó ở bên bạn, hiểu bạn, chỉ riêng điều đó thôi cũng đã là một niềm an ủi rồi.

Nếu thầy cô giáo không giúp đỡ tôi thì sao?

Khi tôi còn nhỏ hơn bây giờ, tôi từng dành nhiều năm để tìm đến thầy cô giáo, nhưng chẳng mang lại kết quả gì. Họ không giúp đỡ tôi và cũng không hiểu bắt nạt là gì. Nhưng rồi một ngày, khi tôi lớn hơn một chút, một điều kỳ diệu đã xảy ra. Đó là vào một lần tôi bị bắt nạt đến mức khiếp sợ. Không còn sự lựa chọn nào khác, tôi đã đến gặp một trong những giáo viên của tôi và nói với cô về chuyện xảy ra.

Tôi gặp cô ấy sau giờ học, khi những học sinh khác đã về hết, và tôi kể cho cô nghe tất cả. Tôi bật khóc nức nở còn cô thì lắng nghe mọi điều tôi nói. Sau đó, cô ôm tôi và nói: "Cô sẽ giải quyết chuyện này, Aija." Và bạn đoán thử xem? Cô ấy đã làm thật. Cô âm thầm thông báo vấn đề này cho những giáo viên khác. Kể từ đó, các thầy cô giáo đều cố gắng để tôi không còn phải giáp mặt với kẻ đã bắt nạt tôi nữa. Họ luôn dõi theo, và nếu tôi cần, họ sẽ có mặt ngay lập tức. Trong nhiều năm liền, tôi không được các thầy cô giúp đỡ, nhưng đó là vì tôi chưa gặp được đúng người mà thôi. Cô giáo của tôi là một người hùng, cô ấy không giống như bất kỳ người nào khác. **Đừng bao giờ ngừng tìm kiếm sự giúp đỡ cho đến khi bạn tìm thấy người hùng của mình.**

Nếu bạn không thể tìm được sự giúp đỡ từ thầy cô giáo, vậy thì hãy tìm đến những nhân viên khác trong trường như nhân viên tư vấn, bảo mẫu hoặc thầy cô hiệu trưởng.

Hãy nói với họ rằng bạn đang cần được giúp đỡ nhưng chẳng có ai giúp bạn. Đừng bao giờ từ bỏ. Đừng đánh mất hy vọng. Bạn xứng đáng được giúp đỡ và bạn sẽ có được khi bạn tìm đúng người.

LỜI KHUYÊN

Nếu bạn không nhận được sự giúp đỡ mà bạn cần, thì không có nghĩa là mọi sự trợ giúp đều đã biến mất. Tôi cam đoan!

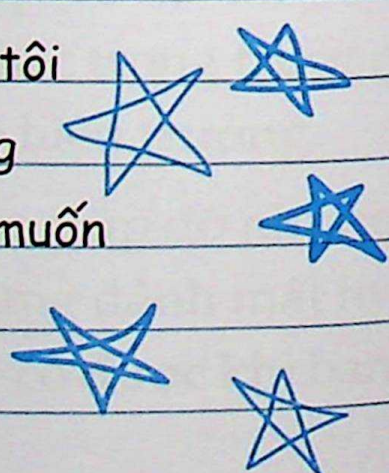
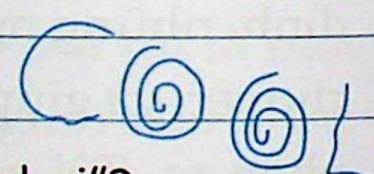
Tìm thấy ánh sáng ở phía cuối đường hầm không phải là chuyện làm được trong ngày một ngày hai. Hãy tưởng tượng: Bạn đang bước đi trong đường hầm tối tăm. Bạn tìm kiếm một tia sáng mà tưởng như mãi mãi sẽ không bao giờ có. Nhưng thực ra bạn không cô đơn. Khi bạn đến gần hơn với ánh sáng, nó sẽ chiếu rọi vào đường hầm. Và bạn nhìn thấy có nhiều người khác cũng ở đây. Họ vẫn luôn ở đó, chỉ có điều bạn không nhìn thấy họ mà thôi. Những đứa trẻ khác cũng bị bắt nạt giống như bạn. Những thành viên trong gia đình, những người bạn, thầy cô giáo, tất cả họ đều có thể trò chuyện và giúp đỡ bạn. Chỉ có điều, trước đây bạn đã không nhận ra. Tôi cam đoan với bạn vào một ngày nào đó, điều này sẽ xảy đến, và bạn sẽ được giúp đỡ. Hãy kiên nhẫn! Tiếp tục cố gắng. Rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi.

→ Tôi hiểu nỗi sợ hãi

Tôi hiểu sợ hãi là thế nào
Khi mất hết hy vọng vào thế giới và
nỗ lực đương đầu
Khi sự độc ác trở thành điều bình thường
Với những kẻ đâm lén sau lưng
Và những trò đùa cợt
Tôi cố tìm thứ gì đó để đổ lỗi
Liệu đó có phải lỗi của tôi
Liệu đó có phải là số phận
Là vì cân nặng của tôi
Hay vì tôi muốn tạo ra
Một cuộc sống chỉ của riêng mình
Ở nơi đó tôi là một người
Khiến tôi hổ thẹn mỗi khi đến trường
Và vì thế tôi sợ cả thế giới
Tôi sẽ là một người như thế nào
Nếu tôi không thể là một kẻ "chất chơi"?

Tôi hiểu nỗi sợ khi tôi tin
Điều mà những đứa trẻ ấy nói với tôi
Chúng nói tôi sẽ không thành công
Và không trở thành bất kỳ ai tôi muốn

Fate



Bởi vì tôi có là ai đâu

Và tôi thấy ghê tở

Tôi sợ bản thân mình

Vì có lẽ người đẹp và con quái vật

Không đơn thuần là cuốn sách trên ngăn tủ

Tôi hiểu sợ hãi là thế nào

Khi những đứa trẻ mà tôi tưởng rằng chúng là bạn

Phản bội tôi một cách tàn nhẫn

Con người và nhân loại là gì

Mà hầu như lại chỉ có mình tôi

Tại sao tôi là người duy nhất

Luôn ngồi ở đó chỉ một mình

Đã bao lâu tôi cô đơn như vậy

Cảm thấy mình như đang ở giữa

Vùng bắc cực lạnh giá mênh mông

Và bất cứ khi nào ai đó nói với tôi

Tôi đều giật mình thảng thốt

Bởi vì tôi đã quá quen với sự vắng lặng

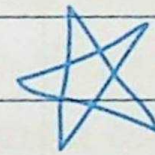
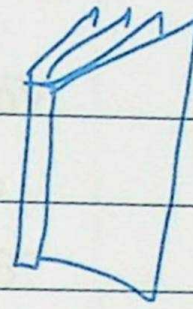
Và những trận bắt nạt thường xuyên.

Nhưng bất chợt tôi nhận ra

Rằng đó là định mệnh

Rằng tôi phải bị tấn công

Bị hành hạ và giày vò bởi những lời nói



Và không thể có
cuộc sống dễ chịu hơn

Tôi phải mất nhiều năm
để thấy được ánh sáng

Rạng ngời rực rỡ phía cuối con đường.

LIGHT

Suffer

Tôi phải chịu đựng
Để nhận ra rằng tôi mạnh
mẽ và cứng cỏi
Hơn tôi đã từng nghĩ.

me

Tôi tốt hơn cả những gì
Mà bọn họ đã nói về tôi.

Tôi dũng cảm, gan góc
Vậy mà tôi lại chẳng thấy được điều đó.

SỢ HÃI: Đường hầm tâm tối

Tất cả chúng ta đều sợ hãi, tôi cũng vậy. Tôi đã vô cùng sợ hãi khi bị bắt nạt.

Khi học lớp bảy, tôi rất sợ đến lớp. Tôi hay nói ngọng, và bất cứ khi nào tôi nói, những học sinh khác lại trêu chọc tôi, thậm chí cả những giáo viên cũng vậy. Họ bắt chước kiểu nói ngọng của tôi, rồi cười âm thầm chế giễu, hay bình phẩm bằng những câu nói tồi tệ. Thật nhục nhã! Phải rất lâu sau đó, tôi mới được giúp đỡ để sửa tật nói ngọng. Còn khi ấy nỗi sợ hãi đã khiến điểm số của tôi bị ảnh hưởng, làm tôi mất tự tin và tổn thương sâu sắc. Tôi cũng có những nỗi sợ khác nữa. Tôi sợ là người cuối cùng được lựa chọn vào một nhóm nào đó trong các hoạt động ở trường, trong giờ thể dục. Tôi sợ không được mời đến những cuộc liên hoan, và còn nhiều điều khác nữa. **Chúng ta xử trí với nỗi sợ đó như thế nào?** Tôi đã khắc phục được sự ngượng ngùng của mình khi phải nói trước đám đông. Và giờ đây, bản thân tôi cũng thấy khá ngạc nhiên khi tôi lại muốn theo đuổi nghiệp diễn xuất và thích thú mỗi khi được đứng nói trước mọi người. Ai có thể đoán được rằng cô bé luôn sợ hãi mỗi khi phải nói chuyện ngày nào, sau này lại có thể dùng tiếng nói của mình để kể những câu chuyện quan trọng?

Đã có ai nói với bạn rằng “Đừng sợ hãi” chưa? Có người đã nói với tôi như thế. Bạn đã bao giờ tự nhủ “Không được sợ hãi” mỗi khi cảm thấy run sợ chưa? Tôi đã từng như thế!

LỜI KHUYÊN

Thừa nhận nỗi sợ hãi là cách để
kiểm soát nó.

Ngay từ bé chúng ta đã luôn được dạy rằng không nên sợ hãi khi trả lời sai câu hỏi hoặc khi tham gia vào các chuyến đi chơi cùng lớp. Nhưng tôi không đồng ý với quan điểm đó. Tôi nghĩ đôi khi cảm thấy sợ hãi cũng là điều bình thường. Tôi tin rằng bạn có thể làm chủ nỗi sợ của bản thân bằng cách hiểu và chấp nhận nó. Tất cả tùy thuộc vào việc bạn có tìm ra cách để làm chủ cảm xúc của mình hay không.

NỖI ÁM ẢNH

Có bao giờ bạn cảm thấy những ý nghĩ hay những khoảnh khắc nào đó cứ lần quất dai dẳng trong tâm trí không? Nó gần như kiểu đầu óc bạn giống một cuốn băng bị kẹt giữa hai nút "bật" và "tua lại", nhưng bạn lại không thể ấn nút "dừng". Tôi gọi đó là sự ám ảnh.

Nỗi ám ảnh không bao giờ kết thúc. Nó làm phiền và tấn công tâm trí bạn suốt cả ngày, liên tục và dai dẳng. Nó lặp đi lặp lại không ngừng mọi thứ mà bạn nói, bạn làm, bạn lắng nghe, bạn cảm thấy và nhìn thấy - đó là sự bắt nạt không ngừng, dù thực sự chẳng có ai bắt nạt bạn, mà là quá khứ đang ám ảnh bạn.

Và như vậy, mỗi buổi sáng thức dậy, bạn luôn bị ám ảnh bởi những ngày đã qua. Đó là điều thật sự khủng khiếp bởi nó kích thích thần kinh của bạn, làm bạn thêm lo âu và sợ hãi. Nó tạo ra một bóng đen tiêu cực che phủ lên một ngày của bạn. Nó giống như một bóng ma cứ bám theo bạn suốt cả ngày, đến bất cứ nơi đâu. Bạn có lẽ sẽ nghĩ: "Làm thế nào để tôi có thể tống khứ cái bóng ma đó đi? Tại sao nó cứ bám theo tôi?" Chỉ một từ thôi, đó chính là **SỢ HÃI**.

NỖI SỢ HÃI SỰ CÔ ĐƠN

Bạn có cảm thấy như thể bạn chẳng có người bạn nào? Bạn có cô đơn trong phần lớn thời gian? Điều này chẳng kỳ lạ chút nào cả. Tôi hiểu bởi vì tôi đã có nhiều năm hoàn toàn cô độc ở trường học mà không có một người bạn nào. Tôi cũng dám khẳng định với bạn rằng có cách để giải quyết vấn đề đó. Dưới đây là một vài lời khuyên:

Hãy tự nói với bản thân rằng tình trạng này chỉ là tạm thời. Bạn sẽ không cô đơn mãi mãi. Bạn sẽ có những người bạn trong tương lai. Tôi cam đoan với bạn điều này. Khi tôi bị bắt nạt, tôi đã nghĩ rằng mình sẽ mãi mãi chẳng có người bạn nào hết. Tôi không thể nhìn ra được những cách sống khác. Nhưng chuyện thay đổi là hoàn toàn có thể. Tôi đã có những người bạn từ những hoạt động ngoại khóa, những khóa học mùa hè và tìm được những người bạn cùng chung sở thích. Giờ đây, tôi đã có thể cùng những người bạn này lang thang vui chơi suốt cả ngày. Họ luôn ở đó vì tôi dù có bất kỳ chuyện gì xảy ra đi nữa.

* Hãy mở rộng các mối quan hệ xã hội của bạn.

Điều đó nghe có vẻ thật khó khăn, nhưng thật sự hữu ích đấy. Hãy đến những nơi mà bạn bè cùng lứa tuổi của bạn thích đến, như quán cà phê, khu buôn bán lớn, hiệu sách hay câu lạc bộ. Hãy sống đúng với con người bạn. Hãy bước vào một không gian nào đó, nhìn quanh và xem liệu bạn có thể học hỏi được điều gì hay cảm thấy thích thú khi ở đó hay không.

* Hãy lấp đầy khoảng trống của nỗi cô đơn bằng những thứ mà bạn yêu thích. Cho dù đó là viết lách, biểu diễn nghệ thuật, nghiên cứu khoa học, chơi thể thao, hay bất kỳ điều gì khác, hãy đắm chìm vào điều mà bạn thấy thích! Bạn thậm chí cũng có thể tự tạo ra một kế hoạch dài hạn cho riêng mình. Đó chính xác là những điều tôi đã làm. Tôi bắt đầu viết cuốn sách này khi tôi không có người bạn nào cả và vô cùng cô đơn. Việc này không chỉ giúp tôi lấp đầy khoảng trống, mà còn mang đến một sản phẩm hoàn thiện mà tôi cảm thấy tự hào về nó.

KHẮC PHỤC NỖI SỢ HÃI NHƯ THẾ NÀO

Trò chuyện với một người bạn, một người thân trong gia đình hay một ai đó mà bạn quan tâm về bất kỳ điều gì bạn muốn khoảng nửa giờ mỗi ngày. Hoặc là:

Tập thể dục/chơi thể thao

Tham gia trị liệu

Nói chuyện với "bạn trong tương lai" (xem trang 78)

Chọn một điều bạn thích và tập trung vào điều đó một giờ mỗi ngày

Đi chơi/ đi dạo (một trong những sở thích của tôi)

Vẽ

Viết

Diễn kịch (cũng là một sở thích của tôi), hát, khiêu vũ

Lên danh sách những mục tiêu cho tương lai

Đọc một cuốn sách

Nghe nhạc

Xem một chương trình truyền hình hay một bộ phim (đây
cũng là sở thích của tôi)

Nấu nướng, làm bánh

Tìm kiếm những bài hướng dẫn tập yoga trên mạng

Chơi với thú cưng

Dành cho bản thân những điều thật đặc biệt

Tắm nước nóng

Ngủ trưa

Nếu bạn cảm thấy vô cùng sợ hãi hay tức giận đến mức
khó kiểm soát, hãy xem xét những gợi ý sau đây:

Hít thở thật sâu

Cầm lấy một cái gối và đập thật mạnh vào giường, đập mạnh
hết sức có thể

Giậm chân và hét lên thật to "Không, đó không phải là lỗi của
tôi, tôi không đáng bị như thế", hét to hết mức có thể ở nơi
thật kín đáo và riêng tư

Đặt một tấm xốp khí trên nền nhà và giẫm chân lên

Nằm trên ghế sofa hoặc trên giường, đá chân vào không khí
rồi lắc mạnh đầu

Đấm mạnh vào một cái gối hoặc vào đệm trên giường bao
nhiều lần tùy thích

Nhưng nếu những điều trên đều không khiến bạn nguôi
giận mà chỉ làm mọi thứ trầm trọng thêm, vậy thì hãy thử:

Nói chuyện với một người lớn nào đó mà bạn quý mến hoặc tin tưởng

Viết ra những cảm xúc và sự thất vọng của bạn

Thư giãn bằng cách tắm nước nóng

Tập thể dục, chơi thể thao

Đi dạo

HÃY TẠO RA CON NGƯỜI TƯƠNG LAI CỦA BẠN

Tôi luôn là một người mơ mộng, và việc suy nghĩ để tạo
ra con người trong tương lai của mình là một cách để tôi
khắc phục nỗi sợ hãi. Tôi hy vọng việc này cũng sẽ giúp ích
cho bạn.

Hãy nghĩ về mình trong tương lai mười năm nữa. Hãy
nghĩ về cuộc sống mà bạn mơ ước, công việc bạn mơ ước,
người bạn trai hoặc bạn gái mà bạn luôn mơ đến, chiếc tủ
quần áo hay vẻ ngoài mà bạn luôn muốn có, hay bất kỳ điều
gì khác. Bạn hãy hình ảnh hóa con người mình trong tương
lai. Bạn không chỉ hoàn hảo theo cách mà bạn muốn, mà bạn
còn rất mạnh mẽ. Con người trong tương lai của bạn là một
phần con người bạn đã vượt qua sự bất nạt. Con người trong
tương lai của bạn có nhiều kinh nghiệm sống và tự tin hơn
bạn bây giờ. Con người trong tương lai của bạn sẽ giúp bạn
vượt qua những khó khăn của hiện tại.

Bất cứ khi nào bạn sợ hãi, hãy đối thoại với con người trong tương lai của mình, giống như cuộc đối thoại sau đây:

Aija: Tớ sợ hãi mỗi khi nhìn thấy những đứa trẻ bắt nạt tớ hôm nay. Tớ ước gì mình có thể chạy trốn.

Aija của tương lai: Rồi mọi chuyện sẽ ổn cả thôi. Hãy bình tâm! Hãy hít thở thật sâu! Mười năm nữa, bạn thậm chí còn chẳng buồn bận tâm đến những đứa trẻ đó nữa. Bạn chỉ cần vượt qua chuyện ngày hôm nay thôi.

MỘT NGÀY ĐỐI THOẠI VỚI CON NGƯỜI TRONG TƯƠNG LAI CỦA BẠN

Con người trong tương lai của bạn luôn tồn tại bên trong bạn, vì vậy bạn có thể bắt đầu nói chuyện với con người mới mẻ ấy của mình ngay từ bây giờ. Hãy tưởng tượng bạn đang nói chuyện với chính bạn trong tương lai.

6 giờ 30 phút sáng

Aija: Tớ chẳng muốn rời xa chiếc giường này. Tớ chẳng muốn vật lộn với một ngày giống như bao ngày khác. Tớ sẽ giả vờ ốm.

Aija của tương lai: Aija, rồi sẽ ổn thôi mà. Tớ có thể thấy cuộc sống trong tương lai của bạn tuyệt vời đến thế nào. Bây giờ hãy ngồi dậy và ra khỏi giường thôi. Chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua ngày hôm nay.

7 giờ sáng

Aija: Trông tớ thật tệ hại, tớ chẳng có gì để mặc cả.

Aija của tương lai: Ôi, nhìn lại mà xem, bạn có rất nhiều thứ để mặc. Sáng nay, bạn chỉ đang cảm thấy bản thân không thật sự cuốn hút mà thôi. Hãy mặc bất kỳ trang phục nào mà bạn thích.

8 giờ sáng

Aija: Tớ không muốn ra khỏi chiếc xe này. Tớ không thể làm được điều đó. Những đứa trẻ bắt nạt tớ thật tồi tệ.

Aija của tương lai: Bình tĩnh lại nào! Nếu bạn nghĩ hôm nay sẽ là một ngày thật tệ, thì nó sẽ tệ thật đó. Hãy bước ra ngoài. Hôm nay thật là một ngày đẹp trời. Hãy cố gắng để có một ngày thật

8 giờ 30 phút sáng

Aija: Tớ ghét lớp học đó. Những kẻ ở đó thật tệ. Tất cả bọn họ đều nhìn chăm chăm vào tớ.

Aija của tương lai: Có thể lớp học đó thật buồn chán và những người ở đó không thật sự dễ mến, nhưng tiết học cũng chỉ kéo dài một giờ đồng hồ thôi mà. Hãy cố gắng tập trung. Và lại họ không nhìn chăm chăm vào bạn đâu, bạn chỉ đang lo lắng quá đấy thôi. Aija à, bạn hãy nhớ, ai cũng có vấn đề của riêng mình.

12 giờ trưa

Aija: Tớ không biết phải làm gì. Bất cứ khi nào tớ ngồi cạnh ai đó, họ đều đứng dậy và bỏ đi. Tớ chỉ muốn được ăn trưa cùng với ai đó.

Aija của tương lai: Bạn yêu ơi, trong tương lai sẽ có nhiều người phải xếp hàng chờ đợi để được ăn trưa cùng bạn. Còn bây giờ, bạn phải vượt qua bữa ăn này một mình. Bạn có thể ra ngoài ngồi ăn, như vậy sẽ thích hơn đấy, cảnh ngoài trời sẽ dễ chịu hơn những khuôn mặt ở đây

3 giờ chiều

Aija: Tớ chơi thể thao thật tệ. Tớ thậm chí còn không thể chạy được. Những đứa trẻ ở lớp thể dục sẽ bắt nạt tớ.

Aija của tương lai: Ở thời nào, bạn không thể giỏi tất cả mọi thứ. Bạn chỉ cần giả vờ như những người khác không hề hiện diện ở đó, thì giờ học sẽ trôi qua nhanh thôi mà.

5 giờ chiều

Aija: Tớ chỉ muốn được ở một mình. Tớ không muốn làm bài tập về nhà.

Aija của tương lai: Tớ hiểu mà, bạn yêu. Nhưng nếu bạn làm bài tập và làm cả những việc cần thiết khác, thì bạn sẽ được vui vẻ và thư giãn. Bạn sẽ không phải làm quá nhiều đâu, chỉ là thêm một vài việc thôi mà.

10 giờ tối

Aija: Tất cả những gì tớ có thể nghĩ được đó là họ thật tồi tệ, và họ ghét tớ. Tớ chỉ muốn ngủ thôi. Tại sao đầu óc tớ vẫn không thể dừng suy nghĩ đó lại.

Aija của tương lai: Bạn xứng đáng được nghỉ ngơi, hãy ngủ say và có một đêm thật dễ chịu. Đừng suy nghĩ nữa! Hãy đếm ngược từ một trăm! Bạn cần phải nghỉ ngơi, Aija à.

Con người trong tương lai của bạn luôn ở bên bạn, ngay cả khi không có ai ở cạnh bạn. Khi bạn bước vào một ngày mới, hãy tưởng tượng người bạn tương lai đó luôn đứng sau bạn. Cô ấy/anh ấy luôn dõi theo bạn để chắc rằng bạn sẽ ổn và sẽ bảo vệ bạn khi cần thiết. Chừng nào bạn còn giữ vững được ước mơ và niềm tin của mình và còn cần đến con người trong tương lai của bạn, thì cô ấy/anh ấy sẽ không bao giờ bỏ rơi bạn.

→ Cô đơn và lạc lõng

Bạn đã bao giờ cảm thấy quá đôi cô đơn
Đến mức bạn tin rằng mình đang ở giữa
một cuộc chiến

Làm sao bạn có thể cô đơn

Giữa thế giới có hàng tỷ con người

Làm sao có chuyện không ai muốn nói gì với bạn

Nếu bạn là một người bình thường

Không thể có chuyện không có ai thừa nhận bạn

Nhất là khi mẹ nói rằng bạn chỉ có một
trên đời.

Bạn đã bao giờ cảm thấy thật lạc lõng
Và không biết gì về vùng đất
mà bạn sẽ bước vào

Liệu bạn thuộc về thế giới này

Hay một nơi nào đó khác

Bạn cảm thấy cuộc sống thật ngọt ngào

Và như vậy hàng đêm bạn ao ước

Được tự do hay được ai đó dẫn đường.

Nhưng bạn ơi, đừng lo lắng

Bởi vì bạn chẳng bao giờ cô đơn đâu

Bạn sẽ tìm được người bạn

Người không bao giờ bỏ rơi bạn,
Luôn ở bên bạn mỗi khi bạn khóc
Và bạn sẽ tìm thấy được chính mình
Trong thế giới này
Bạn cũng sẽ học được cách
Để bắt đầu một ngày mới
Với nụ cười rạng rỡ trên môi
Bởi vì bạn sẽ ngủ ngon khi đêm xuống
Và những khoảnh khắc ám ảnh bạn
Sẽ không ở bên giễu cợt bạn nữa.

Rồi bạn sẽ thấy

Bạn được tự do.

Free

KỊCH BẢN CUỘC CHIẾN: Sống sót nơi chiến hào

Tôi cam đoan với bạn rằng những ngày tháng bị bắt nạt sẽ trôi qua, và những người đã làm bạn tổn thương sẽ chẳng còn ý nghĩa gì trong cuộc sống của bạn nữa. Đó là cách thức mà cuộc sống này vận hành. Nhưng những việc bạn làm sẽ gắn liền với cuộc sống của bạn một cách lâu dài. Những việc đó có thể sẽ giúp ích cho tương lai của bạn, nhưng cũng có khả năng gây ra những tổn hại.

Đừng để việc bạn bị bắt nạt ảnh hưởng đến thành tích học tập của bạn ở trường. Quả thật rất khó để tập trung học tập khi bạn là nạn nhân của bạo lực học đường, nhưng hãy dành tất cả tâm sức vào môn học mà bạn lựa chọn.

Thành công là chuyện của tương lai. Những lời chê bai của bạn bè cùng trang lứa về bạn hoặc sẽ bị quên lãng, hoặc sẽ khiến bạn mạnh mẽ và quyết tâm hơn.

Trước đây vì bị bắt nạt, nên tôi luôn cảm thấy sợ hãi mỗi khi bước chân vào lớp. Tôi không muốn gây chú ý. Tôi không muốn trả lời những câu hỏi trong giờ học. Tôi thậm chí cũng không muốn làm bài tập về nhà. Tôi sợ những điều mà những đứa trẻ cùng lớp nói về tôi. Nhưng rồi một hôm, tôi nhận ra tôi chỉ khiến mình tổn thương hơn khi học hành kém cỏi và cư xử lúng túng khi ở trường. Dần dần, tôi trở nên chín chắn hơn, chắc chắn hơn, và không còn là một đứa

trẻ đếm từng phút chờ đến giờ tan học. Tôi trở thành một người có tiếng nói và quan điểm riêng chứ không còn là một đứa trẻ ngồi lặng lẽ trong lớp và cắm cúi vào bài học. Tôi đã làm rất tốt. Tôi thậm chí còn được nhận vào học ở một trường đại học danh tiếng. Khi một ngày kết thúc, người duy nhất có thể cướp đi giấc mơ của bạn chính là bạn. Hãy nhớ rằng thành công là món quà bạn tự tặng cho mình!

Để tập trung học hành, tôi hiểu tôi phải tránh những đứa trẻ muốn bắt nạt tôi. Vì vậy, tôi luôn đi đến những nơi mà những đứa trẻ đó không xuất hiện. Đó là nhà hát (ở đó tôi đã tìm thấy niềm đam mê của mình), là nhà tắm (nơi về cơ bản là chẳng mấy khi có nhiều người), là khu vườn nhỏ (nơi mà chẳng ai đến), là phòng y tá (nơi tôi vẫn hay lui tới mỗi ngày).

Tôi có mặt ở những nơi ấy vào những thời điểm khó khăn nhất ở trường, khi tôi muốn tránh bị bắt nạt. Tôi luôn biết mình cần phải đến đâu mà ở đó tôi được an toàn. Cứ như vậy, tôi thấy vui vẻ hơn khi đến trường.

Tôi cũng kết bạn với một người không cảm thấy hạnh phúc khi ở trường như tôi. Chúng tôi không thân thiết, nhưng cô ấy là người tôi có thể chơi cùng trong khoảng thời gian ở trường, điều này khiến tôi vui hơn. Tôi không còn cô đơn nữa. Đã có người ngồi ăn trưa cùng tôi, người sẵn sàng đứng về phía tôi khi tôi bị bắt nạt. Ở phần sau của chương này, tôi gọi đó là “người yểm trợ”.

Còn có nhiều điều khác mà bạn có thể làm để cải thiện tình trạng của mình ở trường mà không cần phải tránh mặt

những kẻ khiến bạn phiền lòng. Bạn hãy nói chuyện với giáo viên hoặc thầy cô quản lý về những vấn đề liên quan đến nạn bắt nạt. Bạn có thể tìm hiểu các cách ngăn chặn nạn bắt nạt. Bạn cũng có thể yêu cầu lắp đặt các phương tiện giám sát ở các hành lang lớp học hoặc thực hiện một cuộc bỏ phiếu kín về nạn bắt nạt.

Đó là những cách rất tuyệt để biết có bao nhiêu đứa trẻ cũng giống bạn. Sau đó, bạn có thể đưa những thông tin này cho giáo viên và trao đổi với họ để tìm ra các giải pháp nhằm cải thiện tình hình.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tổ chức các câu lạc bộ thiện nguyện hoặc những nhóm tình nguyện. Điều đó sẽ giúp cho trường học và cộng đồng nơi bạn sống trở nên tốt đẹp hơn. Nhờ cách này, bạn còn có thể quen biết thêm nhiều người bạn mới.

CHUẨN BỊ CHO CUỘC CHIẾN Ở TRƯỜNG HỌC

Để tự giúp mình xử trí việc bị bắt nạt, tôi đã tạo ra một kịch bản cuộc chiến. Về cơ bản, đó là bản miêu tả chung ngắn gọn về các tình huống bị bắt nạt và những kế sách đối phó với mỗi tình huống.

Nhưng đừng quên bạn còn có bố mẹ và những thầy cô giáo luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn. Hãy xem lại **Chương 4: Kiểm tìm sự giúp đỡ** để hiểu rõ hơn.

Xây dựng kế hoạch tác chiến

Hãy nghĩ về những nơi bạn đến và những người bạn sẽ gặp mặt ở trường. Bạn cần phải tạo ra kế hoạch tác chiến ở mọi nơi bạn đến.

Việc nắm được “Năm yếu tố” sau đây sẽ giúp bạn chuẩn bị kỹ càng cho kế hoạch của mình:

Những người có thể xuất hiện:

Luôn ghi nhớ trong đầu những người thường xuất hiện quanh bạn tại một số địa điểm (những người mà bạn hay nói chuyện, những người mà bạn không nói chuyện cùng, những người bạn thích và những người mà bạn không thích).

Vị trí:

Hãy tìm một con đường để chạy thoát thân ở bất cứ nơi nào bạn đến.

Đồng minh:

Bạn cần tìm được một đồng minh (đó có thể là một người bạn cùng trường hoặc một giáo viên) ở bất cứ nơi nào bạn đến.

Đường đi:

Hãy tìm mọi con đường có thể đưa bạn đến nơi cần đến, và chọn con đường tốt nhất.

Kế hoạch:

Bạn phải điều chỉnh những việc làm hằng ngày sao cho phù hợp với bản thân và đem lại niềm vui cho bạn.

LỜI KHUYẾN

Hãy chắc chắn thực hành kế hoạch đó của bạn mỗi ngày một lần.

Khi gặp mặt với kẻ bắt nạt bạn, mọi việc sẽ diễn ra rất nhanh. Hãy sẵn sàng xử trí

với bất kỳ điều gì xảy ra. Hãy biến việc thực hiện kế hoạch này thành một

Một ví dụ về kế hoạch tác chiến của Aija cho giờ học Toán lúc 8h sáng (phòng học 121)

Những người có thể xuất hiện:

John, Bob, Ariel, Sam, Kate, Matthew, Dylan, Jessica, Maria

Vị trí:

Cửa ra vào bên phải, cửa ra vào phía sau bàn của cô King

Đồng minh:

Ariel và cô King

Đường đi:

Đi qua hành lang giữa của trường (con đường đó dài hơn nhưng những học sinh ở đó đáng mến hơn), phía sau lớp học tiếng Pháp (những đứa trẻ bắt nạt tôi ở trong lớp đó nên khi phải đi qua đó, tôi rất sợ), rồi xuống lối cầu thang (tôi chẳng bao giờ gặp những kẻ bắt nạt tôi ở đó).

Kế hoạch:

Tôi thích giờ học này bởi vì không có những kẻ đáng ghét, nhưng nếu xảy ra chuyện, tôi sẽ nói với giáo viên của mình.

Bây giờ bạn hãy tự làm bản kế hoạch của riêng mình, hãy tưởng tượng và hình ảnh hóa nó. Và hãy tự trải nghiệm kết quả thực tế.

Ở hành lang trường học

Khu vực hành lang trường học rất khó để xử lý tình huống, vì vậy bạn cần một kế hoạch cụ thể. Dưới đây là một vài lý do:

Vấn đề cơ bản: Những kẻ bắt nạt có thể nhìn thấy tất cả mọi người và khả năng tìm được mục tiêu của chúng là rất lớn. Thường sẽ không có sự giám sát ở hành lang và sảnh trường học bởi nơi đây thường rất lộn xộn.

Giải pháp cơ bản: Hạn chế tối đa thời gian đi qua khu hành lang. Hãy đi qua đó thật nhanh! Đó là khu vực rộng, nơi bạn có thể trở thành mục tiêu mà không người lớn nào trông thấy.

Trước giờ học

Các trường học rất khác nhau, vì vậy kịch bản cho khu vực hành lang cũng sẽ khác nhau. Hãy nghĩ đến trường của bạn. Trong khoảng thời gian nào những kẻ bắt nạt bạn sẽ đi qua khu vực hành lang? Có thể là buổi sáng, trước khi giờ học bắt đầu. Cần phải tránh rắc rối trước khi nó xảy ra.

Nếu vì một vài lý do nào đó bạn buộc phải đi qua khu hành lang, hãy chọn đi men theo một bên. Nếu bạn cảm thấy thoải mái hơn khi đi cạnh dãy tủ phía bên phải, hãy hòa vào nhóm người đang qua lại ở đó và bước thật nhanh. Thời gian đi lại ở hành lang càng nhanh càng tốt.

Bạn hãy đến trường học sớm hơn vài phút mỗi ngày và nhìn một lượt đám đông ở hành lang. Có nhiều người hơn? Hay ít người hơn? Những đứa trẻ bắt nạt bạn có ở đó không? Nếu chúng không có ở đó, bạn có thể sẽ muốn đến trường sớm hơn một vài phút trong những ngày tiếp theo.

Trong giờ học

Khu hành lang sẽ là những nơi khó chịu nhất khi ở trường. Do đó cần có những con đường thay thế, hãy đi những con đường đó và tránh xa khu hành lang. Nếu buộc phải đi qua thì cũng không sao cả. Hãy để ý quan sát mức độ lộn xộn ở đó, có những thời điểm ở hành lang sẽ lộn xộn hơn những thời điểm khác. Hãy điều chỉnh kế hoạch của mình dựa vào đó.

Sau giờ học

Khu hành lang cũng không an toàn sau khi giờ học kết thúc, đôi lúc chỉ có một vài người xuất hiện ở đó vào lúc này. Sẽ không an toàn nếu bạn bị bắt nạt mà không có ai giúp đỡ và không có con đường nào thoát thân. Khi ấy, hãy cố gắng nhập vào một nhóm có nhiều người hoặc đi cùng một người bạn hoặc một giáo viên.

Ở lớp học

Quả là mệt mỏi khi mà bạn phải đối phó với việc bị bắt nạt ở trường, trong khi những người lớn lại luôn mong bạn có kết quả học tập tốt. Thật khó khăn khi bạn vừa phải tìm cách tránh việc bị bắt nạt, vừa phải nỗ lực học tốt. Chúng ta cần cố gắng giải quyết cả hai vấn đề này một cách hiệu quả.

Hãy đến lớp, và là một học sinh ngoan, đạt được điểm A để thoát khỏi việc bị bắt nạt. Bạn có thể không đến lớp, nhưng như thế là bạn đang mạo hiểm với điểm số, thành tích và cả những cơ hội để thành công trên con đường học thức. Đây là nơi để bạn có cái nhìn chân thực về tình thế của mình.

Có phải sự bắt nạt đó không thực sự đáng sợ nhưng bạn vẫn thấy sợ?

Liệu sự bắt nạt đó chỉ ở mức vừa phải và đôi lúc bạn thậm chí còn tham gia vào đó?

Sự bắt nạt đó có tệ đến mức khiến bạn thấy khó chịu?

Nếu bạn bị bắt nạt mỗi khi bước vào lớp học, hãy nói với giáo viên. Nếu giáo viên không chịu lắng nghe bạn, hãy nói với thầy, cô hiệu trưởng hoặc nhân viên tư vấn. Bạn có thể viết ra thời gian và thời điểm cụ thể của từng sự việc cũng như mức độ thường xuyên, điều đó rất hữu ích.

Tôi cũng khuyên bạn nên đọc thật kĩ **Chương V: Sợ hãi**. Toàn bộ chương đó nói về nỗi sợ của bạn và cách để vượt qua.

Ở phòng ăn trưa

Có vẻ như chẳng có ở nơi nào là bạn không bị bắt nạt, đúng không nhỉ? Cứ như thế nó đi theo bạn đến bất cứ nơi đâu vậy? Ngay cả khi bạn ăn trưa, lúc để bạn nghỉ ngơi, ăn uống và nạp lại năng lượng, thì những đứa trẻ đó vẫn tìm cách để bắt nạt bạn.

Bạn cần có một người yểm trợ - một ai đó luôn xuất hiện bên bạn trong những tình huống xấu nhất. Người đó không nhất thiết phải là người thích chơi với bạn hay là bạn thân của bạn. Anh ấy/cô ấy có thể là người khiến bạn cảm thấy an tâm. Cố tìm người như vậy để kết bạn, bạn sẽ không còn đơn độc nữa. Tại sao lại như thế? Bởi vì khi có một người bạn khác đi cùng, bạn sẽ khó trở thành mục tiêu hơn.

Ở ngoài trời

Tại sao bạn không nghĩ đến việc dùng bữa trưa ở ngoài trời nếu hôm đó thời tiết khô ráo và dễ chịu? Như vậy bạn cũng sẽ tránh được việc bị bắt nạt. Hãy tìm một chỗ ngồi nào đó trong tầm nhìn của phòng bảo vệ hoặc phòng quản lý của nhà trường. Bạn có thể mang theo một cuốn sách, tập ghi chép, điện thoại hoặc máy tính để giải trí.

Làm việc gì đó bạn thích và dành tâm sức vào đó.

Cố gắng tránh tình huống sau

Bất cứ khi nào bạn ngồi ở một bàn nào đó thì những người đang ngồi ở đấy lập tức đứng dậy và đi ra chỗ khác. Tôi không thể kể hết bao nhiêu lần tôi trở thành nạn nhân trong những tình huống như vậy. Đó là một cảm giác thật đáng sợ. Bạn bị bỏ lại, ngồi trơ một mình và chẳng biết phải làm gì, bởi chẳng có ai giải thích cho bạn việc họ bỏ đi hoặc nếu có nói thì họ cũng chỉ buông ra những câu ngớ ngẩn kiểu như: "Ừ thì đây là đất nước tự do mà. Tôi có thể đi khi nào tôi muốn." Hành động này thật xúc phạm và đáng ghét. Bạn không việc gì phải khó chịu hay dằn vặt vì những chuyện ngu ngốc đó.

LỜI KHUYÊN

Nếu bạn là nạn nhân của hành động trên thì hãy nhớ rằng:

Đừng bao giờ đứng dậy và đi theo đám người đã đối xử với bạn theo cách đó.

Hãy gạt bỏ tình huống xui xẻo đó ra khỏi tâm trí và ở bên những người quý mến và tôn trọng bạn, hoặc hãy giữ cho bản thân mình mạnh mẽ và kiên định. Ngoài ra, bạn cũng có thể mang theo bên mình một cuốn sách và đắm chìm vào đó.

Việc làm vào giờ nghỉ trưa

Có rất nhiều công việc lớn nhỏ cần phải giải quyết ở trường. Các giáo viên và thầy cô quản lý luôn tìm kiếm người làm những công việc ở bộ phận lễ tân, các công việc giấy tờ, chuẩn bị cho lớp học... Vì vậy hãy tình nguyện làm những công việc đó vào giờ nghỉ trưa, bạn chỉ cần đảm bảo rằng mình vẫn có đủ thời gian để ăn trưa. Đây có thể là các công việc dài hạn và là kế sách tuyệt vời để tránh những tình huống bị bắt nạt không mong muốn.

Ở phòng thay đồ

Phòng thay đồ là một trong những nơi dễ bị bắt nạt nhất, nên việc bạn cảm thấy không thoải mái ở đó cũng là điều dễ hiểu. Một nhóm thiếu niên cùng vào đó thay trang phục

và tất cả đều cảm thấy khó chịu, đây không phải là một tình huống tốt đẹp gì. Luôn nhớ rằng mọi người đều ngưng về một điều gì đó.

Khi ở phòng thay đồ, hãy làm điều khiến bạn thấy an toàn và thoải mái.

Những giải pháp khả thi:

- * Đổi sang thay đồ ở phòng vệ sinh.
- * Thay đồ một cách nhanh chóng.
- * Đi đến phòng thay đồ sớm hơn một chút.
- * Đi đến những khu vực khác của phòng thay đồ để thay trang phục.
- * Luyện tập thay đồ thật nhanh khi ở nhà. Bằng cách này, bạn sẽ thay đồ nhanh hơn khi ở trường.

Trong giờ học Thể dục

Giờ học Thể dục là lúc bạn có nguy cơ bị bắt nạt rất cao. Vì bạn không có thể mạnh và tố chất của một vận động viên, nên bỏ giờ học Thể dục là một ý tưởng tồi. Nếu bạn làm như vậy thì thành tích học tập sẽ bị ảnh hưởng, và bạn còn có thể bị phạt.

Tôi đã từng bị bắt nạt rất nhiều lần trong giờ Thể dục và điều đó khiến tôi khốn khổ. Khi còn là học sinh, tôi không có dáng người cao lớn của một vận động viên, vì vậy tôi

thường bị bắt nạt do chạy chậm và không thể bắt được bóng. Tôi luôn là người cuối cùng được lựa chọn vào một nhóm nào đó. Một vài kẻ còn cố tình làm tôi ngã. Những lúc đó, tôi không thoải mái vì sự kém cỏi của mình. Tuy vậy, bạn không nên phiền lòng về bản thân mình khi không có năng khiếu của một vận động viên giống người khác.

LỜI KHUYÊN

Hãy thừa nhận rằng bạn chẳng có tí năng khiếu thể thao nào.

Đừng sợ hãi khi tự cười chính mình. Điều này có thể khiến những đứa trẻ bắt nạt bạn cảm thấy không thoải mái và để bạn yên. Hoặc chúng sẽ thấy bạn buồn cười và để bạn yên. Nếu điều này không hiệu quả, thì hãy cố gắng hết mình. Cố gắng cải thiện bản thân và vui vẻ với điều đó.

Sự bắt nạt về thể xác có thể được ngăn ngừa dưới hình thức những tai nạn rủi ro. Dù là trong giờ học Thể dục hay ở bất kỳ đâu. Nếu ai đó liên tục ngăn đường bạn, đánh bạn hoặc đẩy ngã bạn và bạn nghĩ rằng đó là hành động bắt nạt, thì hãy làm những gì cần thiết để tránh khỏi tình huống đó rồi nói lại với người lớn. Đừng tự mình giải quyết.

Nếu bạn không có giải pháp tức thời, thì hãy đến gặp giáo viên mà bạn tin tưởng hoặc hiệu trưởng nhà trường. Đừng đợi đến sau giờ học mà hãy đi gặp họ ngay lúc đó. Sự bắt nạt có thể tiếp diễn với mức độ cao hơn, bạn cần phải tự bảo vệ mình, dù người khác có nói gì đi chăng nữa. Hãy nhớ, bạn xứng đáng được bảo vệ và không ai có quyền đánh bạn cả.

KỊCH BẢN CUỘC CHIẾN BÊN NGOÀI TRƯỜNG HỌC

Bạn đã biết làm thế nào để xử trí các tình huống khi bị bắt nạt ở trường. Bây giờ tôi sẽ hướng dẫn các bạn xử trí các tình huống ở ngoài xã hội. Bạn hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi dưới đây và cố gắng đặt ra những kế sách trước khi quyết định đến nhà một người bạn nào đó. Hành vi bắt nạt có thể rất nghiêm trọng, vì thế bạn cần phải thận trọng. Đây là toàn bộ những phần chuẩn bị cho kịch bản cuộc chiến và bạn sẽ không bao giờ biết khi nào và ở đâu thì tình huống nguy hiểm sẽ xảy ra.

Những câu hỏi

- * Bạn nghĩ gì về người sống ở trong ngôi nhà đó?
- * Liệu người đó có thích bạn không hay bạn có muốn anh ấy/cô ấy thích bạn không?
- * Ngôi nhà đó nằm ở khu vực nào? (Ở đó có an toàn không? Có nhiều người sống quanh đó không?)
- * Bố mẹ của đứa trẻ đó có ở nhà không?
- * Còn có những ai ở trong ngôi nhà đó nữa?
- * Ở đó có đồ uống có cồn và chất kích thích sẽ gây ảnh hưởng đến hành vi của những đứa trẻ đó không?

Sách lược

Tạo ra sơ đồ tác chiến của ngôi nhà.

Khi đi đến ngôi nhà đó, hãy chú ý những thứ xung quanh bạn.

Nếu bạn đi xe, hãy đỗ xe ngay trước cửa nhà. Sẽ rất hữu ích nếu bạn không đi nhờ xe của ai, như thế bạn sẽ chủ động hơn.

Nếu bạn không đi xe, hãy chắc chắn bạn tin tưởng người mà bạn đi nhờ xe, dù đó là hàng xóm, người nhà hay bạn bè. Hẹn người đó đón bạn nếu có thể.

Hãy giao địa chỉ và số điện thoại của ngôi nhà cho hai người mà bạn cảm thấy tin tưởng. Đó có thể là bố mẹ, anh chị em, hàng xóm....

Khi bạn đi bộ đến đó, hãy suy nghĩ đến những việc khiến bạn cảm thấy thoải mái và không thoải mái. Bố mẹ của người bạn kia có ở nhà hay không? Ở đó bạn có nhìn thấy đồ uống có cồn, chất kích thích hay không? Số lượng con trai và con gái có cân bằng và phù hợp không? Có những đứa trẻ bắt nạt bạn ở đó không?

LỜI KHUYÊN

Hãy tin tưởng vào trực giác của bạn.

Nếu bạn cảm thấy không an toàn, hãy rời đi ngay lập tức. Hãy tin tưởng hoàn toàn vào chính mình.

An toàn

Ngay cả khi bạn đang ở một buổi liên hoan với những người bạn, bạn vẫn cần thận trọng. Danh sách sau đây không nói về việc bắt nạt. Nhưng sự bắt nạt có thể xảy ra bất cứ lúc nào nên việc ý thức được hoàn cảnh và tình huống của bản thân là rất quan trọng. Bất kể khi nào tham gia một buổi liên hoan, bạn hãy nhắc đi nhắc lại những điều dưới đây trong tâm trí, như vậy sẽ tránh được những tình huống xấu xảy ra.

- * Nếu tôi phải uống, tôi cần phải biết đó là thứ gì.
- * Rượu và chất kích thích có thể khiến tôi trở thành mục tiêu bị lợi dụng.
- * Tôi không thể đặt đồ uống của tôi xuống, ngay cả khi tôi nghĩ rằng tôi có thể quan sát nó.
- * Tôi cần phải có giải pháp thoát thân.
- * Một vài người rất có thể trở nên mất kiểm soát và có những hành vi bạo lực ở buổi liên hoan, hãy tránh xa những người đó.
- * Đừng đi vào những căn phòng quá xa và không có người.
- * Đừng vào xe với bất kỳ ai.
- * Hãy tin tưởng vào trực giác của chính bạn.

LỜI KHUYÊN

Khi bạn bước vào nhà một người nào đó, dù là để tham dự một buổi liên hoan hay chỉ đơn thuần là đến chơi, thì bạn cũng cần phải hiểu rõ bạn thật sự cảm thấy như thế nào.

Hãy kiểm tra ba mức độ dưới đây:

Xanh: Bạn chắc chắn đang ở trong tình huống tương đối an toàn. Bạn cảm thấy thoải mái khi ở cạnh người bạn đó, tại địa điểm đó và với những việc mà bạn đang làm.

Vàng: Có vài thứ trong hoàn cảnh đó khiến bạn cảm thấy lo lắng. Mọi thứ sẽ ổn thôi, nhưng hãy nhớ, sự việc có thể sẽ thay đổi. Bạn cần luôn tỉnh táo và thận trọng.

Đỏ: Bạn đang gặp nguy hiểm. Bạn cảm thấy không ổn về người đang đi cùng bạn, địa điểm bạn đang hiện diện và sự việc đang diễn ra. Hãy thoát khỏi đó và chạy đến một nơi an toàn. Sự việc diễn biến rất nhanh và sự an toàn của bạn phải được ưu tiên số một.

Trong trận chiến đó, bạn đã giành phần thắng trọn vẹn rồi

Nếu bạn bị bắt nạt và không dám đối phó với việc đó, thì hãy nhớ rằng muốn thành công và giành được thắng lợi thì cần phải có thời gian. Một cuộc chiến không thể diễn ra và kết thúc trong một sớm một chiều. Và cuối cùng, điều quan trọng vẫn là con người bên trong bạn là ai và bạn sẽ làm thế nào để khiến cuộc sống của mình tốt đẹp hơn. Nếu bạn muốn phản kháng lại bằng lời nói, vậy thì hãy làm đi. Còn nếu bạn không muốn, thì cũng chẳng cần phải chống lại. Bạn chỉ cần biết vấn đề không nằm ở điều bạn nói hay bạn làm, mà là ở việc bạn là ai và bạn muốn trở thành người như thế nào. Hãy đối xử với bản thân theo cách bạn muốn được đối xử. Như vậy trong cuộc chiến này, bạn đã hoàn toàn giành được phần thắng rồi.

Gục ngã và tổn thương

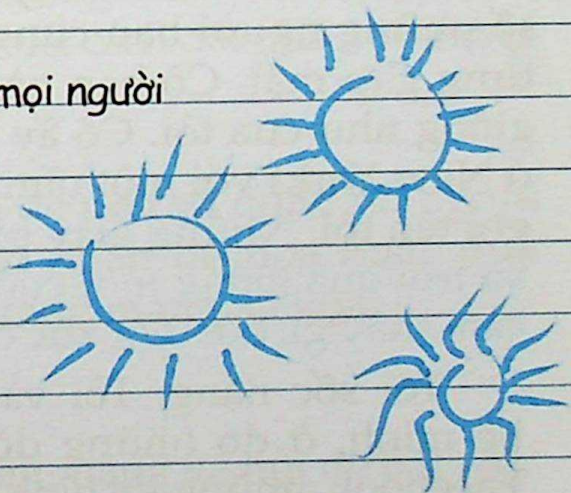
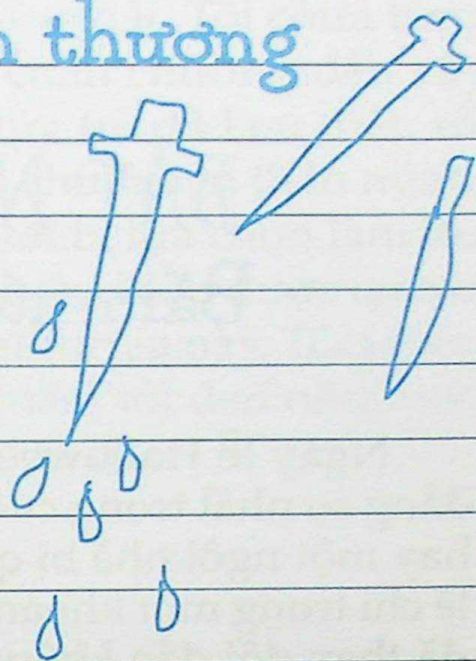
Tôi bị quật ngã
Và mang trên mình đầy
những vết thương
Tôi bị đâm, bị một kẻ làm
cho gục ngã
Tôi bị chìm vào
đêm đen mù mịt

Ai đó nói rằng
sẽ chẳng có ánh sáng
Và cướp mất những quyền của tôi

Tôi bị làm bẽ mặt
Trước ánh mắt của tất cả mọi người

Nhưng tôi đã
đứng dậy từ bóng tối
Tỏa sáng rực rỡ
và chói lòa

Hơn bất kỳ thứ
ánh sáng nào khác...



BẮT NẠT QUA MẠNG

Bấm nút “Xóa” (Delete)

Ngày lễ Halloween của năm trung học đầu tiên là ngày đáng sợ nhất trong cuộc đời tôi. Tôi không sợ hãi một con ma hay một ngôi nhà bị quỷ ám, nhưng Halloween đáng sợ bởi lẽ chỉ trong một khoảnh khắc, nhận thức của tôi về cuộc sống đã thay đổi đến không tưởng. Khi ấy tôi mới vào trường và cuộc sống có vẻ tốt hơn trước đó rất nhiều. Tôi không bị bắt nạt và đã có những người bạn mới. Đó là vào giờ ăn trưa và tôi đang mặc bộ trang phục Halloween của mình. Bất thành linh, tôi nhận được tin nhắn từ một cô bạn ở trường cũ tại New York. Tin nhắn đó gửi kèm theo hình ảnh của một trong số những người bạn cùng lớp với cô ấy, người mà tôi chưa từng gặp mặt. Cô bạn này cũng mặc một bộ đồ Halloween giống như của tôi. Cô ấy đi khắp trường (trường cũ của tôi ở New York) với một tấm bảng hiệu đeo trước ngực, trên đó ghi tên tôi. Những giây phút tiếp theo, mọi thứ như nhòe đi và trôi qua giống một cuốn phim quay chậm. Tôi chẳng còn cảm thấy gì, bởi mọi xúc cảm giờ đây đều khiến tôi đau đớn.

Tôi sốc nặng. Tôi vào xem tin nhắn trong nhóm bạn bè mình, ở đó những dòng tin nhắn điện thoại, tin nhắn Facebook, những lời bình phẩm ghê tởm và đầy sỉ nhục tuôn trào như thác lũ. Tôi đã tưởng rằng như vậy đã là tồi tệ nhất, nhưng mọi chuyện không dừng lại ở đây, bởi sau đó những “người bạn” của tôi đã cười vào mặt tôi rồi bỏ đi.

Chỉ trong vòng vài phút, tôi đã bị một kẻ đóng giả và làm nhục, kẻ đó là một đứa con gái cách xa tôi ba nghìn dặm và tôi không biết đó là ai. Tất cả những “người bạn” mới của tôi bỏ rơi tôi. Tưởng rằng những vết thương cũ của tôi đã dần lành lại nhờ cuộc sống mới ở California, nhưng không, tôi tiếp tục bị cuốn vào vòng xoáy bắt nạt lần thứ hai.

Đó là lúc tôi thực sự hiểu thế nào là sợ hãi. Tôi chưa từng bao giờ cảm thấy cô đơn, lạc lõng và chán chường đến vậy trong cuộc đời. Tôi không sợ những đứa trẻ đã làm điều tồi tệ đó với tôi. Tôi sợ cả thế giới và tôi sợ chính bản thân mình. Tôi không thể hiểu tại sao tôi lại là người bị lựa chọn làm bia đỡ đạn cho trò đùa của ai đó. Tôi không thể hiểu được tại sao sự bắt nạt đó lại bám lấy tôi đến tận California này. Tôi khiếp sợ bởi vì tôi đang ở trong một đường hầm tối đen như mực và tôi không thể nhìn thấy bất kỳ tia sáng nào.

CÁC HÌNH THỨC BẮT NẠT TRÊN MẠNG

Có nhiều hình thức bắt nạt trên mạng. Hãy nắm được tất cả những hình thức đó, như vậy bạn sẽ biết cách đối phó với chúng.

Sự quấy rối

Đó là những hành động nhằm đe dọa và quấy rối người nào đó như phao tin đồn, gửi tin nhắn đe dọa hoặc đưa những thông tin quấy rối lên các trang mạng xã hội.

Sự mạo danh

Giả dạng một người nào đó trên mạng xã hội để bắt nạt, làm trò cười, hoặc phao tin đồn về người đó.

Những hình ảnh

Sử dụng những hình ảnh để ức hiếp hoặc sỉ nhục bạn là một hình thức bắt nạt trên mạng.

Chụp ảnh khóa thân hoặc những bức ảnh hèn hạ nhằm hạ thấp nhân phẩm của người khác, ví dụ việc chụp ảnh trong phòng thay đồ hoặc nhà vệ sinh rồi đe dọa phát tán những bức ảnh đó cũng là một hình thức bắt nạt trên mạng, và là hành vi vi phạm pháp luật.

Các website, blog, các cuộc thăm dò ý kiến, sự xâm nhập máy tính trái phép

Tạo ra những website, blog và tổ chức các cuộc thăm dò ý kiến trái phép là một hình thức bắt nạt trên mạng khác. Phao tin đồn qua mạng, tung thông tin cá nhân của người khác lên mạng, sử dụng những thông tin được chia sẻ riêng tư giữa các cá nhân để công bố cho nhiều người biết, gửi virus và các phần mềm gián điệp, xâm nhập vào máy tính của người khác cũng là những hình thức bắt nạt qua mạng.

Trò "Happy-Slapping"

Happy-Slapping là trò mà một nhóm người ghi lại hình ảnh một người bị đánh, bị bắt nạt rồi đưa những hình ảnh lên mạng để nhiều người khác xem.

Tôi viết ra chương này để giúp bạn tự bảo vệ chính mình. Hành vi bắt nạt trên mạng ảnh hưởng và tác động đến tôi có khi còn nghiêm trọng hơn cả sự bắt nạt ngoài đời thực. Tôi không muốn điều đó xảy ra với bạn. Vì vậy, trước tiên hãy thực hiện bài kiểm tra dưới đây để biết mình đang ở đâu trong thế giới ảo. Sau đó đọc phần còn lại của chương này để học được cách bảo vệ chính mình.

Bạn có hay nhận được các tin nhắn
tội tệ không?

Có/Không/Đôi khi

Những tin nhắn đó có khiến bạn phiền
lòng không?

Có/Không/Đôi khi

Những người trên mạng có nói
chuyện với bạn theo kiểu tội tệ

Có/Không/Đôi khi

Nếu câu trả lời của bạn là “Có” hoặc “Đôi khi”, thì bạn đang phải đối mặt với sự bắt nạt trên mạng đó. Bạn nên đọc chương này và tìm hiểu cách bảo vệ bản thân khi lên mạng. Đừng chờ đợi! Tôi biết việc bắt nạt trên mạng có thể nguy hiểm và gây hậu quả nặng nề thế nào và tôi không muốn bạn bị ảnh hưởng bởi điều đó.

CHỨNG NGHIỆN INTERNET

Tại sao bạn vẫn tiếp tục lên mạng khi mà nó khiến bạn tổn thương? Bạn không được mời đến một buổi liên hoan, sau đó tất cả những bức ảnh về buổi liên hoan đều được đưa lên mạng và bạn nhìn thấy những hình ảnh đó, điều này khiến bạn bị tổn thương. Tất cả mọi người thích bức ảnh của một người nào đó nhưng chẳng có ai thích bức

ảnh của bạn cả, điều này cũng khiến bạn tổn thương. Mạng xã hội khiến bạn tổn thương và bạn thậm chí không nhận ra. Đó là lúc vấn đề trở nên nguy hiểm. Bạn có thể sẽ chán nản, thất vọng, cảm thấy cô đơn, tuyệt vọng và bối rối. Nhưng chắc chắn bạn sẽ vẫn tiếp tục lang thang trên mạng cho dù thế nào. Đó là bởi chúng ta luôn muốn cảm nhận được sự kết nối với những người khác. Nếu chúng ta xóa bỏ tất cả trang cá nhân của mình, chúng ta sẽ bị tách biệt khỏi phần còn lại của thế giới mạng. Đó là một cảm giác tệ hại, nhất là khi bạn đã cảm thấy khá cô đơn rồi.

Tại sao sự bắt nạt trên mạng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng hơn những hình thức bắt nạt khác?

Câu trả lời thật đơn giản: Chừng nào bạn vẫn còn lên mạng, thì bạn vẫn không thể thoát khỏi sự bắt nạt đó.

Lúc nào chúng ta cũng lên mạng, nên không có gì đáng ngạc nhiên khi việc bắt nạt trên mạng xã hội lại trở nên phổ biến đến vậy. Thật dễ dàng để giấu giếm danh tính, và những kẻ bắt nạt thì luôn biết cách tìm được bạn ở nơi nào. Thế nhưng, dù tôi có nói cho bạn biết những điều trên đây thì chúng ta vẫn cứ bị cuốn vào mạng xã hội. Tại sao? Có lẽ vì chúng ta cô đơn và muốn có bạn bè. Hoặc vì chúng ta sợ bị chối bỏ trong cuộc sống thật, và thấy thật dễ dàng để giao lưu trên mạng. Mọi người thường dùng mạng xã hội để lấp khoảng trống, nhưng điều đó có thể trở nên nguy hiểm. **Bạn là thành viên của một cộng đồng mạng, nhưng không có nghĩa là cộng đồng đó sẽ bảo vệ bạn.** Nếu bạn sử dụng internet và mạng xã hội như một công cụ để che giấu sự sợ

hãi và cô đơn, bạn sẽ chỉ cảm thấy cô đơn hơn mà thôi. Và bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy đủ mà luôn muốn nhiều hơn nữa. Nếu bạn có 50 lượt “like” trên Facebook và một người nào đó có 200 lượt “like”, thì như vậy con số 50 của bạn bỗng trở nên thật ít ỏi. Chúng ta sẽ vẫn tiếp tục vào mạng xã hội với hy vọng được thoải mái hơn khi ở đó. Nhưng chúng ta không bao giờ có được điều này. Sự tự tin đến từ sâu thẳm bên trong ta chứ không phải từ sự thể hiện trên mạng xã hội. Chúng ta luôn luôn muốn là người đầu tiên biết được mọi thứ từ thông tin, trang phục, âm nhạc đến những lời mời tiệc tùng...và nhiều thứ khác nữa. Bởi với cộng đồng mạng, đó là thứ quyết định ta có “cool” hay không. Đa số chúng ta đều sợ mình không được “cool”. Nhưng cách sống đó ngăn cản bạn được là chính mình.

KHI LÊN MẠNG - PHẦN 2

Bạn có hay kiểm tra những cập nhật trên mạng xã hội (trên điện thoại và máy tính) suốt cả ngày không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có kiểm tra lượt “like”, bình luận, lời mời và tin nhắn thường xuyên không?

Có/Không/Đôi khi

Bạn có buồn khi những người khác có nhiều lượt “like” hơn bạn không?

Có/Không/Đôi khi

Nếu câu trả lời của bạn là “Có” hoặc “Đôi khi”, thì bạn đang sử dụng mạng xã hội để làm bản thân tự tin hơn. Điều đó có thể là do bạn không có bạn bè, bạn cảm thấy cô đơn và không biết làm cách nào để xử trí với việc bị bắt nạt. Chuyện này có thể trở nên nguy hiểm. Bạn cần tìm những cách thức khác để giúp bản thân thoải mái và tự tin hơn. Đừng lo lắng! Điều đó hoàn toàn có thể. Tôi đã từng trải qua chuyện này. Tôi nhớ khoảng thời gian khi mạng xã hội trở thành lối thoát của tôi, tôi cảm thấy an toàn khi ngồi trước màn hình máy tính và giấu mình trên mạng. Khi ấy tôi tưởng như đã cách xa những kẻ bắt nạt mình. Nhưng sự thật, tôi gần họ hơn bao giờ hết. Chỉ cần một cái nhấp chuột là họ đã có thể bắt nạt được tôi ở trên mạng xã hội rồi.

XỬ TRÍ VỚI CHỨNG NGHIỆN INTERNET

Bạn là chính bạn. Nhưng liệu còn tồn tại một ai đó giống bạn nhưng không phải là bạn trên mạng xã hội không? Kể cả người đó có chung bạn bè và nói chuyện về cùng chủ đề giống bạn, thì đó cũng không phải là bạn, mà là một người nào đó khác. Ở trên mạng bạn trở nên liều lĩnh hơn. Bạn cởi mở hơn. Điều đó không sao cả. Nhưng bạn cảm thấy thế nào khi bạn không còn ở trên mạng xã hội nữa? Bạn có thấy tâm hồn mình trống rỗng không? Bạn có thấy thiếu điều gì đó không? Bạn có tìm ra con người thật của bạn không? **Khi bạn thoát ra khỏi mạng xã hội, bạn đã mang đến cho bản thân khoảng không gian để khám phá con người thật của mình,**

bạn là ai và điều bạn thật sự yêu thích là gì. Năm học lớp chín, tôi đã rời xa mạng xã hội trong vòng vài tháng. Trong suốt khoảng thời gian này, một điều kỳ diệu đã xảy ra với tôi. Tôi đã viết vài vở kịch, tôi thậm chí còn giành chiến thắng trong một cuộc thi ở liên hoan phim quốc tế. Tôi khám phá ra tôi là ai và tôi yêu thích điều gì, bởi vì tôi có thời gian để tập trung vào bản thân chứ không phải mạng xã hội nữa. Ai mà biết được bạn sẽ tìm thấy gì khi rời xa mạng xã hội một thời gian.

Những lợi ích khi rời xa khỏi mạng xã hội

✦ Bạn có thể sẽ khám phá ra điều mà bạn yêu thích khi bạn rời xa mạng xã hội một thời gian.

✦ Nếu bạn chấp nhận con người thật của mình, bạn sẽ thấy bản thân ít bị hấp dẫn bởi mạng xã hội hơn. Như vậy mạng xã hội sẽ ảnh hưởng đến bạn ít hơn.

✦ Bạn có thể trở thành người bạn tốt của chính mình, vì khi đó bạn kết nối với bản thân mình tốt hơn và thường xuyên hơn. Bạn còn có thể bình tâm lắng nghe chính bản thân mình. Khi trở thành người bạn của chính mình, bạn sẽ chẳng bao giờ thấy thất vọng. Bạn không cảm thấy cô đơn và lạc lõng dù quanh bạn chẳng có ai. Đó là lúc bạn thực sự hiểu được bạn là ai, bạn yêu thích điều gì, ghét điều gì, và nơi nào khiến bạn cảm thấy hạnh phúc nhất? Hãy luôn yêu bản thân mình.

Làm thế nào để xử trí với chứng nghiện internet

★ Gặp trực tiếp người mà bạn yêu quý và quan tâm mỗi ngày, chỉ cần vài phút mỗi ngày thôi.

★ Dành thời gian ở những tiệm cà phê, hiệu sách hoặc những nơi mà bạn bè cùng trang lứa với bạn hay đến. Hãy thoải mái trò chuyện với họ. Hãy sống đúng như con người bạn dù bạn đang ở một mình hay đang ở cùng những người khác, như vậy bạn sẽ thấy bớt cô đơn hơn.

★ Hãy tìm kiếm một sở thích giúp bạn gia nhập một nhóm mới.

★ Tham gia một tổ chức phi lợi nhuận hoặc câu lạc bộ nào đó nơi bạn sống.

★ Tìm một công việc. Ai mà biết được bạn sẽ gặp được ai nhờ công việc đó?

AI LÀ KẺ BẮT NẠT BẠN Ở TRÊN MẠNG

Có lẽ bạn thậm chí không biết bạn bị tác động như thế nào trước hành vi tấn công trên mạng. Nhưng thực ra điều đó có ảnh hưởng đến bạn. Một trong những vấn đề lớn nhất của việc bắt nạt qua mạng đó là nó diễn ra không hề ít. Khi mà việc tạo ra những tài khoản nặc danh trở nên quá dễ

dàng, thì không thể nào biết được những tin nhắn mà bạn nhận được do một người hay năm mươi người gửi cho bạn. Khi mạng xã hội có nhiều tài khoản giấu tên như vậy, nó sẽ khiến ta cảm thấy cả thế giới này đang chống lại ta. Trong tâm trí ta luôn nghĩ rằng mình có điều gì đó không ổn, và đó là lý do để nhiều người ghét ta. Nhưng vấn đề thường không phải vậy.

Tâm lý đám đông

Đó là khi bạn bị bắt nạt một cách công khai trên mạng xã hội và đột nhiên nhiều người khác từ nhiều nơi khác (cả những người biết bạn và những người không biết bạn) cùng tham gia vào hành vi bắt nạt đó. Tại sao lại như vậy? Những kẻ bắt nạt tin rằng khi giấu mình sau máy vi tính, chúng sẽ không dễ bị đánh bại. Tôi đã từng bị lén theo dõi và bị bắt nạt trên mạng nhiều lần, sau đó tôi hiểu ra rằng một nửa trong số những người bắt nạt tôi thậm chí chưa bao giờ gặp tôi. Tôi còn chẳng biết tên của họ. Tại sao lại điên rồ như vậy?

Sự nặc danh

Điều đau đớn nhất không phải việc tôi nhận được những tin nhắn, những email độc ác và tàn nhẫn, mà là việc tôi không biết ai đã gửi chúng đến. Họ có thể là những người đã từng rất tử tế với tôi trước đây, cũng có thể là những người tôi từng gặp hoặc bất kỳ ai khác. Khi hành vi bắt nạt trên mạng xảy ra thì ai cũng có thể nhắm vào bạn vì bất kỳ lý do gì.

Sự thật là nếu người thực hiện hành vi bắt nạt là một người nặc danh thì sẽ gây ra những ảnh hưởng nặng nề cho cuộc sống của bạn. Mọi mối quan hệ, giao thiệp hay bạn bè mà bạn có đều có thể khiến bạn đặt câu hỏi: “Liệu họ có phải những người bắt nạt tôi không?”

NHỮNG NỖI ÁM ẢNH

Khi chúng ta bị bắt nạt trên mạng, tâm trí chúng ta lướt qua từng người hiện diện trong cuộc đời mình và cho rằng hầu hết họ đều bắt nạt ta. Chúng ta luôn cảm thấy khó hiểu vì không biết người đó là ai và tại sao anh ta/cô ta lại làm điều như vậy. Và bạn chẳng thể nào tìm được lối thoát. Trong thời đại điện thoại di động, máy vi tính, các phần mềm và ứng dụng ngày càng trở nên phổ biến như hiện nay, sự bắt nạt trên mạng có thể ám ảnh bạn từng giây, từng phút. Nếu bạn bị bắt nạt trên mạng nhưng không làm gì để bảo vệ mình và ngăn chặn điều đó, thì bạn đã tự biến mình trở thành người ngoài cuộc trong chính vấn đề của mình.

Khi tôi vượt qua được chuyện bị bắt nạt, tôi buộc phải thay đổi số điện thoại, chặn nhiều người trên mạng xã hội, và “khởi động” lại cuộc sống trên mạng của mình. Nếu bạn đánh mất bản thân trên mạng, bạn sẽ đánh mất một phần con người ngoài đời thật của mình. Bạn có thể bị ám ảnh bởi những gì người khác nói với bạn trên mạng, bạn có thể quên mất cuộc sống thực và quên cả cách yêu bản thân. Dần dần, mạng xã hội trở nên quan trọng hơn việc bạn là ai và nó sẽ hủy hoại cuộc đời bạn. Vì vậy cần phải chấm dứt sự ám ảnh đó!

NHỮNG VŨ KHÍ TRÊN MẠNG

Sự bắt nạt trên mạng là một thứ vũ khí kỹ thuật số có thể gây ra sự hủy hoại hoàn toàn.

Dưới đây là danh sách “đạn dược” mà những kẻ bắt nạt trên mạng thường sử dụng:

#24/7

#sự nặc danh

#không có tiếng nói

#không thể nhận diện

#sự lan truyền (giống như những con virus; những người xa lạ hoàn toàn có thể tham dự vào cuộc đấu, hơn thế nữa họ còn thêm dầu vào lửa khiến sự việc trở nên tồi tệ hơn).

#khó khăn trong việc xóa bỏ

#sự e ngại hoặc làm ngơ của giáo viên và nhà trường

#che mắt được bố mẹ và các thầy cô giáo

Sự thật của vấn đề là: Sự bắt nạt trên mạng đôi khi bị xem là hành vi phạm tội và có thể bị kết án. Bạn phải tự bảo vệ bản thân. Đừng im lặng mà hãy hành động!

HÃY XÓA BỎ HOẶC VÔ HIỆU HÓA TÀI KHOẢN MẠNG XÃ HỘI CỦA BẠN

Bạn không muốn trở thành nạn nhân của hành vi bắt nạt trên mạng? Có một lựa chọn: **HÃY XÓA BỎ HOẶC VÔ HIỆU HÓA TÀI KHOẢN MẠNG XÃ HỘI CỦA BẠN.** Hãy dừng sử dụng mạng xã hội và xóa tài khoản Facebook, tài khoản Twitter, xóa tài khoản trên những website có nhiều tài khoản nặc danh, xóa mọi thứ có thể khiến bạn gặp phải những tình huống tồi tệ.

Đừng nghĩ rằng sẽ dễ dàng làm được điều đó. Bạn có lẽ sẽ trải qua một quá trình “cai nghiện”. Khi mà bạn có thói quen lên mạng và tất cả những gì bạn muốn là lên mạng, thì nếu dứt ra khỏi nó, bạn sẽ cảm thấy day dứt, khó chịu trong một thời gian. Nhưng nếu muốn, bạn vẫn có thể nghĩ cách để khiến cho quá trình này trở nên dễ dàng hơn. Bạn có thể thực hiện từng bước bằng cách xóa bỏ hoặc vô hiệu hóa trước một số tài khoản mạng xã hội của bạn. Sau đó, hãy dần xóa tiếp những tài khoản còn lại. Bạn cũng không cần phải xóa bỏ vĩnh viễn các tài khoản đó. Hãy làm như vậy khi bạn trải qua các kỳ nghỉ lễ hay đi nghỉ ngơi ở đâu đó. Nếu bạn muốn sử dụng lại thì những tài khoản ấy vẫn còn đó.

Bạn có thể bị bắt nạt ở bất cứ website nào. Đó là sự nguy hiểm của thế giới mạng. Tôi đã từng bị bắt nạt rất nhiều lần

trên Facebook, qua những tin nhắn trên ứng dụng chat hoặc tin nhắn điện thoại... Tôi thậm chí còn nhận được những cuộc gọi và thư thoại sử dụng những giọng nói trá hình. Tôi đoán những đứa trẻ cùng lớp muốn làm cho tôi cảm thấy rằng tất cả mọi người, trong đó có cả những người tôi không quen biết, đều đang chống lại tôi. Hoặc có thể chúng nghĩ rằng điều đó thật vui vẻ và khôi hài, chứ không có gì ghê gớm. Tôi cũng không biết nữa, nhưng với tôi, điều đó thật khủng khiếp.

Nhưng việc bạn xóa bỏ những tài khoản mạng xã hội không có nghĩa là bạn đã thoát được những cuộc tấn công trên mạng. Những người khác có thể đăng những câu đùa cợt hoặc những điều kinh khủng về bạn, nhưng chỉ ít thì bạn không nhìn thấy điều đó. Khi bạn xóa bỏ tài khoản mạng xã hội, những vụ tấn công đó sẽ không đến được với bạn.

HẠN CHẾ THAM GIA MẠNG XÃ HỘI

Bạn muốn cảm nhận được sự kết nối giữa mình và những người khác, đây là điều bình thường và dễ hiểu. Mạng xã hội góp phần giúp bạn làm được chuyện này. Nhưng bạn phải bảo vệ niềm vui và hạnh phúc của chính mình. Bạn không cần thiết phải dứt bỏ hoàn toàn, mà có thể hạn chế việc lên mạng. Hãy chọn một hoặc hai mạng xã hội để tham gia. Cách này sẽ giúp bạn ít chịu ảnh hưởng của các cuộc tấn công hơn. **Hãy chắc chắn bạn biết cách sử dụng những cài đặt riêng tư để bảo vệ mình.** Ngoài ra, bạn cũng có thể giấu danh tính trên website mình tham gia, như vậy bạn sẽ khó trở thành mục tiêu hơn.

NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ XẢY RA TRÊN MẠNG

Đừng quên rằng mạng internet cũng có rất nhiều điều thú vị và bổ ích. Bạn có thể đọc những blog, những bài đăng, những bài thảo luận liên quan đến sở thích của mình trong các diễn đàn, nhóm, hội. Bạn có thể xem các video và vlog để giải trí hay học tập. Bạn có thể trở thành một người viết blog, hoặc làm và đăng những video lên Youtube. Những điều bạn có thể làm trên mạng nhiều vô số. Có nhiều diễn đàn và nhóm, hội mà bạn có thể tham gia, nhưng hãy thận trọng khi nói chuyện với bất kỳ ai trên mạng, đặc biệt là những người mà bạn không biết. **Đừng bao giờ đồng ý gặp mặt bất kỳ ai mà bạn không quen biết hoặc không có một chút thông tin gì về họ. Đừng công khai hoặc cho người lạ biết những thông tin cá nhân của mình. Nếu bạn biết cách sử dụng mạng internet một cách khôn ngoan, thì đây thực sự là một nguồn tài nguyên vô giá.**

QUYỀN RIÊNG TƯ

Nếu bạn không dứt bỏ hoàn toàn mà chỉ hạn chế sử dụng mạng xã hội, bạn cần biết cài đặt quyền riêng tư và sử dụng những cài đặt đó một cách thành thạo trên tất cả những trang mạng xã hội mà bạn tham gia. Điều này chẳng kỳ quặc tí nào. Sự thật là những người nổi tiếng vẫn thường làm như vậy, bởi họ được rất nhiều người hâm mộ và yêu mến, nhưng cũng phải chịu không ít sự ghen ghét.

NGÔN NGỮ TRÊN MẠNG

Những kẻ bắt nạt có thể sử dụng nhiều mẫu ký tự và ngôn ngữ mạng xã hội để gửi đi nhiều tin nhắn, mà mỗi tin nhắn lại có vẻ như do nhiều người khác nhau gửi đến. Điều này khiến bạn lầm tưởng rằng có rất nhiều người bắt nạt mình, nhưng thực ra chỉ có một vài kẻ mà thôi. Những kẻ này ẩn mình sau máy tính có thể chỉ vì chúng quá hèn nhát, không dám hành động thật sự mà thôi.

VIỆC KINH DOANH TRÊN MẠNG

Các website và ứng dụng mạng xã hội cũng là một loại hình kinh doanh, nên sẽ không có những chính sách để bảo vệ bạn. Vì vậy, bạn hãy tự bảo vệ mình.

Sự bắt nạt trên mạng không phải không thể khắc phục được. Để bảo vệ mình, bạn hãy in ra hoặc chụp ảnh lại toàn bộ những chứng cứ về hành vi bắt nạt đó. Hãy cho bố mẹ bạn hoặc giáo viên biết chuyện này, như vậy họ có thể giúp đỡ bạn giải quyết vấn đề. Khi cuộc sống và hạnh phúc của bạn bị đe dọa, thì đừng chần chừ.

Trong thế giới mạng, thông tin là vũ khí vô cùng nguy hiểm. Đừng nói với bất kỳ ai những thông tin mà bạn muốn giữ kín. Phương tiện của sự bắt nạt chính là thông tin. Vậy nên nếu có ai đó nói với bạn về điều bí mật của bạn, thì đó là bởi vì bạn đã tiết lộ điều đó với một người nào khác. Giữ gìn thông tin cá nhân là trách nhiệm của bạn. Vào cuối mỗi ngày, bạn hãy tùy chỉnh những hoạt động đã thực hiện trên mạng sao cho bản thân cảm thấy an toàn và thoải mái. Hãy trở thành người hùng của chính bạn.

LỜI KHUYÊN

Bạn hãy làm chủ mọi vấn đề.

Bạn đừng trông đợi các công ty kinh doanh mạng xã hội kiểm soát được các hành vi bắt nạt trên mạng. Bạn có thể báo cáo vấn đề của mình với các quản trị viên trang web hoặc ứng dụng, nhưng điều đó không có nghĩa là họ sẽ làm được gì khác ngoài việc xóa bỏ những bài đăng và tin nhắn quấy rối.

NHÌN LẠI NHỮNG TỔN HẠI MÀ BẠN PHẢI CHỊU ĐỰNG

Bạn đã đọc hết cả chương này rồi, giờ thì bạn đã biết những tác hại của hành vi bắt nạt trên mạng. Bạn biết những hành vi đó ảnh hưởng đến bạn như thế nào. Và chắc bạn đã biết bạn ở đâu trong cái vòng luẩn quẩn đó. Hãy nhìn lại những tổn hại mà bạn đã phải chịu đựng. Bạn đã chịu đựng điều đó khổ sở như thế nào? Bạn chấp nhận điều đó ra sao? Tôi không biết bạn đã trải qua những gì, điều này chỉ bản thân bạn mới biết rõ, vì vậy hãy tự mình nhìn lại.

Có sáu cấp độ để đánh giá những tổn hại khi bị bắt nạt trên mạng, hy vọng bạn sẽ thấy được mình đang ở mức độ nào qua bảng dưới đây.

BẢNG ĐÁNH GIÁ NHỮNG TỔN HẠI KHI BỊ BẮT NẠT TRÊN MẠNG

Hãy đánh dấu vào các ô vuông

1. ☐ Tôi không hề bị bắt nạt trên mạng. Tôi không gặp phải vấn đề gì tồi tệ với mạng xã hội.

2. ☐ Tôi hiếm khi bị bắt nạt trên mạng. Tôi chưa gặp phiền toái với việc bị bắt nạt, nó chỉ khiến cuộc sống của tôi kích thích thêm chút thôi. Tôi nghĩ mình không cần phải làm gì để giải quyết chuyện này cả.

3. ☐ Thỉnh thoảng tôi bị bắt nạt trên mạng. Điều đó khiến tôi cảm thấy bối rối và khó chịu, nhưng tôi không sợ hãi. Mặc dù tôi lo rằng tình hình có thể sẽ tệ hơn.

4. ☐ Tôi thường bị bắt nạt trên mạng nhưng điều đó không xảy ra hàng ngày. Tôi hơi ám ảnh về chuyện này. Tôi thấy sợ hãi và chán nản mỗi khi nó xảy ra.

5. ☐ Ngày nào tôi cũng bị bắt nạt. Khi tôi không lên mạng, tôi thấy rất khó chịu và bứt rứt trong người bởi vì tôi sợ hãi và phát ốm. Điều đó khiến tôi cảm thấy bản thân thật tệ hại. Tôi không biết phải làm thế nào.

6. ☐ Lúc nào tôi cũng bị bắt nạt trên mạng. Tôi luôn bị ám ảnh bởi điều đó. Tôi không thoát ra được. Tôi cảm thấy ai

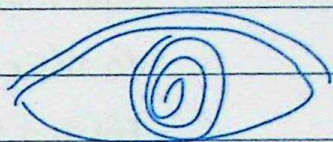
đó muốn làm tôi tổn thương. Tôi không biết tìm sự giúp đỡ từ ai. Tôi quá sợ hãi và cuộc sống của tôi bị hủy hoại hoàn toàn.

Nếu bạn ở mức độ từ 4 đến 6 thì bạn cần phải dứt bỏ hoàn toàn khỏi mạng xã hội và internet, hoặc nghĩ đến một giải pháp để giải quyết vấn đề của bạn càng sớm càng tốt. Bạn phải bảo vệ bản thân. Đừng im lặng! Hãy nói với bố mẹ hoặc một người lớn nào đó mà bạn tin tưởng. Hãy chặn (block) những người bắt nạt bạn và báo cáo cho các quản trị viên trang web và ứng dụng đó. Nếu bạn ở mức độ từ 2 đến 3, tôi khuyên bạn nên che giấu danh tính của mình hoặc chỉnh lại thiết lập quyền riêng tư trên mạng xã hội. Hãy coi trọng bản thân. Bạn phải biết tự bảo vệ chính mình.

Mạng xã hội là nơi tuyệt vời để giao thiệp, sáng tạo, tìm kiếm thông tin và giải trí. Nhưng cùng với đó, khi bạn đăng những thông tin cá nhân của mình, nói chuyện với những người không quen biết trên mạng, thì bạn cũng đang tự đặt mình vào tình thế dễ bị tấn công. **Bạn có quyền làm và nói bất kỳ điều gì bạn muốn. Bạn không đáng bị bắt nạt. Nhưng hãy hiểu rằng có những đứa trẻ sẽ không thích những điều bạn nói và sẽ tìm cách bắt nạt bạn.** Đó là lý do vì sao việc bạn khám phá ra con người thật của mình là vô cùng quan trọng. Con người thật của bạn sẽ giúp bạn hiểu được điều bạn nghĩ trong đầu có tốt hay không. Hãy nhớ rằng: Bạn luôn luôn thay đổi. Do đó, những điều mà bạn nghĩ là tuyệt vời có thể cũng sẽ thay đổi theo. Nhưng việc giữ bản thân an toàn trên internet thì lúc nào cũng quan trọng. Hãy đặt bản thân lên ưu tiên hàng đầu.

Dành cho niềm đam mê diễn xuất của tôi

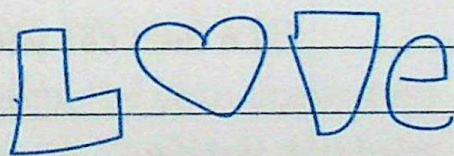
↪ Gỡ bỏ chiếc mặt nạ



Tại sao bạn lại thích
đeo chiếc mặt đó, anh ấy hỏi tôi
Và tôi thì thầm, bạn đã bao giờ
sống mà không phải đeo mặt nạ chưa
Hoặc tự hỏi sẽ thế nào khi bước đi
trên con đường của người khác?

Có nhiều thế giới còn vẹn nguyên
và chưa được khám phá ở ngoài kia
Đang chờ để kể cho ta nghe

những câu chuyện
chưa bao giờ được kể
Về những con người



đã một mình đi qua băng giá
Với những câu chuyện đẹp và lòng lầy hơn cả vàng ròng.
Hoặc bạn sẽ tìm thấy một khoảnh khắc

Nơi bạn bị trói buộc vào
những góc tối tăm nhất trong tâm trí
Và bạn ghê tởm cả tên gọi của mình
Nhưng sau đó, tôi lại yêu cái tên ấy
hơn mọi thứ khác trên đời

Điều này nghe có vẻ xuẩn ngốc
Nhưng chính vào lúc ấy

Tôi có thể xóa mờ

Những lần ranh

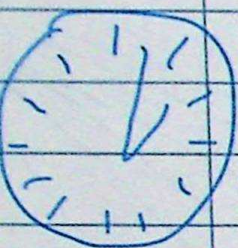
Giữa hiện thực

Và tất cả những gì vô hình, cảm nín

Tôi trở thành người nông dân, nằm mơ
những giấc mơ về châu báu

Hoặc một nữ hoàng khinh miệt

từng phần nhỏ của bản thân



Tôi đánh mất cái tên của mình

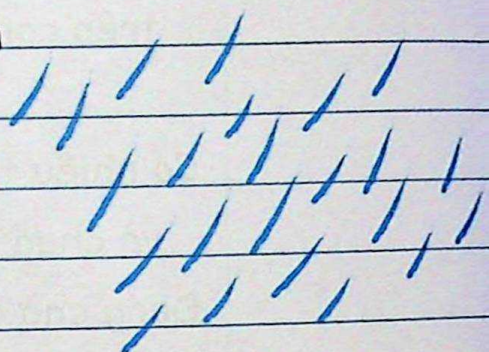
Và cho phép tâm hồn

Nắm quyền điều khiển

Sự ngưng đọng của thời gian

Và tất cả những gì tồn tại

Là điều cốt yếu nhất



Tôi sống để đóng vai một ai đó

Nhưng sự thật

Còn hơn thế rất nhiều

Tôi là nhà thám hiểm

Là người khai quật

Là người đưa tin

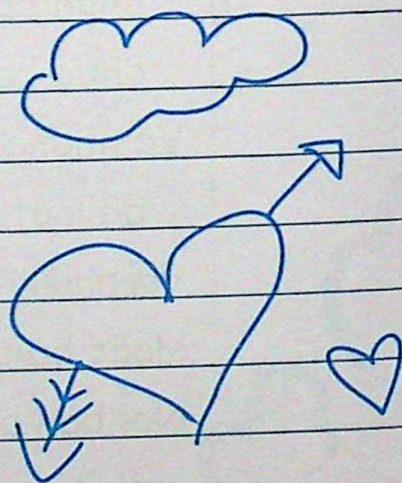
Những điều được chôn sâu và chưa ai biết đến

Và vì vậy, tôi trả lời anh ấy

"Tôi yêu nó bởi vì với nó

Tôi có thể sống nhiều cuộc đời xa lạ

một cách chân thành."



SÁNG TẠO: Đón nhận niềm hạnh phúc

Khi tôi còn là một cô bé con, tôi luôn là một người sáng tạo. Tôi viết những câu chuyện và đóng vai các nhân vật trong đó hàng giờ liền. Tôi viết và vẽ ở khắp mọi nơi. Nhưng từ lúc tôi bị bắt nạt, sự sáng tạo của tôi có vẻ như đã biến mất. Tôi không biết óc sáng tạo đó đã biến đi đâu và tại sao nó lại rời bỏ tôi như vậy. Tôi cảm thấy như thể tôi cần nó hơn bất cứ điều gì trên đời. Nhiều năm liền tôi không viết gì hết, tôi không diễn, không làm bất kỳ điều gì gọi là sáng tạo.

Tôi như bị đóng băng. Điều đó thật khủng khiếp.

Nhưng khi tôi học lớp sáu, tôi không thể chịu đựng điều này thêm được nữa. Tôi cần một lối thoát. Và tôi bắt đầu biểu diễn trong các vở kịch ở trường học. Ban đầu, nó không thật sự tốt lắm. Diễn xuất chỉ thành công khi bạn có thể chạm được vào cảm xúc thật của chính mình, nhưng những xúc cảm vẫn lẫn trốn ở đâu đó sâu trong con người tôi. Tôi cố gắng không cảm nhận, bởi nếu làm như vậy, tôi sẽ cảm thấy mọi thứ. Tôi đoán rằng tôi sợ hãi bởi vì những cảm xúc đó quá khủng khiếp và nhấn chìm tôi. Nhưng khi tôi tự tin hơn vào khả năng sáng tạo của mình, tôi nhận ra những xúc cảm của tôi là dành cho nghệ thuật. Điều đó thật tuyệt vời! Bỗng nhiên, tôi thấy mình có thể tài giỏi và thành công trong lĩnh vực đó. Nhưng điều quan trọng hơn, tôi cảm thấy hạnh phúc khi được sáng tạo nghệ thuật.

Sự sáng tạo là một trong những điều tuyệt vời nhất của con người. Bằng cách này hay cách khác, tất cả chúng ta đều có thể sáng tạo. Dù chúng ta được sinh ra đã mang trong mình tố chất đó hay chúng ta rèn luyện mà có được, thì chúng ta đều là những người sáng tạo theo nhiều cách khác nhau. Nhà khoa học, bác sĩ, giáo viên, những người làm video nổi tiếng trên Youtube, những blogger, nhà văn, diễn viên múa, vận động viên, công nhân xây dựng, luật sư, đầu bếp... tất cả họ đều sáng tạo theo cách này hay cách khác.

Bạn hẳn đang tự hỏi, thế nào là một người sáng tạo?

Sáng tạo: Đó là việc bạn có khả năng tạo ra điều mới mẻ hoặc nghĩ ra được những ý tưởng mới.

LỜI KHUYÊN

Việc giấu kín những xúc cảm trong bạn
là chống lại cơ thể và tâm trí bạn.

Điều đó không tốt chút nào. Trong khi bạn không có cách nào để thể hiện những cảm xúc thật của chính mình khi bị bắt nạt, thì bạn phải hiểu rằng đã đến thời điểm bạn nên cảm thấy thoải mái với ý nghĩ thể hiện ra những xúc cảm thật của mình.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI TÌM LẠI ĐƯỢC KHẢ NĂNG SÁNG TẠO CỦA MÌNH?

Khi tôi mười bốn tuổi, gia đình tôi chuyển đến California. Ngay lúc đó, tôi cảm nhận được niềm khát khao sáng tạo đang âm thầm trỗi dậy trong tôi. Có thể bạn sẽ cảm thấy điều tương tự giống như tôi chẳng. Tôi đã cảm thấy giống như thế này...

✱ Tôi phải làm điều gì đó thật quan trọng nhưng tôi không biết làm như thế nào và điều quan trọng đó là gì?

✱ Tôi cảm thấy nôn nao, như có gì đó sôi sục trong lòng vậy.

✱ Tôi bồn chồn lo lắng và dễ hoảng hốt.

Và tôi bắt đầu chú ý hơn đến thế giới quanh mình. Tôi đoán rằng nếu có điều gì đó tôi phải làm, thì sẽ có dấu hiệu xuất hiện đâu đó trong cuộc sống của tôi. Tôi đã chờ đợi trong một năm, nhưng chẳng có gì xảy ra.

Và rồi một ngày, tất cả thay đổi. Hôm đó, tôi quyết định đến trường bằng một con đường khác. Tôi bước vào khu vực sân chơi của những học sinh lớp lớn hơn (thường thì tôi không bao giờ làm như vậy bởi vì tôi bị những học sinh đó dọa dẫm). Ngay khi vừa bước vào sân, tôi trông thấy một tấm áp phích về một liên hoan phim. Tấm áp phích đó thông báo về một cuộc thi làm phim và viết kịch bản dành cho học sinh, sinh viên. Và ngày hôm đó cũng là hạn cuối cùng gửi bài dự thi.

Trước đây tôi chưa bao giờ viết kịch bản phim, nhưng tôi biết rằng tôi phải làm điều đó. Tấm áp phích chính là dấu hiệu mà tôi vẫn hằng chờ đợi bấy lâu nay. Đó là dấu hiệu cho thấy

khả năng sáng tạo đã quay trở lại với tôi. Đó là dấu hiệu giúp tôi có can đảm dấn thân vào con đường này, dấu hiệu cho thấy tôi đã sẵn sàng và tôi không sợ hãi. Tôi đã không chỉ nghĩ về nó mà TÔI ĐÃ HÀNH ĐỘNG!

Tôi về nhà và thức rất khuya, tôi viết bản thảo đầu tiên của mình và gửi nộp ngay đêm hôm đó. Tôi viết về sự bắt nạt. Nó trút ra xối xả từ trong tâm trí tôi. Tôi có quá nhiều điều để nói về sự bắt nạt đối với những đứa trẻ. Tôi nói về cảm giác của nạn nhân khi bị bắt nạt như thế nào, nó ảnh hưởng đến đứa trẻ bị bắt nạt ra sao. Tôi đã giành chiến thắng trong cuộc thi đó và bộ phim ngắn đầu tiên của tôi đã được thực hiện. Bắt đầu từ đó, tôi tự hứa với chính mình, tôi sẽ không để năng khiếu viết lách và diễn xuất của tôi bị phí hoài nữa.

Việc bạn trở thành một người sáng tạo sẽ khiến người khác nhìn bạn theo cách khác. Nhưng nếu điều đó giúp bạn đến gần hơn với con người thực của chính mình, thì cũng đáng lắm chứ.

LỜI KHUYÊN

Đừng e ngại việc những người khác nghĩ gì về bạn và sự sáng tạo của bạn.

Đó là cuộc đời bạn, chứ không phải cuộc đời của ai khác. Nếu như bạn để khả năng sáng tạo của mình bị ảnh hưởng bởi những đứa trẻ cùng lớp, thì như vậy bạn đã không sống cuộc đời của chính bạn rồi. Thật khó để làm điều đó bởi vì tất cả những gì chúng ta muốn là hòa nhập. Hãy tin tôi, tôi hiểu bởi vì tôi vẫn đang làm điều mà tôi khuyên bạn nên làm.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẠN TÌM THẤY KHẢ NĂNG SÁNG TẠO CỦA CHÍNH MÌNH?

Bạn có lẽ biết khả năng sáng tạo của mình là gì nhưng lại không thật chắc chắn phải làm gì với nó. Điều này rất bình thường. Bạn cũng có thể không biết rằng bạn có khả năng sáng tạo. Điều này cũng rất bình thường thôi. Tôi có thể cam đoan rằng bạn có tiềm năng trở thành người sáng tạo, và chúng ta sẽ cùng nhau tìm ra nó.

Hãy bắt đầu với trường học. Tôi tin rằng việc bạn hứng thú với một vài môn học nào đó chính là một dấu hiệu tốt của khả năng sáng tạo. Bạn thích những môn học nào? **Tiếng Anh, Toán, Khoa học, Lịch sử, Ngoại ngữ, Nghệ thuật, Sân khấu, Âm nhạc (hát hoặc chơi nhạc), Thể dục.**

Nếu chẳng có môn học nào khiến bạn hứng thú, thì cũng không sao cả. Khả năng sáng tạo của bạn vẫn ở đâu đó, có vô số thứ bạn có thể làm để tìm thấy điều thích hợp với mình.

Bạn có thể làm gì để tìm thấy khả năng sáng tạo trong lĩnh vực mà bạn cảm thấy hứng thú?

Hãy ngắt kết nối. Dành thời gian ở một mình mà không bị phân tâm bởi máy vi tính, ti vi, điện thoại di động, trò chơi điện tử, và thậm chí là cả nghe nhạc nữa. Bạn cần để đầu óc mình được thư giãn và có thời gian suy nghĩ mà không bị kích thích. Dành ra ít nhất nửa tiếng mỗi ngày. Hãy chăm sóc cho bộ não của bạn, khi đó bộ não sẽ chăm lo cho khả năng sáng tạo của bạn. Bạn có thể làm việc này ở trong nhà hoặc ngoài trời tùy thuộc vào bạn, và có thể thay đổi luân phiên mỗi ngày.

Ngủ. Nếu bạn không ngủ tám hoặc chín tiếng mỗi đêm, bạn sẽ không thể suy nghĩ được một cách thông suốt. Đừng có thức khuya và sử dụng máy tính, điện thoại quá muộn, vì điều đó kích thích não của bạn khiến bạn khó ngủ hơn. Thật khó để mà sáng tạo khi mà bạn đã quá mệt mỏi và bị kích thích quá nhiều.

Đọc và tìm hiểu về tình hình thế giới. Điều đó luôn giúp tôi có những ý tưởng mới. Dù bạn đọc báo giấy hay tìm kiếm tin tức trên mạng, bạn sẽ tìm thấy nguồn cảm hứng sáng tạo từ những sự kiện diễn ra trên thế giới.

Hãy thể hiện bản thân qua bất kỳ điều gì xung quanh bạn. Dù đó là một buổi thuyết trình, một triển lãm, một vở kịch, hay bất kỳ điều gì, hãy thử đến xem hoặc tham gia. Nếu bạn thậm chí còn không nghĩ đến chuyện bản thân sẽ thích những hoạt động này, thì bạn sẽ không bao giờ biết được mình sẽ gặp được ai và học được điều gì từ đó, và những điều gì sẽ gợi cảm hứng cho bạn

Xem phim. Hãy chọn những bộ phim hay và kinh điển. Bạn sẽ thấy ghét một vài bộ phim nhưng chắc chắn bạn sẽ thích một số trong đó. Hãy xem thử những tác phẩm trong danh sách 100 bộ phim hay nhất của Mỹ do Viện Điện ảnh Mỹ chọn lọc.

Nếu bạn thích điều gì đó, vậy thì hãy đắm chìm bản thân mình vào đấy. Đó có thể là việc học Toán, ngắm các loài chim, đọc các kiến thức về mặt trăng, máy bay phản lực, trồng cà chua, hoặc tham gia câu lạc bộ tranh luận... Nếu bạn thật sự cảm thấy thích, thì đó là một dấu hiệu tốt đấy. Đừng để những cơ hội bị uổng phí.

Nói chuyện với những người sáng tạo. Hãy nói với họ về bản thân mình, về điều bạn thích, điều bạn muốn học hoặc muốn thực hiện. Hãy thảo luận với những người thú vị và xem điều đó sẽ đưa bạn đến đâu.

Nghe loại nhạc mà bạn thích. Thật dễ dàng để nghe những bản nhạc "hot" nhất đang dẫn đầu trong các bảng xếp hạng âm nhạc. Nhưng như vậy thì bạn sẽ giống như tất cả những người khác, phải vậy không? Tại sao bạn lại thích giống như họ? Hãy thử nghe những bản nhạc mà bạn thích, ngay cả khi bản nhạc đó không hề nổi tiếng và chẳng có mấy người biết đến.

Tập thể dục. Bạn cần phải giải tỏa căng thẳng để tăng khả năng sáng tạo của mình.

Yêu chính bản thân mình. Thật không dễ dàng để yêu tất cả mọi thứ thuộc về mình, nhưng hãy cố tìm ra điều gì đó về bản thân mà bạn thấy thích. Hãy nói rằng bạn yêu thích điều đó của con người mình, và cảm ơn vì điều đó đã góp phần làm nên bạn. Hãy đối xử tốt với chính bạn và khả năng sáng tạo sẽ đến với bạn.

Bạn càng gần gũi với con người thật của mình thì bạn sẽ càng sáng tạo.

Hãy nhớ: Bạn luôn có khả năng sáng tạo trong con người mình và việc khả năng đó bộc lộ ra chỉ là vấn đề thời gian mà thôi. Có lẽ sẽ mất nhiều thời gian hơn bạn nghĩ và hy vọng, nhưng hãy kiên nhẫn. Ngay cả những điều nhỏ bé mà bạn tạo ra cũng sẽ giúp bạn tìm thấy năng khiếu của chính mình. Hãy nghĩ điều đó giống như một chú sâu đang cố gắng lột xác để trở thành một chú bướm đẹp rạng ngời và lộng lẫy.

HÃY ĐÓN NHẬN KHẢ NĂNG SÁNG TẠO CỦA CHÍNH MÌNH

Khi bạn đã tìm ra và nhận biết được khả năng sáng tạo của bạn, hãy xem khả năng đó có thể dẫn bạn đến đâu. Nó có thể thay đổi phong cách của bạn, cách bạn nói, quan điểm,

thái độ của bạn và nhiều hơn nữa. Sự sáng tạo là thứ gì đó đầy mạnh mẽ và có cá tính của riêng nó. Vậy hãy để khả năng sáng tạo chảy vào trong con người thật của bạn. Nếu bạn được kết nối với khả năng sáng tạo của chính mình, thì nó thậm chí còn thay đổi được cuộc đời bạn. Bạn sẽ có được những người bạn mới (những người giống như bạn), những cơ hội mới (mà rất có thể bạn vẫn luôn mong chờ), hay chỉ đơn giản là bạn sẽ có một nhận thức mới về cái tôi.

Hãy tự tin sống đúng với con người bạn, tính cách bạn, như vậy bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn cho dù điều đó là khó khăn và khiến bạn cảm thấy mình không được người khác chấp nhận. **Sẽ tuyệt vời hơn khi bạn là chính bản thân mình.** Tôi có thể nói điều này bởi lẽ tôi hiểu cảm giác khi phải cố trở thành một ai đó không phải là mình cũng như cảm giác khi là chính mình. Đừng hiểu sai ý tôi, chẳng dễ dàng gì để được sống là chính mình đâu. Nó không thật sự an toàn và thoải mái đâu, nhưng một khi nó đã tốt đẹp thì sẽ thật sự tốt đẹp đấy.

LỜI KHUYẾN

Bạn không phải giả vờ tự tin và thể hiện mình là một người chất chơi, thời thượng như thế nào. Một khi bản thân bạn là một người sáng tạo, thì chẳng cần sự giả vờ nào hết.

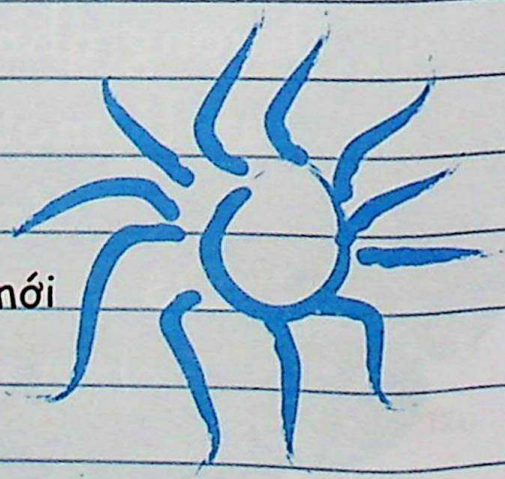
Đó là một trong những cảm giác dễ chịu nhất mà bạn được biết.

→ Sự khởi đầu mới của tôi

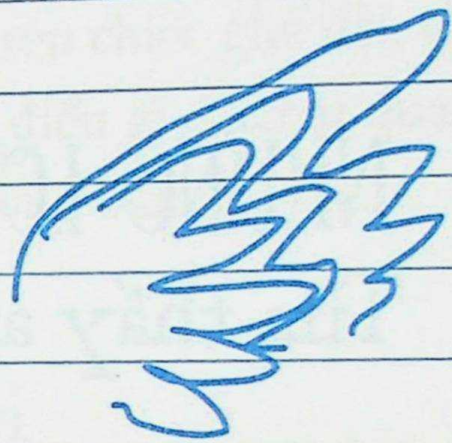
Tôi bất chợt cảm thấy thật tự do
Và tự hỏi liệu đó là mơ hay là thực
Liệu có khi nào tôi tỉnh giấc và hét lên
Hay có lẽ lần này, tôi không mơ chút nào hết
Có lẽ sự bất nạt sẽ chẳng còn là điều gì quan trọng
Trong cuộc đời của tôi
Có lẽ tôi đã cảm thấy đủ sự đau đớn
Có lẽ tôi đã có đủ sự mạnh mẽ
Và nhìn lại cuộc đời mình
Tôi thấy một con đường bị bỏ lại và tôi đang rời đi
Nó thật đáng sợ đối với tôi
Bởi những nỗi đau nó gây ra mà tôi phải chịu đựng
Vẫn là một phần nào đó trong tôi.

free
free

Nhưng khi tôi nhìn về phía trước
Tôi nhìn thấy một con đường đẹp rực rỡ
Ngập tràn ánh nắng mặt trời
Tôi biết tôi có quyền bước vào con đường đó
Để không còn cảm thấy buồn
Và những nỗi đau
Rằng tôi bắt đầu vượt qua
Rằng tôi chuẩn bị
Bước chân vào một cuộc đời mới

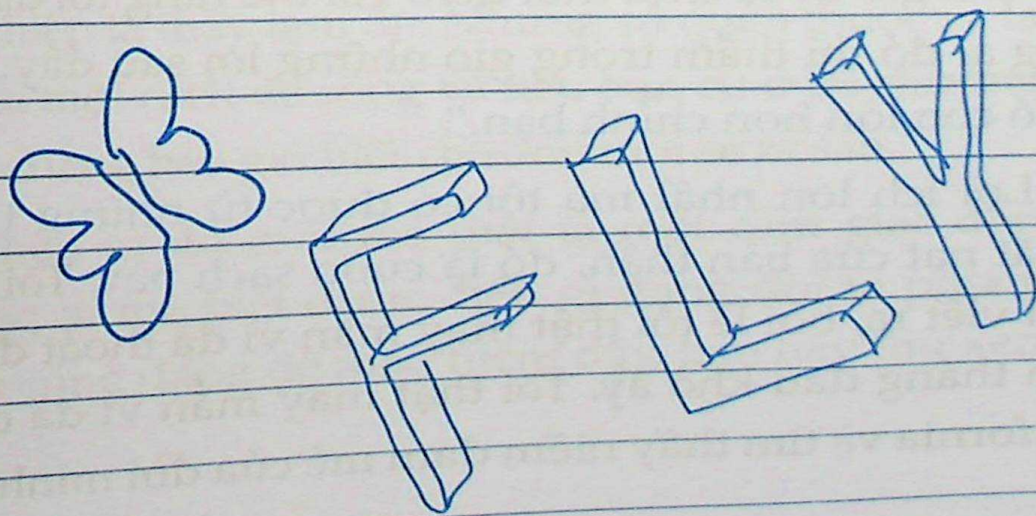


Và vậy là tôi tiến lên
Từng bước từng bước một
Tôi đếm từng nhịp tim mình
Và đến gần được con đường đó.



Và khi tôi chuẩn bị vượt qua
Tôi nghe như có tiếng nói
Rằng đừng sợ hãi mọi việc rồi sẽ ổn cả thôi
Tôi nhận ra rằng điều đó đúng như vậy
Tôi không còn phải chịu đựng nỗi khổ
Để vượt qua những tháng ngày ấy nữa
Chỉ bởi đó là lựa chọn duy nhất mà tôi có
Tôi hiểu cảm giác khi rơi xuống sẽ ra sao
Tôi cũng hiểu cảm giác khi được bay cao mãi.

Để nhảy những bước dài, tiến vào
con đường hạnh phúc phía trước
Tôi đã lựa chọn rồi bạn ơi
Và tôi thấy mình đang bay, bay lên cao mãi.



NHỮNG LỢI ÍCH KHI BỊ BẮT NẠT: Tìm thấy ánh sáng cuối đường hầm

Tôi nhớ buổi lễ tốt nghiệp năm lớp tám. Tôi ngồi trên một chiếc ghế dài và nghĩ về những năm học ở ngôi trường đó. Tôi biết rằng tôi sẽ rời nơi này và chuyển đến California. Một phần trong tôi lần đầu tiên cảm thấy được tự do trong suốt năm năm đó. Tôi sẽ thoát khỏi những người đã gây ra cho tôi bao nỗi đau. Nhưng một phần khác trong tôi lại thấy buồn, như thể phần nào đấy của con người tôi sẽ luôn bị mắc kẹt ở ngôi trường ấy, ở những dãy hành lang, trong lớp học và ở tất cả những nơi tôi đã phải chịu đựng sự bắt nạt. Tôi cũng cảm thấy chán nản vì điều này. Và đó là khi tôi nói ra thật to (lúc đó không có ai ở gần tôi cả): “Tất cả những điều đó là vì cái gì chứ?”

Đúng lúc những tiếng nói ấy thoát ra khỏi miệng tôi, có một cơn gió kỳ lạ chợt thổi đến. Tôi thề rằng tôi đã nghe thấy tiếng ai đó thì thầm trong gió những lời sau đây: “Một điều gì đó còn lớn hơn chính bạn.”

Lợi ích lớn nhất mà tôi có được từ những trải nghiệm bị bắt nạt của bản thân, đó là cuốn sách này. Tôi nghĩ mình phải viết ra, bởi lẽ tôi thật may mắn vì đã thoát được những năm tháng đau khổ ấy. Tôi thật may mắn vì đã chuyển đến California và tìm thấy niềm đam mê của đời mình. Tôi không

thể bước sang một chương mới của cuộc đời cho đến khi tôi dùng chính trải nghiệm của bản thân để giúp bạn và những đứa trẻ khác. Ngày hôm đó, khi ngồi trên chiếc ghế dài, tôi tự hứa với chính mình rằng tôi sẽ làm điều gì đó thật quan trọng, điều gì đó “to lớn” và có ảnh hưởng thật sâu sắc.

Bạn và tôi

Bạn có lẽ nghĩ rằng: “Có điều gì tốt đẹp từ việc bị bắt nạt chứ?”

Nói thật với bạn, vài năm trước, tôi không chắc liệu có bất kỳ điều gì tốt đẹp từ việc bị bắt nạt hay không. Nhưng sau đó tôi nhận ra rằng, đó có thể là một trong những món quà lớn nhất.

Cuốn sách này dành cho bạn, nhưng nó cũng là cuốn sách dành cho tôi. Cuốn sách là sự hàn gắn lại vết thương. Nó giúp tôi bỏ lại phía sau một phần không vui của cuộc đời và bắt đầu một chương mới.

Thật chẳng dễ dàng gì để bắt đầu một chương mới của một cuốn sách trong khi ta vẫn cảm thấy quen thuộc với chương cũ. Đó có thể là một chương chẳng hạnh phúc gì, nhưng nó quen thuộc và khiến ta thấy tạm ổn. Nhưng sự quen thuộc và tạm ổn không phải một cách để sống và nếu bạn cứ ở lại chương sách đó, bạn sẽ chẳng bao giờ biết chương mới sẽ ra sao.

Làm điều gì đó mới mẻ thật là một cảm giác đáng sợ. Và rồi cuộc, ai mà biết được điều gì đang đợi ta phía trước. Nhưng nó cũng đáng để mạo hiểm đấy, bạn hãy thử xem!

Cuốn sách này được viết ra để cho bạn thấy rằng **BẠN CÓ THỂ VƯỢT QUA ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ**. Khi tôi viết, tôi muốn bạn hiểu rằng dù có bao nhiêu người muốn làm cho bạn buồn, dù có bao nhiêu người bỏ mặc bạn với cảm giác tuyệt vọng và đau khổ, dù bạn có cảm thấy cô đơn trên thế giới này, **THÌ TÔI VẪN LUÔN TIN TƯỞNG VÀO BẠN**.

Vì vậy, một lợi ích khác nữa của việc bị bắt nạt đó là nó sẽ giúp bạn hiểu rằng khi bạn được yêu và được truyền sức mạnh, thì bạn có thể thay đổi cuộc sống của mình mãi mãi!

NHỮNG LỢI ÍCH KHÁC KHI BỊ BẮT NẠT

Tôi không thể cam đoan rằng khi đọc cuốn sách này, các bạn sẽ có cùng những lợi ích tương tự. Nhưng tôi có thể đảm bảo rằng nếu bạn thực hiện theo hành trình này, thì bạn đang mở ra cho mình những khả năng để thay đổi cuộc sống. Cuộc sống của tôi đã thay đổi hoàn toàn trong suốt cuộc hành trình đó. Và tôi vui mừng chào đón mọi trải nghiệm của bản thân, dù đó là những trải nghiệm tốt hay xấu. Tại sao lại thế? Bởi vì tôi hiểu rằng:

Tôi mạnh mẽ. Tôi biết tôi mạnh mẽ thế nào và tôi có thể vượt qua cả những thời điểm khó khăn nhất.

Tôi có quyết tâm. Tôi có những mục đích và tôi sẽ đạt được những mục đích đó, dù sẽ có những người cản đường tôi. Trong nhiều năm tôi bị bắt nạt, những đứa trẻ cùng trang lứa đã

nói với tôi rằng tôi là kẻ vô dụng và ngu ngốc. Đây chính là một phần động lực cho quyết tâm của tôi.

Tôi chăm chỉ và siêng năng. Tôi có được điều này một phần là vì cách những đứa trẻ đó đối xử với tôi. Tôi biết rằng để đạt được mục đích của mình, tôi sẽ phải làm việc cật lực. Tôi biết cảm giác khi bị nói là kẻ vô dụng và tôi thích trải qua cảm giác đó một lần nữa. Vì như vậy tôi sẽ tiếp tục làm việc thật chăm chỉ để đạt được ước mơ của mình.

Tôi thoải mái khi được là chính mình. Tôi không sợ đưa ra những lời đùa vui dù đó có thể là những câu đùa ngốc nghếch. Tôi cũng không sợ vì bản thân mình quá khác biệt nữa. Tôi đã lãng phí quá nhiều thời gian và tâm sức để làm một người khác, bởi vì tôi tưởng rằng điều đó sẽ giúp tôi hòa nhập và được yêu mến, nhưng tôi lại chẳng có được gì. Giờ đây thì tôi thật sự vô cùng hạnh phúc.

Tôi thông minh. Tôi có thể hiểu được mọi người và các tình huống xã hội một cách nhanh chóng. Tôi nghĩ điều đó một phần là do khi tôi bị bắt nạt, tôi đã phải học cách thích nghi một cách nhanh chóng.

Tôi cảm thấy biết ơn. Bởi vì tôi đã sống quá nhiều năm trong một môi trường không lành mạnh, nên giờ đây tôi cảm thấy vô cùng biết ơn nơi tôi đang sống và những người ở quanh tôi lúc này. Tôi nghĩ tôi hiểu được điều này bởi vì tôi đã từng là nạn nhân của sự bắt nạt. Vì vậy khi tôi thật sự gặp một người tốt và tử tế, tôi biết rằng anh ấy/cô ấy thật đáng để trân trọng.

Tôi kết nối với chính bản thân mình. Tôi có thể hiểu được mình. Tôi yêu bản thân mình, và trở thành người bạn tốt của chính tôi. Khi bạn cô đơn và bị cô lập quá lâu, bạn sẽ được đối mặt với con người thật của bạn.

Tôi là điều gì đó thật lớn lao. Khi chuyển đến California, tôi cần có một mục đích. Và đó là lúc tôi tìm thấy niềm đam mê viết lách, diễn xuất và làm phim. Ngoài việc khám phá ra mình làm tốt một điều gì đó, tôi còn biết được lý do mà tôi làm điều đó. Tôi có mặt ở đây vì “một điều gì đó lớn lao hơn”. Tôi có mặt ở đây để trao cho những người câm lặng tiếng nói, cũng như đóng góp một phần của bản thân mình để thay đổi cuộc sống và thế giới này.

Tôi không bị quyết định bởi bất kỳ điều gì hết. Những hành vi bắt nạt không phải là thứ để mô tả con người tôi. Quá khứ không phải là thứ định nghĩa nên con người tôi. Tôi không phải một đứa bé bị bắt nạt. Và những điều đó cũng sẽ không mô tả con người bạn. Chúng ta có thể lựa chọn cách nào và điều gì sẽ định nghĩa chúng ta, nhưng tôi không muốn con người tôi được định nghĩa bởi bất kỳ điều gì cả. Tôi bước vào thế giới này với một tâm hồn trong thế xác của tôi. Và tôi sẽ không để bất cứ ai hay hành động nào làm thay đổi con người của mình. Tôi hỏi bạn: Điều kỳ diệu mà bạn có được khi vượt qua việc bị bắt nạt là gì? Những lợi ích bạn có được là gì? Bạn muốn làm gì trong cuộc sống này? Muốn trở thành ai?

Sự bất nạt sẽ không phải là thứ để mô tả về con người bạn. Chẳng có gì có thể làm được điều đó! Bạn có mọi cơ hội trên thế giới này.

Tôi muốn giúp bạn vượt qua mớ hỗn độn rắc rối đó. Tôi muốn bạn biết rằng bạn có thể vượt qua được và thành công. Có thể bạn sẽ phải đối mặt với nhiều trở ngại và thử thách hơn, nhưng giờ đây bạn biết rằng bạn có thể vượt qua nó. Bạn là bạn với con người thật sự của mình. Đừng để bất cứ điều gì giữ chân bạn lại. Hãy đón chào, giữ lấy cuộc đời mới và trở thành người mà bạn muốn trên hành tinh kỳ diệu này.

**Hãy sẵn sàng, chuẩn bị và
lên đường thôi.**

CUỐI CÙNG THÌ TÔI ĐÃ ĐƯỢC TỰ DO

và thoát khỏi những kẻ bắt nạt mình khi gia đình tôi chuyển đến nơi ở mới vào năm tôi học xong lớp tám. Nhưng tôi không thoát khỏi cảm giác nặng nề mà những trải nghiệm tồi tệ đó đã gây ra. Tôi thấy mình ốm yếu, tội lỗi và lạc lõng. Tôi không xác định được vì sao. Và rồi một ngày tôi hiểu ra. Tôi đã thoát khỏi tình cảnh khốn khổ vì bị bắt nạt, nhưng vẫn còn nhiều đứa trẻ khác ở quanh tôi vẫn bị bắt nạt mỗi ngày. Nếu tôi không làm gì đó để can thiệp và giải quyết vấn đề đó, vậy thì tôi chẳng khác nào một kẻ ngoài cuộc bàng quan, một kẻ đạo đức giả nguy hiểm.

Tôi rất mong muốn được giúp đỡ những đứa trẻ phải chịu đựng những trải nghiệm đau đớn giống như tôi, và tôi viết cuốn sách này mà không nghĩ nhiều về việc tôi sẽ thổ lộ lòng mình và phơi bày quá khứ của mình cho cả thế giới biết. Tôi không nghĩ đến việc mình có thể sẽ lại bị bắt nạt vì cho xuất bản cuốn sách này.

Vào buổi sáng ngày mừng Một tháng Mười năm 2014, phiên bản sách điện tử e-book được phát hành. Tôi bỗng nhiên cảm thấy lo lắng và sợ hãi. Nếu quá khứ của tôi quay lại ám ảnh tôi thì sao? Sẽ thế nào nếu như tôi lại bị bắt nạt? Sẽ ra sao nếu tôi chưa bao giờ thật sự thoát khỏi tất cả những điều đó?

Hai ngày sau, mọi nỗi lo lắng của tôi tan biến. Tôi có buổi hẹn nói chuyện đầu tiên ở một trường học. Ở đó tôi có một bài phát biểu về sự bắt nạt trước một trăm năm mươi em học sinh lớp bốn, năm và sáu. Những gì diễn ra ngày hôm đó

vượt xa bất kỳ điều gì tôi có thể tưởng tượng.

Khi tôi kết thúc bài phát biểu của mình, rất nhiều các em học sinh đã vây quanh tôi. Các em nói với tôi không ngừng nghỉ. Các em nói về việc các em bị bắt nạt ra sao. Các em muốn xin tôi những lời khuyên. Các em nói rằng cuốn sách của tôi quan trọng và có ý nghĩa như thế nào, và tôi là người truyền cho các em nguồn cảm hứng.

Tôi nhìn thấy chính mình trong mỗi em học sinh đó. Tôi nhìn thấy sự sợ hãi, tuyệt vọng, bối rối, buồn đau, tôi nhìn thấy và tôi hiểu tất cả, như thể tôi là một người trong số các em vậy. Và đó chính là điều ý nghĩa nhất, TÔI LÀ một trong số những em học sinh đó. Dù rằng tôi đã mười chín tuổi, và nỗi khổ đau, dày vò tôi khi còn ở trường sẽ luôn là một phần trong tôi. Tôi không sống với nỗi đau đó mỗi ngày nữa, nhưng điều đó không có nghĩa là nó không tồn tại bên trong tôi.

Sau ngày hôm đó, tôi nhận ra rằng bất kỳ điều gì tiêu cực khi tôi cho xuất bản cuốn sách này đều chẳng là gì cả. Nếu tôi có thể giúp đỡ những đứa trẻ ở khắp mọi nơi với cuốn sách này, thì đó mới là điều quan trọng. Bởi vì tôi đã từng trải qua những quãng thời gian khó khăn đó rồi, còn những những đứa trẻ ấy vẫn đang phải chịu đựng một cách cô đơn và câm lặng. Dù tôi có nhận được nhiều sự căm ghét thế nào cũng không quan trọng, tôi vẫn tự do và thoát khỏi vòng kiềm tỏa của sự bắt nạt nhưng hàng triệu đứa trẻ khác thì không như vậy.

Nhiều ngày trôi qua kể từ khi cuốn sách được phát hành, tôi vững tâm để đón nhận sự căm ghét. Nhưng thay vào đó, tôi chỉ toàn nhận được sự yêu mến. Tôi nhận được những tin nhắn, email từ khắp nơi trên thế giới. Những em học sinh tiểu học và trung học viết cho tôi, kể về việc cuốn sách đó đã

thay đổi cuộc đời các em như thế nào và tôi đã truyền cảm hứng cho các em ra sao. Các bậc cha mẹ và giáo viên nói với tôi về việc cuốn sách đó đã giúp con của họ, học sinh của họ hay thậm chí cả bạn bè của họ ra sao. Có những người lớn viết cho tôi, nói rằng cuốn sách đã làm lành vết thương của họ khi cũng từng bị bắt nạt nhiều năm trước.

Vào lúc đó tôi nhận ra rằng mọi chuyện xảy ra đều có lý do của nó. Có lẽ ta sẽ phải mất nhiều năm để biết được tại sao một điều gì đó lại xảy ra, nhưng luôn có những điều tốt đẹp tồn tại ngay cả trong những điều tồi tệ. Phải có lý do cho việc tôi bị bắt nạt chứ. Tôi đã muốn viết cuốn sách này. Tôi đã muốn cho bạn và những đứa trẻ đang bị bắt nạt khác thấy được rằng **BẠN CÓ THỂ VÀ BẠN SẼ VƯỢT QUA ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ.**

Vào lúc mà bạn cảm thấy không còn hy vọng gì nữa, hãy nhớ rằng tôi cũng đã từng cảm thấy giống như thế. Đó cũng là cảm giác của tất cả những người đã từng bị bắt nạt. Nhưng chúng ta phải tiếp tục đấu tranh. Chúng ta phải làm mọi điều có thể để cứu chính mình và khiến cho hoàn cảnh của chúng ta tốt hơn, bởi vì tất cả chúng ta được sinh ra để làm điều gì đó thật ý nghĩa.

HỎI VÀ TRẢ LỜI CÙNG AIJA

Hỏi: Nếu như có thể quay ngược thời gian, bạn sẽ dành cho bản thân mình một lời khuyên như thế nào?

Trả lời: Tôi sẽ nói với Aija của quá khứ thật nhiều điều. Nhưng trước nhất, tôi sẽ ôm chầm lấy cô bé ấy. Và nói với cô bé rằng cho dù có thể cô bé không tin, nhưng sự thật là mọi chuyện rồi sẽ ổn cả.

Sau đó tôi sẽ nói những điều sau đây:

✧ Hãy làm tất cả để có thể nói chuyện với bố mẹ. Hãy kể cho họ nghe mọi chuyện, cho dù điều đó có ngốc nghếch thế nào đối với em. Hãy nói với họ em cảm thấy ra sao. Đừng cảm thấy ngượng ngùng và xấu hổ vì những gì em đã trải qua. Họ có thể giúp được em hơn bất kỳ một người nào khác.

✧ Aija thân yêu, dù người khác có nói gì với em, thì cũng đừng để điều đó làm hỏng những cảm nhận tốt đẹp của em về bản thân. Em không béo. Em không xấu xí. Em không ngu ngốc. Em thật xinh đẹp, thông minh và em là một cô bé thật đặc biệt, em được sinh ra để làm những điều quan trọng và lớn lao.

✧ Đừng chịu đựng sự bắt nạt. Chị biết nói ra điều đó thật kinh khủng, nhưng em hãy cố thử xem. Có nhiều điều em có thể làm để khiến tình hình trở nên tốt đẹp hơn.

★ Đừng bao giờ ngừng tìm kiếm ánh sáng phía cuối đường hầm. Chị cam đoan với em rằng mọi thứ sẽ tốt hơn rất nhiều. Em không biết cuộc sống của em trong tương lai sẽ tuyệt vời thế nào đâu, hãy nỗ lực và chờ đợi thêm một vài năm nữa. Em không biết em sẽ hạnh phúc và có nhiều bạn bè như thế nào. Chị hiểu rằng em không tin, nhưng hãy để cho những ý nghĩ đó tiếp cho em thêm sức mạnh để vượt qua những khó khăn lúc này. Rồi sẽ tốt cả thôi! Em hãy cứ chờ mà xem nhé. Trong khi đó, hãy luôn phấn đấu để cuộc sống của em thêm tốt đẹp, dù rằng đó chỉ là những phấn đấu nhỏ nhoi. Hãy thử tìm và làm quen những người bạn mới, hãy tham gia vào các câu lạc bộ, các hoạt động ngoại khóa sau giờ học. Và nhớ đừng quên nói chuyện với những người mà em yêu quý và tin tưởng về những gì em đã phải trải qua.

Hỏi: Bạn có lời khuyên nào cho nạn bắt nạt không?

Trả lời: Tôi tập hợp những lời khuyên của tôi theo nhiều cách:

★ **Những trải nghiệm của bản thân.** Khi tôi bắt đầu viết cuốn sách này, tôi đã dùng những ngôn từ, câu chữ để diễn tả những suy nghĩ và cảm xúc của tôi về trải nghiệm của bản thân khi bị bắt nạt. Bất chợt, tôi thấy mình đang suy nghĩ về tất cả những lời khuyên và bí quyết mà tôi ước gì tôi có được cách đây vài năm, khi tôi còn trẻ hơn bây giờ. Nhưng nếu như không trải qua thời gian dài là nạn nhân của nạn bắt nạt, tôi sẽ không thể nghĩ đến việc viết ra những lời khuyên đó.

✧ **Bố mẹ tôi.** Bố mẹ tôi đã thấu hiểu, ủng hộ và hỗ trợ tôi rất nhiều. Bởi vì họ có nhiều kinh nghiệm sống hơn tôi, nên những lời khuyên của họ cùng những quan điểm của họ là vô cùng quý giá.

✧ **Những chuyên gia.** Tôi nói chuyện với các giáo viên, nhà tâm lý học và bác sĩ về cuốn sách này. Sự hiểu biết và những lời góp ý, tư vấn của họ rất khác so với những gì tôi trải qua và những điều bố mẹ chia sẻ với tôi. Tôi có những buổi trao đổi rất cận kề với những bác sĩ, trong đó có Tiến sĩ Myrna Fleishman, một chuyên gia trị liệu nhiều kinh nghiệm. Chúng tôi cùng nói về những phương sách tốt nhất để vượt qua việc bị bắt nạt. Thêm nữa, một trong những giáo viên của tôi đã thay đổi cuộc đời tôi chỉ bằng một câu nói đơn giản: “Nếu em bị bắt nạt, thì đó không phải là lỗi của em.” Các nguồn thông tin đều không giống nhau, khi bạn đặt lời khuyên của những chuyên gia bên cạnh lời khuyên của cha mẹ bạn hoặc người bạn yêu quý và tin tưởng, thì nó chẳng khác nào một trò chơi xố số.

Hỏi: Làm thế nào để đứng dậy sau khi bạn đã bị quật ngã rất nhiều lần?

Trả lời: Những võ sĩ đấm bốc không bỏ cuộc khi bị thua một trận đấu. Họ sẽ quay trở lại sàn đấu. Họ có thể rút lui, nhưng họ không làm thế. Họ biết có cơ hội để giành chiến thắng nên họ đã cố gắng làm lại. Đó là cái bạn phải làm. Hãy cố gắng và làm lại.

Có những lúc tôi cảm thấy mệt mỏi vì cứ phải cố gắng mãi, cố để kết bạn, cố để hạnh phúc, cố để tập trung học ở trường. Tôi chỉ muốn chạy trốn. Nhưng mỗi lần bị quật ngã, tôi lại quyết tâm đứng dậy. Có thể sẽ mất mười phút, hoặc mười tiếng để quay trở lại cuộc chơi, nhưng tôi đã quay lại. Tôi làm thế bởi vì tôi có những ước mơ. Tôi muốn một tương lai tươi sáng. Tôi tin vào chính bản thân mình. Tôi rũ bỏ những gì dơ bẩn và giữ đầu mình ngẩng cao.

Sau tất cả những trải nghiệm đó, tôi học được một điều tuyệt vời giúp tôi vượt qua những thời điểm khó khăn: Tôi phải quyết tâm đứng dậy, trước cả khi tôi bị quật ngã.

Hỏi: Làm thế nào bạn học được cách lấy lại niềm tin?

Trả lời: Sau tất cả những trải nghiệm của bản thân khi bị bắt nạt, tôi thường hỏi những người khác và động cơ của họ. Nhưng dần dần, tôi nhận ra rằng nếu tôi không tin vào chính bản thân mình để lựa chọn bạn bè, thì làm sao tôi có thể có những người bạn? Tôi cũng nhận ra rằng trong cuộc sống, bạn thắng được vài người và bạn cũng sẽ thua một số người. Nhưng bạn vẫn phải tiếp tục cố gắng.

Vậy là tôi bắt đầu tin vào bản thân và bản năng, trực giác của mình. Nếu trong thâm tâm, tôi cảm thấy không có cảm tình với ai đó, tôi sẽ nhớ điều đó. Nhưng như vậy không có nghĩa là tôi sẽ không cư xử thân thiện với người đó, nhưng tôi sẽ cảnh giác.

Việc tin vào chính mình và cảm xúc của mình đã dẫn lối cho tôi tìm đến những tình bạn tuyệt vời. Tôi đã gặp

những người mà tôi quý mến và cảm thấy vui vẻ khi ở bên họ. Tôi cũng đã từng thất vọng nhưng nếu không có những lúc thất vọng đó, tôi sẽ không phân biệt được đâu là bạn tốt và đâu là bạn xấu.

Hỏi: Tôi sẽ làm gì nếu một giáo viên bắt nạt tôi?

Trả lời: Giáo viên đáng lẽ phải là người giúp đỡ và hỗ trợ bạn, nhưng trong một vài trường hợp, họ cũng có thể trở thành những người bắt nạt. Tôi đã từng có trải nghiệm như vậy. Tôi hiểu tình huống đó có thể khiến bạn sợ hãi và bối rối thế nào. Bạn sẽ làm gì trong trường hợp đó? Ai là người bạn có thể tin tưởng? Tôi nói với bố mẹ tôi chuyện xảy ra, và họ đã làm mọi điều có thể để giúp đỡ, nhưng chẳng có gì thay đổi. Ít nhất thì họ cũng hiểu được vì sao tôi lại bị điểm kém hoặc muốn chuyển lớp. Quan trọng nhất là, tôi biết bố mẹ tôi luôn ở bên tôi.

Điều quan trọng là hiểu được sự khác nhau giữa một giáo viên bắt nạt học sinh với một giáo viên nghiêm khắc. Một giáo viên bắt nạt học sinh sẽ dùng những quyền hành của họ để trừng phạt, cản trở hoặc làm bẽ mặt học sinh vượt quá những cách thức kỷ luật thông thường. Nếu bạn nghĩ một giáo viên nào đó đang bắt nạt bạn, hãy nói với bố mẹ điều đó bởi vì đôi khi sự việc không dễ để hiểu được. Bạn có thể xem lại phần đầu cuốn sách này để hiểu thế nào là bắt nạt.

Có nhiều cách để xử trí với tình huống đó.

✧ Bố mẹ bạn có thể sắp xếp một cuộc gặp mặt với giáo viên của bạn để nói chuyện một cách bình tĩnh về vấn đề đó.

✧ Bạn hãy đưa ra những bằng chứng về sự bắt nạt. Hãy ghi lại những sự kiện đã xảy ra, ngày tháng, thời gian và những chi tiết cụ thể. Nếu bạn có những cuộc gặp với bố mẹ hoặc giáo viên, hãy chứng minh điều đó, đây là việc rất quan trọng.

✧ Bạn có thể nói với người cố vấn của bạn, một giáo viên khác hoặc nhân viên ở trường. Hãy kể cho họ những gì bạn đã trải qua và xin họ lời khuyên.

✧ Nếu nói chuyện trực tiếp với giáo viên vẫn không giải quyết được vấn đề, bạn và bố mẹ hãy nói chuyện với thầy, cô hiệu trưởng hoặc ban giám hiệu nhà trường. Nếu bạn bị giáo viên đó bắt nạt, thì rất có thể những đứa trẻ khác cũng bị giống như bạn.

Hỏi: Làm thế nào để tha thứ? Và có nên tha thứ hay không?

Trả lời: Sự tha thứ là điều không thể ép buộc. Bạn không bị buộc phải tha thứ để bỏ qua cho quá khứ. Đó là điều thuộc về cá nhân bạn và chỉ của riêng bạn. Nhưng tôi nghĩ rằng sự tha thứ thật sự rất hữu ích.

Vào một ngày cách đây không lâu, tôi đã tha thứ cho một đứa trẻ bắt nạt tôi. Tôi có thể thành thật nói rằng tôi không mong chờ việc mình sẽ tha thứ cho ai. Tôi luôn nghĩ về việc

bị bắt nạt, và không thể quên đi vì quá sợ hãi. Nhưng khi tôi đối mặt với kẻ bắt nạt mình, điều gì đó thay đổi. Tôi không thấy sợ hãi, buồn rầu, giận dữ hay thất vọng. Tôi chẳng cảm thấy gì cả. Đó là cảm giác tuyệt vời nhất.

Tôi không nói với đứa trẻ đó là “tôi tha thứ cho bạn”. Tôi tự nói với chính mình. Sự tha thứ là cho tôi và vì tôi. Đó là lúc để cho mọi chuyện qua đi. Điều này không có nghĩa đứa trẻ đó trở thành bạn tôi, không có nghĩa tôi nói “chào bạn” khi gặp lại đứa trẻ đó. Ngay cả khi tôi đã tha thứ, thì đứa trẻ đó cũng sẽ không có ý nghĩa gì trong cuộc sống của tôi.

Khi bạn đã sẵn sàng tha thứ, tự bạn sẽ hiểu. Điều đó có thể mất ba ngày, năm tháng thậm chí là mười năm. Hoặc có thể bạn sẽ chẳng bao giờ tha thứ. Chuyện này cũng không sao cả. Hãy làm điều gì tốt nhất cho bản thân. Không ai phán xét bạn trong vấn đề này. Nhưng nếu một ngày nào đó bạn đã sẵn sàng tha thứ, bạn sẽ hiểu cảm giác mà tôi nói đến.

Hỏi: Bạn phải làm gì khi không ai lắng nghe bạn?

Trả lời: Đừng bao giờ thôi cố gắng. Sẽ có ai đó lắng nghe bạn và giúp đỡ bạn. Đôi khi bạn sẽ phải gặp nhầm người rồi mới tìm được đúng người.

Dù bạn có chán nản, thất vọng thế nào đi chăng nữa thì bạn vẫn phải tiếp tục cố gắng. Bạn cảm thấy bạn như người vô hình. Bạn cảm thấy lời nói của bạn trôi qua như con gió, nhưng điều đó sẽ cho bạn thêm sức mạnh. Trong nhiều năm, tôi đã nghĩ rằng tôi sẽ chẳng bao giờ gặp được những giáo viên, những đứa trẻ và những người lớn lắng nghe tôi thật

sự. Tôi đếm được khoảng một trăm người không lắng nghe tôi, và điều đó có nghĩa là những đứa trẻ khác cũng như thế. Nhưng tôi đã nhầm. Cuối cùng tôi đã tìm thấy một người, cô giáo của tôi, cô không chỉ lắng nghe mà còn giúp đỡ tôi. Và tôi cũng đã gặp những người bạn thật sự. Họ không chỉ lắng nghe tôi, họ còn đồng cảm với tôi.

Tôi biết rằng lúc này điều đó có vẻ là không thể, nhưng tôi sẽ là người đầu tiên nói với bạn rằng sự “không thể” đó chẳng có nghĩa lý gì cả. Nó chỉ “không thể” khi bạn nói rằng nó “không thể”. Tôi hiểu điều đã xảy ra với bạn giống như tôi hiểu điều đã xảy ra với tôi vậy.

★ LỜI CẢM ƠN ★

Tôi muốn gửi lời cảm ơn đến những người đã giúp đỡ và hỗ trợ tôi hoàn thành cuốn sách này. Không có sự tin tưởng mà mọi người dành cho tôi, cuốn sách này sẽ không bao giờ đến được tay bạn đọc.

Thật là một giấc mơ thành hiện thực đối với tác giả khi được cộng tác cùng nhà xuất bản Scholastic. Quả là một đặc ân hiếm có khi tôi được làm việc cùng đội ngũ nhân viên của Scholastic. Cảm ơn các bạn vì đã dành tình cảm quý mến cho tôi và cuốn sách này. Debra Dorfman và Samantha Schutz là hai người phụ nữ thực sự thấu hiểu tâm hồn của những đứa trẻ. Sự đóng góp của họ với cuốn sách này thật không thể nói hết bằng lời. Tôi cũng xin được gửi lời cảm ơn đến Liz Herzog và Maya Frank Levine vì những cố gắng và nỗ lực của họ khi thiết kế và sản xuất cuốn sách.

Cảm ơn tiến sĩ Deborah Temkin vì đã xem cuốn sách thật cẩn thận và kỹ lưỡng, để đảm bảo rằng cuốn sách sẽ trở nên hữu ích với các em học sinh nhất có thể.

Ban đầu cuốn sách được phát hành dưới dạng ebook (sách điện tử). Thật may mắn cho tôi khi được làm việc và cộng tác với Michael Harkavy, cố vấn biên tập của dự án. Cảm ơn bạn, Michael, vì đã hướng dẫn tôi, vì sự hỗ trợ, vì những xúc cảm và tài năng của bạn. Bạn là người mang đến cảm hứng cho tôi mỗi ngày.

Tiến sĩ Myrna Fleishman là một chuyên gia trị liệu giàu kinh nghiệm ở Santa Barbara, California. Cô Myrna và tôi đã có những buổi thảo luận và trao đổi về nhiều khía cạnh khác nhau của sự bắt nạt. Kiến thức chuyên môn sâu sắc của cô đã giúp tôi rất nhiều khi viết cuốn sách này. Cảm ơn cô, Myrna.

Quả là giấc mơ đã trở thành hiện thực khi được làm việc cùng với Karen Hsu, Alice Chung, và Julie Cho ở Omnivore, họ là những người đầu tiên thiết kế cuốn sách phiên bản ebook. Cảm ơn các bạn vì đã tạo ra một cuốn ebook thật đẹp và vì đã dành nhiều tâm huyết vào dự án này.

Liên hoan Phim Quốc tế Santa Barbara đã thay đổi cuộc đời tôi. Cảm ơn vì đã cho tôi cơ hội tìm ra niềm đam mê của chính mình, cũng như đã tin tưởng tôi và cho tôi những cơ hội để thay đổi cuộc sống.

Cảm ơn luật sư Jay Kramer vì đã giúp tôi đưa cuốn sách này vào cuộc sống.

Có rất nhiều người đã truyền cho tôi cảm hứng và tin tưởng tôi trong suốt nhiều năm qua. Cảm ơn Gay Abel-Bey, Michael Goi, Denise Albert, Sam Zises và Learned Media, Paula Allen, và Rowland Holmes.

Gửi đến Max, anh trai yêu quý của em! Anh là người bạn tốt nhất. người luôn luôn thấu hiểu. Sự thông minh và

dí dỏm của anh luôn khiến cuộc sống của em thêm vui tươi và hạnh phúc. Cảm ơn vì đã là một người anh trai tuyệt vời nhất, một người bạn tốt nhất mà em có thể có.

Gửi đến Elliot Mayrock, người cha thân yêu của con! Tình yêu thương, sự thấu hiểu và thông thái của cha đã dẫn dắt và dạy dỗ con mỗi ngày. Cha là người cha tuyệt vời nhất. Cảm ơn cha vì đã để con được theo đuổi những giấc mơ đôi khi thật điên rồ của mình. Cảm ơn cha vì đã luôn yêu thương và che chở cho con.

Gửi đến Alecia Mayrock, người mẹ tuyệt vời của con! Tình yêu vô bờ bến, sự giúp đỡ và niềm tin của mẹ đã cho con sức mạnh để theo đuổi giấc mơ của mình. Niềm bao dung vô hạn và sự hiến dâng cao cả của mẹ đã giúp dự án này được hoàn thành. Con là đứa con gái may mắn nhất vì đã có mẹ là mẹ của con, là bạn của con. Cảm ơn mẹ vì đã tin vào con và luôn yêu con.

Gửi đến tất cả những người đã từng khiến tôi đau khổ đến mức tôi không biết liệu tôi có thể trở nên mạnh mẽ được nữa hay không:

Cảm ơn vì đã cho tôi thấy tôi mạnh mẽ đến mức thế nào.

★ ĐÔI LỜI VỀ TÁC GIẢ ★

Aija Mayrock bắt đầu viết cuốn sách này khi cô mười tuổi và hoàn thành cuốn sách vào năm 2015, khi cô mười chín tuổi. Cô tự hứa sẽ cho xuất bản cuốn sách và coi đó là món quà mà cô dành tặng cho thế hệ học sinh tiếp theo, những học sinh là nạn nhân của nạn bắt nạt. Aija đã phải đối mặt với sự bắt nạt trong nhiều năm, bắt đầu từ năm học lớp ba. Giữa thời gian khó khăn này, Aija đã phát hiện ra khả năng sáng tạo và niềm đam mê của mình. Cô viết kịch bản phim đầu tiên vào đúng ngày cuối cùng trong hạn nộp bài thi của Liên hoan Phim Quốc tế Santa Barbara. Aija đã giành chiến thắng trong cuộc thi ấy và từ đó cô vẫn theo đuổi đam mê của mình. Từ đó đến nay, Aija vẫn tiếp tục làm việc với ban tổ chức Liên hoan Phim Quốc tế Santa Barbara. Cô cũng giành được nhiều giải thưởng trong các cuộc thi viết và sáng tác nghệ thuật của Scholastic với những bài thơ và bài viết của mình.

Aija là một người viết văn, một diễn viên và một nhà làm phim. Giấc mơ của cô là thông qua nghệ thuật mang đến tiếng nói cho những người không thể lên tiếng.

Để biết thêm những thông tin khác hoặc nghe Aija đọc rap những bài thơ của mình, hãy truy cập

website www.aijamayrock.com.

MỤC LỤC

Món quà của tôi.....7

Lời giới thiệu.....15

Chương I

Tại sao lại là tôi:

Bởi vì bạn là một đứa trẻ bình thường.....27

Chương II

Con người cũ trước đây của bạn:

Mắc kẹt trong vai diễn của vở kịch.....36

Chương III

Con người thật của bạn:

Thoát khỏi con người cũ, trở thành con người mới.....46

Chương IV

Kiểm tìm sự giúp đỡ:

Trở thành người hùng của chính bạn.....63

Chương V

Sợ hãi:

Đường hầm tăm tối.....79

Chương VI

Kịch bản cuộc chiến:

Sống sót nơi chiến hào.....91

Chương VII

Bắt nạt qua mạng:

Bấm nút "Xóa" (Delete).....108

Chương VIII

Sáng tạo:

Đón nhận niềm hạnh phúc.....129

Chương IX

Những lợi ích khi bị bắt nạt:

Tìm thấy ánh sáng cuối đường hầm.....140

Aija - những câu hỏi và trả lời.....149

Lời cảm ơn.....157

Đôi lời về tác giả.....160

Hệ số chính: 5040 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841 – Fax: 0084.24.38269578

Chi nhánh: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

ĐƠN VỊ LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH



Troo tri thức Nhận niềm tin
DINH TÍ BOOKS
SHARING KNOWLEDGE, RECEIVE BELIEF

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ VĂN HÓA ĐINH TÍ

Trụ sở chính:

Số 14-A11, KĐT Đầm Trấu, P. Bạch Đằng, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội

ĐT: (+84)24. 39 334 889 Fax: (+84)24. 39 334 943

Website: www.dinh tibooks.com.vn

Email: contacts@dinh tibooks.com.vn / sales_hn@dinh tibooks.com.vn

Văn phòng đại diện tại TP. Hồ Chí Minh:

Số 78 đường số 1, P. 4, Q. Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (+84)28. 35 886 686 Fax: (+84)28. 35 886 687

Email: sales_hcm@dinh tibooks.com.vn

BAO LỰC HỌC ĐƯỜNG
CHUYÊN CHƯA KẾ:

Đừng sợ
bất nạt!

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng biên tập: TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập

: PHẠM BÍCH NGỌC

Bìa

: THU NĂM

Chế bản

: HOÀNG ĐẬU XANH

Sửa bản in

: LAN HƯƠNG - MINH QUYÊN

In 2000 cuốn khổ 13cm x 20.5cm - Tại Công ty CP In SAVINA

Đ/C: 22B Hai Bà Trưng, P. Tràng Tiền, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội

Số ĐKXB: 1866-2017/CXBIPH/05-125/ThG ký ngày 14-6-2017

Quyết định xuất bản của NXB Thế giới số: 1.067/QĐ-ThG ngày 18-10-2017

Mã số ISBN: 978-604-77-3493-1

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2017.

"Đừng bao giờ ngừng tìm kiếm sự giúp đỡ cho đến khi bạn tìm thấy người hùng của mình."

AIJA MAYROCK