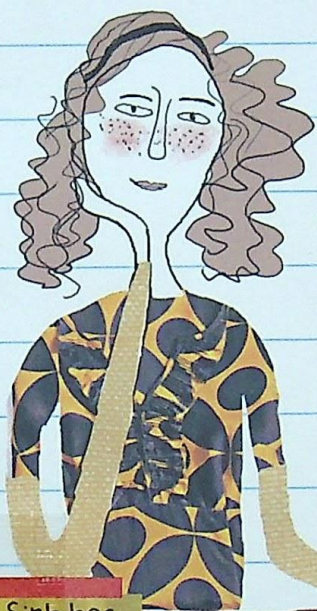


BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG CHUYỆN CHƯA KỂ: TỔ ĐÁNG SỢ THẾ NÀO?

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



Tác giả: Trudy Ludwig

Minh họa: Beth Adams

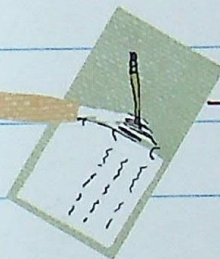
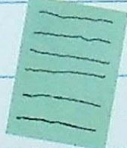
Người dịch: Hoàng Thị Minh Quyên

Sinh học

Bạo lực học đường ch...



STC-000247



BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG
CHUYỆN CHỮA KẼ:
TỔ ĐẢNG SỢ THỂ NÀO?

Confessions of a former bully

Text copyright © 2010 by Trudy Ludwig

Cover and interior illustrations copyright © 2010 by Beth Adams

All rights reserved. Published in the United States by Dragonfly Books, an imprint of Random House Children's Books, a division of Random House, Inc., New York. Originally published in hardcover in the United States by Tricycle Press, a division of Random House Children's Books, New York, in 2010.

This translation published by arrangement with Random House Children's Books, a division of Penguin Random House LLC.

ALL RIGHTS RESERVED

Bạo lực học đường chuyện chưa kể - Tờ đáng sợ thế nào?

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

Ludwig, Trudy

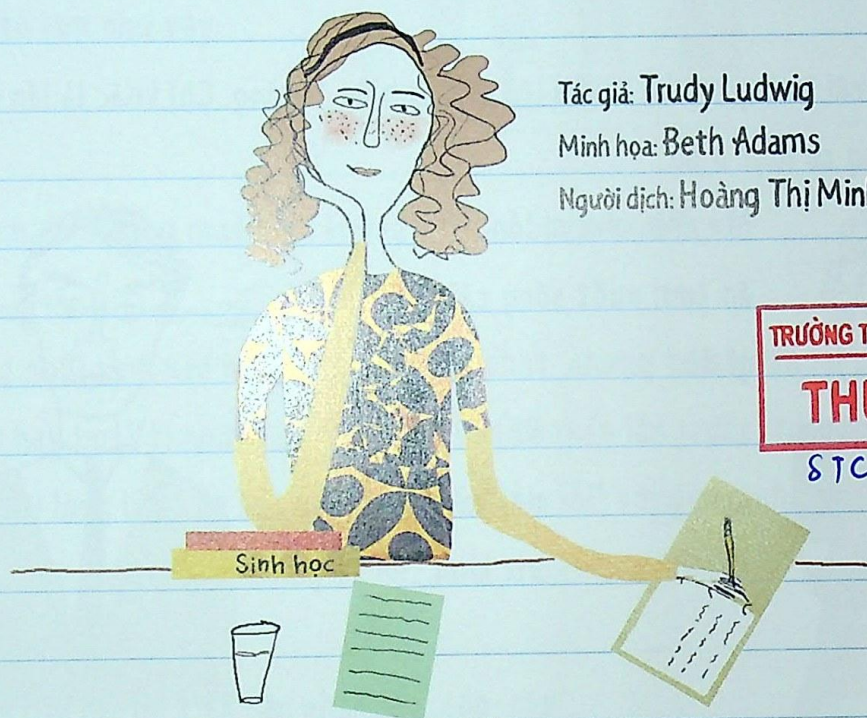
Bạo lực học đường chuyện chưa kể: Tờ đáng sợ thế nào? : Sách tham khảo cho phụ huynh, giáo viên và học sinh cấp 1, 2, 3 / Trudy Ludwig ; Hoàng Thị Minh Quyên dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Văn hoá Đình Tị, 2017. - 48tr. ; 23cm. - (Trưởng thành cùng con)

ISBN 9786047734924

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

TGF0148p-CIP

BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG CHUYỆN CHƯA KỂ: TỔ ĐÁNG SỢ THẾ NÀO?



Tác giả: Trudy Ludwig

Minh họa: Beth Adams

Người dịch: Hoàng Thị Minh Quyên

TRƯỜNG THPT HOÀNG CẦU

THƯ VIỆN

STC-247

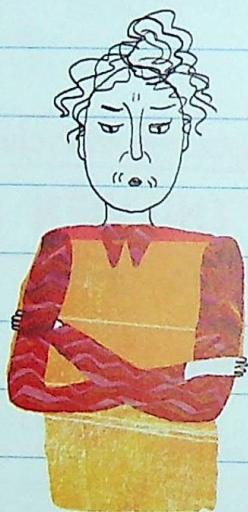


THẾ GIỚI NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

THƯ NGỎ CỦA Katie

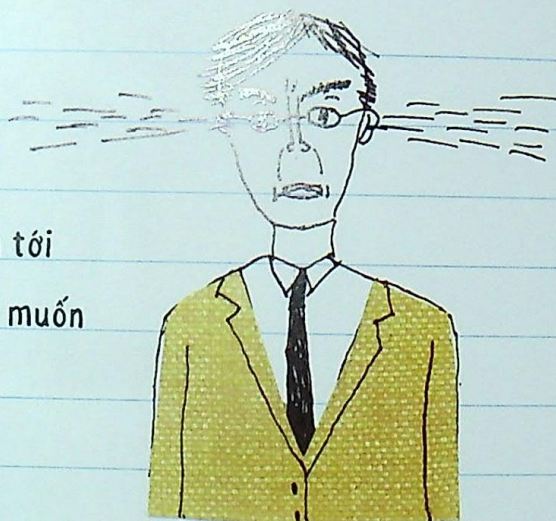
~~~~~

Cách đây vài tháng, tớ lại bị gọi lên phòng hiệu trưởng. Chỉ khác là lần này, bố mẹ tớ cũng có mặt ở đó.



Mẹ nhìn như muốn  
ăn tươi nuốt sống cái  
gì đó.

Bố thì giận tới  
nổi tai như muốn  
xịt khói.



"Quý cô chúng ta cần nói chuyện." Thầy Sanders nhẹ nhàng nói. Khi thầy hiệu trưởng gọi tớ là "quý cô", tớ hiểu mình đã gặp rắc rối to.



Tớ nhớ lúc đó đã nghĩ thế này: "Thôi xong! Chắc hẳn họ đã biết chuyện xảy ra trong giờ chơi buổi sáng."

Tớ biết ngay mà! Máy đưa nhóc đã mách với bà giám thị Patel rằng chúng thấy tớ đang cố tình gây hấn với Monica và đó cũng không phải là lần đầu tớ làm như vậy.

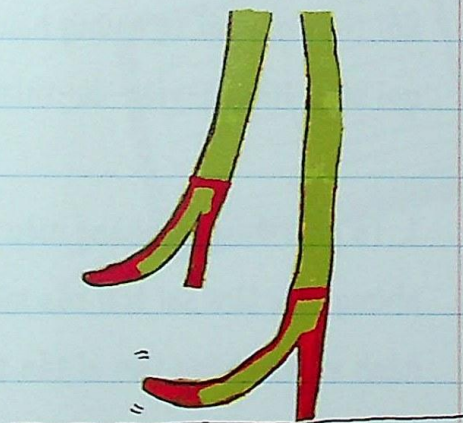


"Katie à, em có điều gì muốn nói không?" Thầy Sanders hỏi.

Tớ cố gắng nghĩ xem nên nói gì để không bị phạt, nhưng trong đầu lại chẳng có ý tưởng nào hay ho. Với những gì họ đã làm với tớ mấy lần trước, tớ hiểu phải nói gì đó làm hài lòng họ. Vậy là tớ đành nói "Em xin lỗi" với giọng nhỏ nhẹ hết sức có thể, mặc dù tớ thật sự không có lỗi.

Tiếng giày của mẹ gõ trên sàn nhà "cộp, cộp, cộp".

Bố thì tặng tớ ánh mắt hình viên đạn, ông nhìn hằm hằm như xuyên thấu tâm can tớ ấy.





Giọng nói đanh sắc của thầy Sanders xóa tan không khí yên ắng. "Katie, thái độ bắt nạt của em hoàn toàn không thể chấp nhận được ở Trường Tiểu học Forest Heights này."

"Nhưng em không hề bắt nạt bạn ấy." Tớ cãi. "Em đâu có đánh bạn ấy hay làm gì khác đâu."

"Bắt nạt bạn bè không chỉ là dùng vũ lực." Thầy ấy giải thích. "Mà còn là dùng thái độ và lời nói để làm người khác tổn thương. Và những học sinh bắt nạt bạn bè chắc chắn sẽ phải nhận hậu quả thích đáng."

"Hậu quả ư?" Tớ nghĩ thầm. "Ôi! Đó chắc hẳn không phải từ tốt đẹp gì khi nghe từ miệng thầy hiệu trưởng!"

Thầy Sanders cho tớ xem từ đó trong cuốn từ điển.

Rồi thầy nói với tớ những hậu quả tớ sẽ phải gánh chịu khi bắt nạt bạn bè. Tớ gọi nó là Những-việc-dù-thích-hay-không-cũng-phải-làm:

1. Tớ phải ở trong phòng hiệu trưởng vào giờ ăn trưa ba ngày liền, suy nghĩ về những việc làm sai trái của mình và viết ra giấy ba giải pháp tớ có thể thay đổi hành vi mà không làm ai tổn thương.



2. Tớ phải gặp cô Petrowski, tư vấn viên của trường, một lần mỗi tuần để hiểu hơn về "các hành vi bất nạt" và cách trở thành một người bạn tốt hơn.

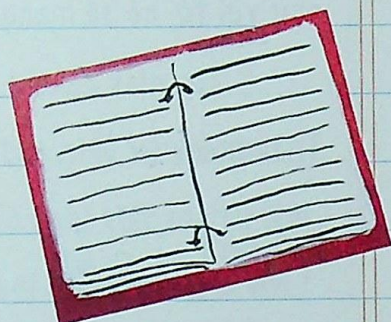
3. Tớ phải tìm cách bù đắp những tổn thương do tớ gây ra khi bắt nạt bạn bè.

Hừ! Đó là những hậu quả "khó nhằn" mà tớ nhận được.

Cũng không mất nhiều thời gian lắm để "xử lý" hậu quả đầu tiên. Với hậu quả thứ hai có vẻ không khó mấy. Nhưng hậu quả cuối cùng thì khác. Tớ sẽ làm gì để "xử lý" nó đây?

Ban đầu, tớ khá căng thẳng khi gặp cô Petrowski vào mỗi chiều thứ Ba. Nhưng hóa ra cô ấy thật sự rất "cool" và tớ được học khá nhiều điều, nhiều hơn những gì tớ tưởng. Bố mẹ cho tớ một cuốn sổ để tớ ghi lại tất cả những điều hay ho tớ học được. Tớ còn kẹp vào sổ một số tấm thẻ mà cô Petrowski phát cho.

Những tấm thẻ "Cùng suy ngẫm" và "Thông tin nhỏ" giúp tớ thay đổi suy nghĩ về việc bắt nạt và mối quan hệ bạn bè.

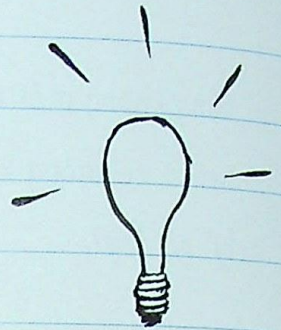




Ngày nọ, sau khi tan học, lúc tớ đang chờ mẹ tới đón, cô Petrowski nhìn thấy tớ đang viết gì đó vào cuốn sổ. Cô hỏi tớ có thể cho cô đọc qua một chút được không và tớ đồng ý. Đọc được vài trang thì cô ấy mỉm cười.

"Em biết không, Katie." Cô nói. "Em đã ghi lại được nhiều điều bổ ích trong cuốn sổ này đấy."

Rồi bỗng nhiên, một ý tưởng hay nhất từ trước tới nay lóe lên trong đầu tớ lúc đó. Cuối cùng tớ cũng nghĩ ra một cách tuyệt diệu để "sửa chữa sai lầm" - hậu quả cuối cùng mà thầy Sanders yêu cầu tớ phải khắc phục. Tớ sẽ biến cuốn sổ của tớ thành một cuốn sách đặc biệt nói về bất nạt học đường, để mọi người hiểu được cái sai của hành vi này và biết cách ngăn chặn nó.



Ngày hôm sau, tớ tìm gặp thầy Sanders và cô Petrowski để nói về ý tưởng của mình. Bạn có tưởng tượng nổi không? Họ rất thích! Và cuốn sách này ra đời chính là bắt nguồn từ câu chuyện trên đây. Tớ rất vui khi bạn đọc nó và hy vọng cũng như với tớ, nó sẽ mang lại cho bạn nhiều điều bổ ích.

Thân mến!

Katie

### CÙNG SUY NGẪM

"Khi lớn lên, bạn sẽ hiểu rằng bạn có hai bàn tay, một để giúp đỡ bản thân và một để giúp những người khác."

— SAM LEVENSON



CUỐN SÁCH CỰC KÌ QUAN TRỌNG CỦA TỚ

# VỀ BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG

Tác giả Katie

SUYT!

Tớ sẽ nói cho các bạn những gì cần biết về bắt nạt học đường. Tớ còn đề cập tới những điều kẻ bắt nạt không muốn bị phát hiện. Tin tớ đi, tớ biết đang nói gì mà, vì tớ cũng từng là đứa chuyên đi bắt nạt.

Tớ không còn bắt nạt người khác từ khi được cô Petrowski, tư vấn viên của trường, giúp đỡ. Cô ấy chắc phải bỏ hàng đồng thời gian để tìm hiểu về việc bắt nạt học đường, vì cô ấy biết rất nhiều về nó. Tớ chưa bao giờ nghĩ việc mà tớ làm với Monica là bắt nạt đâu. Hồi ấy tớ chỉ "cư xử nhẹ nhàng" với bạn ấy, tớ nói cho bạn ấy biết chỉ được chơi và không chơi với ai, rồi không cho bạn ấy chơi cùng vào giờ giải lao.



Tớ ngạc nhiên lắm khi biết hành động đó đúng là bắt nạt.

Một trong những điều đầu tiên tớ biết được là việc bắt nạt khiến mọi người đều bị tổn thương, kể cả kẻ đi bắt nạt. Điều đó khiến tớ nghĩ: Vì cớ gì tớ phải làm thế khi rốt cuộc người bị tổn thương lại là chính mình?

Tớ nhận thấy rằng hầu hết bọn trẻ ở trường đều có bạn thân, còn tớ thì không. Tớ không có được một người bạn tốt nhất, bởi vậy mà tớ cảm thấy buồn và cô độc làm sao.

Khi tớ nói với cô Petrowski cảm giác của mình, cô ấy lục trong đồng tài liệu và lấy ra tấm thẻ "Cùng suy ngẫm" này.

### CÙNG SUY NGẪM

"Bạn tốt nhất của tôi là người khơi dậy những điều tốt đẹp nhất trong tôi."

—HENRY FORD

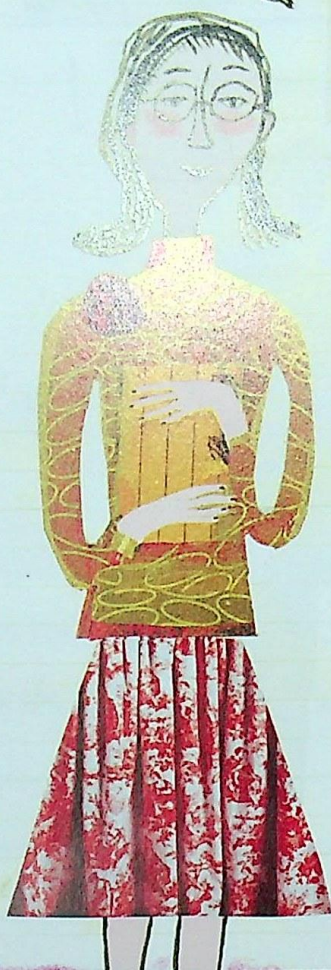
À, chính xác thì tớ chẳng khơi dậy được điều gì tốt đẹp ở mọi người. Tớ và những người xung quanh giống như những thỏi nam châm cùng dấu vậy. Thay vì kéo mọi người đến với mình, tớ lại đẩy họ ra xa. Tớ biết nhiều đứa cư xử tử tế với tớ chỉ vì chúng sợ tớ, vì đứa nào làm tớ phật lòng, tớ sẽ đi bêu rếu, nói xấu khắp nơi.



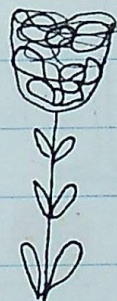
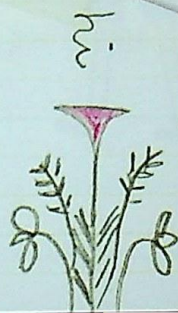
Tô đã học được rất nhiều từ cô Petrowski về bắt nạt và về... bản thân mình. Cô ấy đã giúp tô trở thành một người bạn tốt hơn, và hiện tô rất hạnh phúc. Chơi với những người yêu quý mình thì vui hơn nhiều so với những người chỉ sợ mình.

Cô Petrowski luôn luôn nói rằng,

Tri thức  
là sức mạnh!



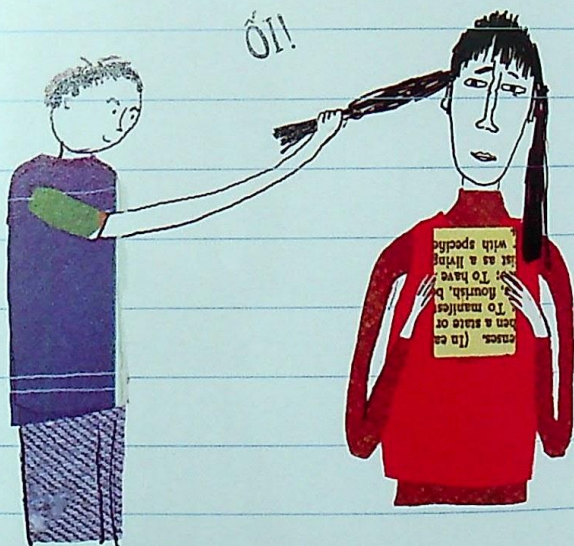
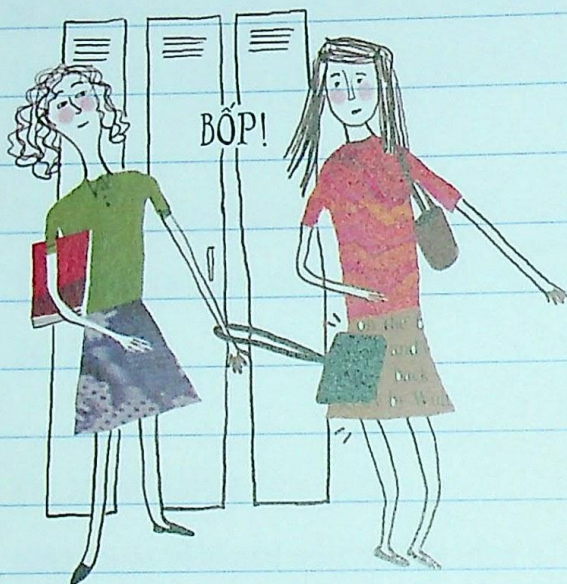
Tô nghĩ khi tô giúp bạn hiểu rõ về tật bắt nạt, bạn sẽ càng dễ dàng lựa chọn những người bạn tốt và trở thành một người được bạn bè yêu quý.





## DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG SUY NGHĨ SAI LẦM CỦA TỐ VỀ BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG

Hồi ấy tớ cứ tưởng chỉ những hành vi gây hấn bằng vũ lực mới được coi là bắt nạt, chẳng hạn như khi cố tình làm đau ai đó.





Nhưng tớ đã sai. Thì ra có nhiều hành vi khác cũng bị coi là bắt nạt. Và tớ từng làm như thế.

Tớ hay nói...

**Đồ Mít ướ!**

**Này, Monica Món-ì-cá!**

**Đúng là đồ thất bại!**

... và đôi khi, tớ còn làm tổn thương người khác mà không cần phải nói ra lời nào.



Tớ cười nhạo khi  
thấy ai mắc lỗi.

Tớ cố tình phớt lờ họ.

Tớ làm điều bộ để  
chọc quê họ.



Tớ cũng nói với bạn bè những việc họ được và không được làm.

Nếu cậu không cho tớ chơi bóng cùng thì sẽ không được dự tiệc sinh nhật của tớ vào tuần tới.

**NẾU LÀM BẠN VỚI TỚ, CẬU KHÔNG ĐƯỢC CHƠI VỚI CON NHỎ ĐÓ.**

**CẬU CÓ THỂ CHƠI VỚI CHÚNG TỚ, NHƯNG CON NHỎ ĐÓ THÌ KHÔNG. NÓ QUÊ MÙA QUÁ, KHÔNG CHO NHẬP NHÓM ĐƯỢC.**

Tớ kiểm chuyện ngay trước mặt họ...

**ÁO HÀNG HIỆU "TOMMY" CÓ Ở**



...và cả sau lưng họ.

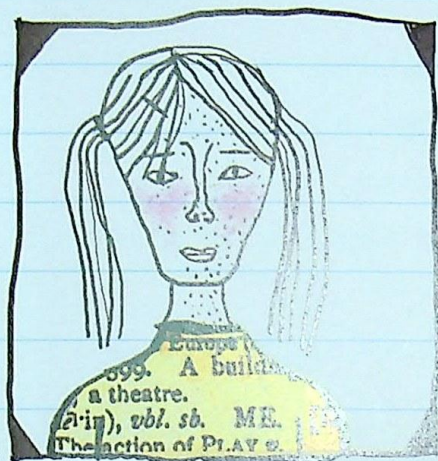
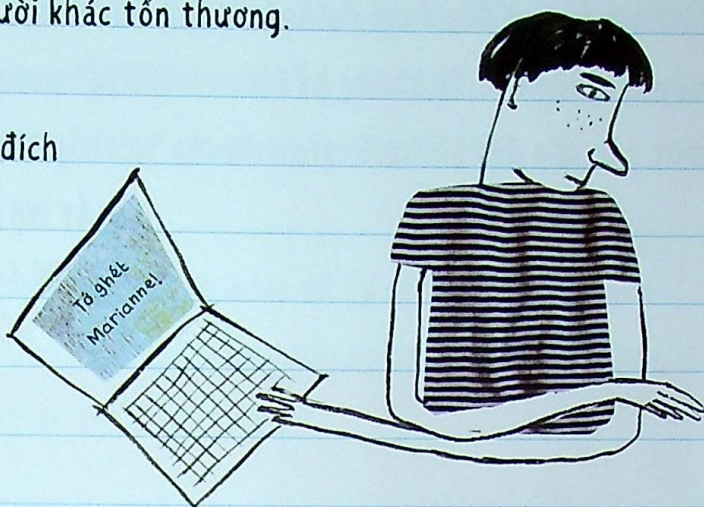
Cậu biết chuyện về Ana chưa? Bài kiểm tra Toán dễ ợt mà nó cũng bị điểm D! Đúng là đồ ngốc mà! Kể cho nhiều người khác biết nữa nhé!

Còn một hình thức bắt nạt khác, đó là bắt nạt qua mạng. Tớ không bắt nạt qua mạng nhưng tớ biết được nhiều bạn bằng tuổi và hơn tuổi tớ lại làm điều này.



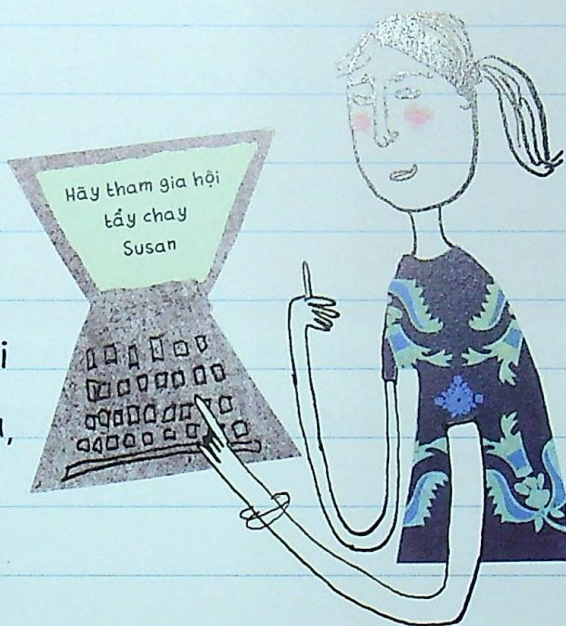
Những kẻ bắt nạt qua mạng sẽ dùng Internet, điện thoại, camera, tin nhắn và nhiều hình thức khác để làm người khác tổn thương.

Họ có thể gửi tin nhắn với mục đích xấu về một người nào đó...



Hay chụp những bức ảnh bôi nhọ người khác và đăng trên mạng xã hội cho mọi người "chiêm ngưỡng"...

Hoặc lập một trang web dạng như "Hội những người cực ghét..." trên mạng xã hội dành cho một người nào đó rồi kêu gọi những người khác vào đó nói xấu, chửi bới.





Bắt nạt xảy ra khi ai đó cố tình gây tổn thương cho bạn về thể chất, tinh thần, làm ảnh hưởng đến danh dự hoặc mối quan hệ bạn bè của bạn. Và hành động đó xảy ra nhiều lần. Tôi không hề biết vấn đề bắt nạt học đường nghiêm trọng tới mức nào cho đến khi cô Petrowski cho tôi thấy tấm thẻ "Thông tin nhỏ":

**ÔI! BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG**

**↓ ĐÚNG LÀ VẤN ĐỀ NGHIÊM TRỌNG  
ĐỐI VỚI TRẺ EM!**

### *Thông tin nhỏ*

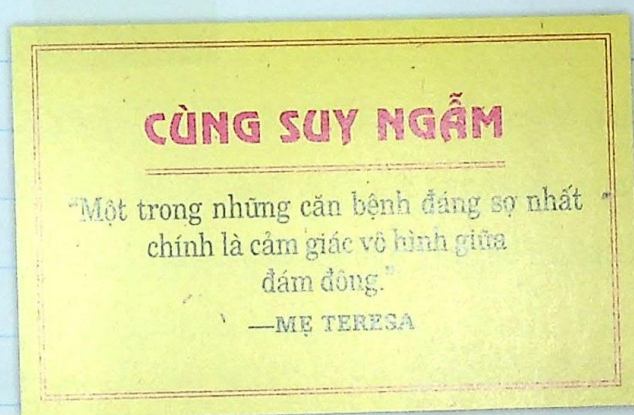
- Cứ 10 học sinh tiểu học thì có 9 em bị bạn bè cùng lứa bắt nạt.<sup>1</sup>
- 74% trẻ từ 8-11 tuổi cho biết chuyện bắt nạt và trêu chọc xảy ra ở trường.<sup>2</sup>
- Mỗi ngày có 160.000 học sinh phải nghỉ học vì nạn bắt nạt.<sup>3</sup>
- Trung bình cứ 3-6 phút lại có một trẻ em từ độ tuổi từ mẫu giáo đến hết lớp một bị bắt nạt.<sup>4</sup>
- Trẻ 8 tuổi là kẻ bắt nạt có nguy cơ trở thành tội phạm trước tuổi 24 cao gấp sáu lần so với những đứa trẻ khác.<sup>5</sup>
- Hầu hết việc bắt nạt qua mạng xảy ra ở trẻ từ 9-14 tuổi.<sup>6</sup>
- 58% học sinh lớp bốn đến lớp tám không nói với phụ huynh hoặc người lớn về những tổn thương hay những thông điệp xấu mà các em nhận được qua mạng hay điện thoại.<sup>7</sup>

(Theo số liệu của các nghiên cứu được liệt kê ở trang 47.)



Cô Petrowski cho biết rất nhiều học sinh bị bắt nạt vì quá sợ hãi hoặc xấu hổ nên không dám kể với bất kỳ ai khác. Các bạn ấy nghĩ rằng nếu nói ra chỉ khiến tình hình tồi tệ thêm. "Có lẽ ta nên giả vờ như không tồn tại và ráng chịu đựng cho tới khi kẻ bắt nạt đổi mục tiêu khác," tớ nói cô ấy về giải pháp của tớ.

Cô Petrowski thở dài. Tớ cá là bạn cũng đoán được cô ấy sẽ làm gì tiếp theo. Đúng rồi đó. Cô ấy lại lấy ra những tấm thẻ "Cùng suy ngẫm". Đây là tấm thẻ mà cô ấy tặng tớ:



Mẹ Teresa nói đúng. Có ai muốn mình là người vô hình trong mắt những người khác chứ?

Tớ biết là tớ không hề thích cảm giác đó tí nào. Một lần, tớ mượn áo của chị gái mà không hỏi trước, và chị ấy đã chẳng đoái hoài tới tớ suốt cả tuần.



STC-247



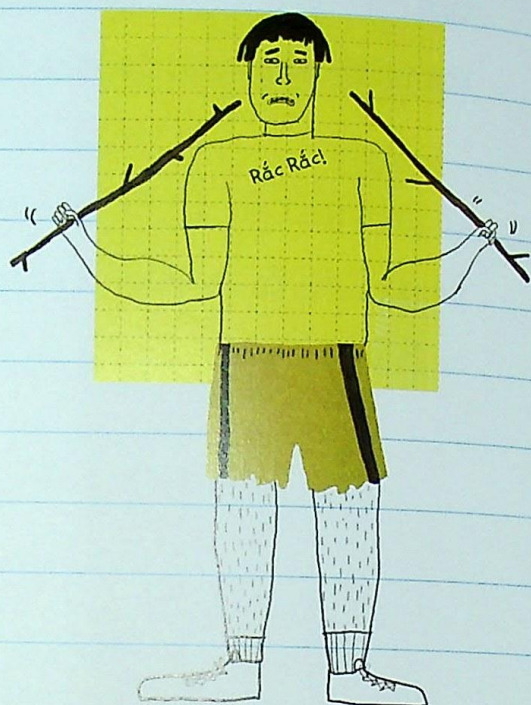
## KHÔNG PHẢI TẤT CẢ NHỮNG KẺ BẮT NẠT ĐỀU CÓ VẺ NGOÀI BẬM TRỌN.

Bạn tin tớ đi, những kẻ bắt nạt không phải lúc nào trông cũng giống thế này đâu:

Họ có thể là con trai hoặc con gái, cao thấp, mập ốm đủ cả, và tuổi nào cũng có.

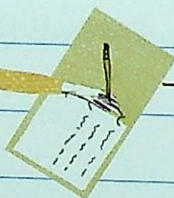
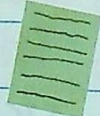
Thậm chí kẻ bắt nạt có thể là người lớn. (Hừ! Đáng lẽ người lớn thì phải hiểu biết hơn chứ nhỉ!)

Cô Petrowski nói rằng những đứa trẻ bắt nạt người khác khi còn nhỏ nếu không được chỉ bảo thì lớn lên sẽ trở thành kẻ bắt nạt xấu tính hơn.



Những kẻ bắt nạt có thể nhìn giống như bạn... hay tớ!

(Đây là tớ, đang ngồi viết cuốn sách cực kì quan trọng này!)





## BẤT CỨ AI CŨNG CÓ THỂ LÀ NẠN NHÂN CỦA HÀNH VI BẮT NẠT!

Chắc chắn rồi, một số đứa trẻ thích chọc ghẹo những người có vẻ ngoài, hành động, suy nghĩ, lời nói, hay cách ăn mặc khác lạ so với chúng. Tuy nhiên, chúng cũng có thể nhắm vào ai đó có nhiều đặc điểm giống chúng.

Những đứa trẻ bị bắt nạt (mà cô Petrowski gọi là "nạn nhân") có thể là con trai hoặc con gái. Và cũng như kẻ bắt nạt, nạn nhân có thể cao thấp, mập ốm, và ở mọi độ tuổi.



## TẠI SAO TRẺ ĐI BẮT NẠT BẠN?

Tớ đã nghe nhiều câu nguy hiểm cho hành động cố tình gây sự với người khác.

Ngay cả tớ cũng từng nói những câu như thế: Nó ăn mặc quê hết sức.

Con bé ấy đúng là con một sách. TÊN ĐÓ THẬT QUÁ BÀN.

CẬU TA ẼO LẢ QUÁ.

CẬU TA MẬP Ứ.

NHƯN NÓ CỨ NHƯ NGƯỜI NGOÀI HÀNH TINH.

CẬU TA BỐC MÙI KINH KHỦNG.

Cô Petrowski nói rằng thật sự chỉ có duy nhất một lý do khiến người ta đi bắt nạt bạn bè: Đó là họ muốn gây sự. Đại loại là, khi họ đã đội cái mũ "Kẻ bắt nạt" vào thì họ có thể đóng vai kẻ xấu đeo bám một người tốt, giống như trên phim vậy.





Tớ cá là bạn sẽ ngạc nhiên khi nghe điều này: Đôi lần bạn có thể đã đội chiếc mũ "Kẻ bắt nạt", giống như tớ đã làm. Sao? Bạn không tin ư? Được thôi, hãy thành thật nhé: Khi có người cố ý gây sự với bạn, bạn có chơi xấu họ để đáp trả không nào? Đấy, thế là bạn đã đội chiếc mũ ấy lên đầu rồi, dễ quá đúng không?

### CÙNG SUY NGẪM

"Với trí tuệ và đôi chân của mình, bạn sẽ tự biết chọn hướng nào để rẽ lối."

—DR. SEUSS

Vấn đề quan trọng là bạn hoàn toàn có thể chọn cách đội hay cởi bỏ cái mũ "Kẻ bắt nạt". Như cô Petrowski nói: "Mọi sự lựa chọn đều là ở bạn". Có nhớ tại sao tớ quyết định quảng chiếc mũ "Kẻ bắt nạt" đi không? Vì tớ hiểu rằng bắt nạt sẽ làm tổn thương mọi người, kể cả kẻ đi bắt nạt.

### Thông tin nhỏ

- Bắt nạt là hành vi bắt chước mà trẻ có thể học được ở nhà, ở sân trường, ở lớp, hay từ hàng xóm.<sup>8</sup>
- Các em cho rằng việc bắt nạt về tinh thần (như tung tin đồn, nói xấu sau lưng, dùng thái độ im lặng, hoặc tẩy chay) gây tổn thương lớn hơn so với bắt nạt về thể chất.<sup>9</sup>
- Đoàn kết là sức mạnh: Khi bạn có nhiều bạn bè tốt bên cạnh mình, những kẻ bắt nạt sẽ khó gây chuyện với bạn hơn.<sup>10</sup>

(Theo các nghiên cứu được liệt kê ở trang 47.)



## BẮT NẠT GÂY TỐN THƯƠNG CHO NHIỀU NGƯỜI



### Thông tin nhỏ

- **NẠN NHÂN:** Những đứa trẻ bị bắt nạt dễ bị đau đầu và đau bụng. Các em thường cảm thấy buồn chán và không muốn đến trường. Hậu quả là các em có thể gây tổn thương cho chính mình và cho người khác.
- **NHÂN CHỨNG:** Những đứa trẻ chứng kiến người khác bị bắt nạt cảm thấy mất an toàn và cũng bị đau đầu, đau bụng, giống như những nạn nhân bị bắt nạt! Các em cảm thấy mình vô dụng, bất lực, và không biết cách giải quyết khi gặp khó khăn.
- **KẺ BẮT NẠT:** Những đứa trẻ hay bắt nạt khi trưởng thành có nguy cơ phạm tội, nghiện rượu, nghiện thuốc, rối loạn ăn uống, bỏ học sớm... cao hơn so với người khác. Chúng dễ cảm thấy cô đơn, buồn chán và có rất ít bạn bè thân thiết.

### KHÔNG AI MUỐN BỊ ĐỐI XỬ TỆ, KỂ CẢ KẺ BẮT NẠT!

Cô Petrowski cho biết nhiều kẻ bắt nạt không muốn chịu trách nhiệm cho những hành vi gây sự của mình. Trước đây tớ cũng thế. Tớ cảm thấy những đứa bị tớ "cho vào tầm ngắm" là đáng lắm. Ý tớ là... đứa nào kém cỏi quá thì phải chịu thôi, sao lại trách tớ được?



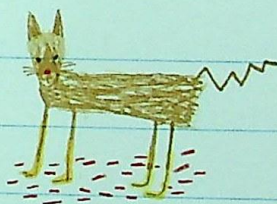
Tuy nhiên, vài tuần trước, có một số chuyện xảy ra trong lớp khiến tớ phải suy nghĩ lại. Thầy giáo của chúng tớ, thầy Randall, đã cho chúng tớ thực hành đọc biểu cảm các câu thoại trong một vở kịch. Khi đến lượt Javier, cậu ấy cứ nói cà lăm. Tớ hiểu là cậu ấy không thể kiểm soát được, nhưng tớ vẫn cứ tỏ thái độ và cười phá lên. Lúc ấy trông thầy Randall giận lắm. Tớ tưởng thầy ấy sẽ phê bình tớ bằng những câu nhảm chán như cười nhạo người khác là không tốt thế này thế nọ. Nhưng thầy ấy không làm vậy. Thầy thông báo với cả lớp về quy định mới: Những ai có tàn nhang phải ở lại lớp sau khi tan học để làm vệ sinh phòng học. "Gì chứ?" Tớ nghĩ thầm. "Mình cũng có tàn nhang. Thật chẳng công bằng tí nào."

Khi chuông báo hết giờ reo vang, tớ tới gặp thầy Randall để nói với thầy ấy suy nghĩ của tớ về cái quy định mới ngớ ngẩn đó. "Tại sao em nghĩ là nó không công bằng?" Thầy hỏi lại tớ.

"Bởi vì bị tàn nhang đâu phải do lỗi của em. Đó là một phần vốn có trên người em. Em không đáng bị phạt chỉ vì điều đó."

"Ừm..." Thầy Randall nói. "Rất có lý, Katie à. Cách nói của Javier cũng là một phần vốn có của cậu ấy. Vậy thì cậu ấy có đáng trở thành trò cười chỉ vì điều đó không?"

"Em cho là không..."





Sau đó thấy Randall yêu cầu tớ viết ra giấy những đặc điểm của bản thân để giới thiệu với người lạ. Đây là những gì tớ viết:

## TỰ GIỚI THIỆU

Tên tớ là Katie McDonnell.

Tớ gần 11 tuổi rồi.

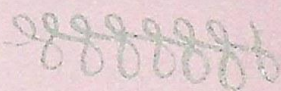
Tớ cao và gầy.

Da của tớ trắng và có tàn nhang.

Tớ có mái tóc nâu xoăn và đôi mắt xanh lục.

Khi bị căng thẳng tớ thường cắn móng tay.

Tớ có khả năng đọc tốt nhưng lại không giỏi môn Toán.



Viết xong, tớ đưa thầy Randall xem tờ giấy ấy. "Bây giờ nói thầy nghe nhé." Thầy ấy nói. "Em sẽ cảm thấy thế nào nếu một bạn trong lớp lấy một đặc điểm nào đó trong bản giới thiệu của em để làm trò cười?"

Oái! Trước giờ tớ chưa từng nghĩ tới việc này.



Cuối cùng tớ xin lỗi Javier vì tớ biết đó là việc nên làm. Và tớ vẫn lau dọn phòng học nhưng không phải vì mấy đốm tàn nhang đâu nhé, thầy Randall giải thích cho tớ hiểu đó là "hậu quả" tớ phải chịu vì những gì đã làm với Javier. Hừ! Lại là cái từ ấy. Chắc giáo viên ở cái trường này ai cũng dùng từ điển của thầy Sanders hay sao ấy!

### CÙNG SUY NGẪM

"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

### NHỮNG KẺ BẮT NẠT MUỐN LÀM GÌ?

Khi tớ đội cái mũ "Kẻ bắt nạt" lên là tớ muốn kiếm có gây sự với bạn đấy.

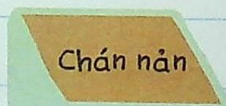
Tớ muốn làm cho bạn



Tớ muốn làm cho bạn

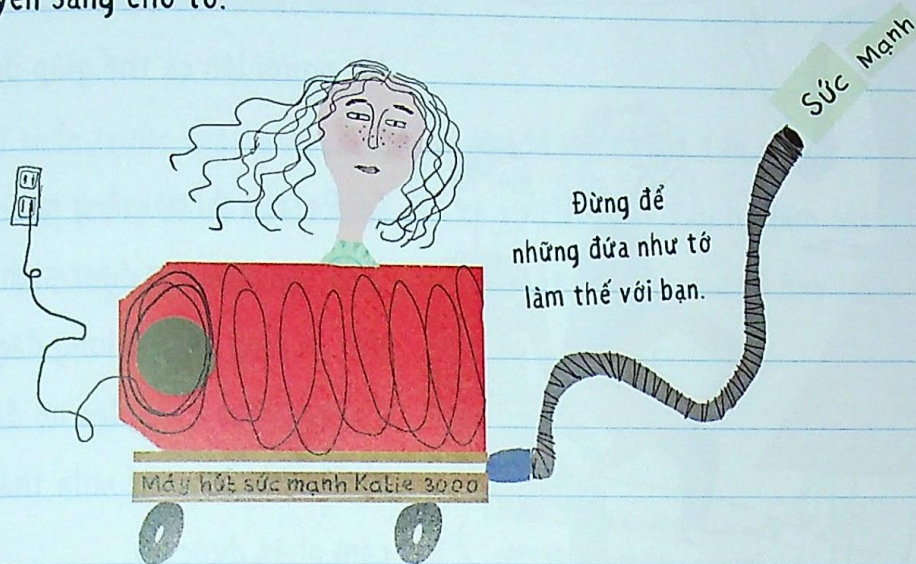


Tớ muốn làm cho bạn





Khi tớ chọc ghẹo được bạn, tớ cảm thấy bản thân mạnh mẽ hơn bạn. Và tớ thích cảm giác đó đến nỗi tớ trở thành máy hút sức mạnh, hút tất cả sức lực của bạn và truyền sang cho tớ.



Tớ biết điều tớ nói ra đây không dễ gì làm được. Nhưng thực sự bạn mạnh mẽ hơn bạn tưởng đấy, dù bạn chẳng cần trả đũa khi bị trêu chọc và khiến mọi chuyện trở nên tệ hại hơn.

### CÙNG SUY NGẪM

“Bạn hãy thay đổi theo cách mà bạn muốn thế giới thay đổi.”

—MAHATMA GANDHI

Ông Gandhi nói y chang bà ngoại tớ. Bà hay bảo tớ thế này: “Cháu hãy đối xử với mọi người theo cách mà cháu muốn được đối xử.”

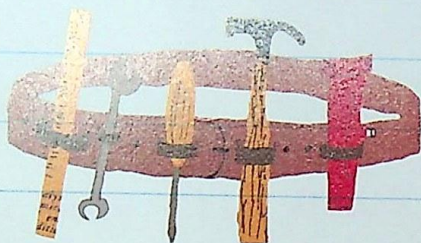




Nhưng đôi khi thật khó mà từ tế với những người đang dùng lời nói để làm mình tổn thương. Đó là lúc người lớn có thể giúp đỡ.

Cô Petrowski nói rằng mọi người trên thế giới này được sinh ra đều có một cái đai lưng đặc biệt. Thật ra, bạn đang đeo nó đấy, dù cho bạn không thể nhìn thấy hay cảm nhận được nó.

Để miêu tả, tớ nghĩ trông nó giống như thế này:



Vấn đề là những công cụ không được gài sẵn trên cái đai lưng. Người lớn cần trao chúng cho chúng mình. Tuy nhiên, đôi lúc người lớn lại quên hay thậm chí không biết về những công cụ đó. Nhưng đừng lo lắng. Vì tớ đã có một số công cụ cơ bản từ cô Petrowski, và tớ sẽ chia sẻ cho các bạn.



## GIỚI THIỆU VỀ... NHỮNG CÔNG CỤ HỖ TRỢ TUYỆT HẢO CỦA CÔ PETROWSKI

Tớ được thực hành sử dụng những công cụ này nhiều lần cùng với cô Petrowski rồi, và chúng thực sự hữu ích lắm đấy!

Chỉ mới tuần trước thôi, anh trai gọi tớ là "đồ ngốc mặt tàn nhang" trước mặt các bạn anh ấy, trong đó có cả cậu bạn mà tớ thích. Thật xấu hổ làm sao! Nhưng thay vì xả giận bằng cách khóc lóc hay hét vào mặt anh ấy như tớ hay làm, tớ lại nói thế này:



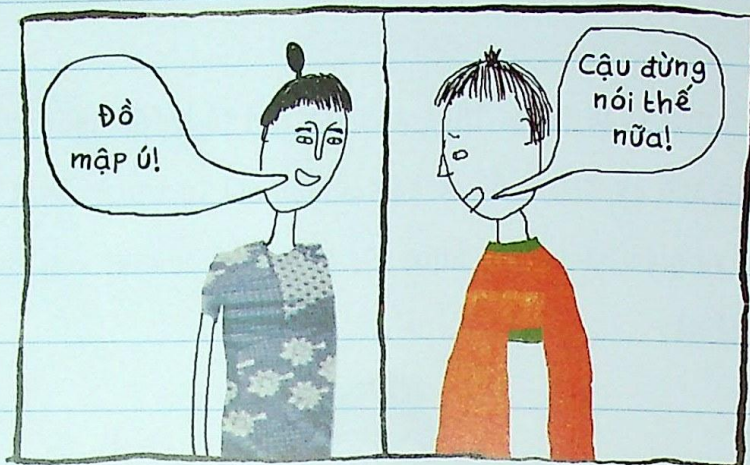
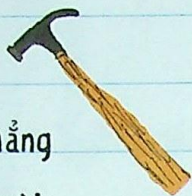
Giá mà bạn thấy được vẻ mặt ngạc nhiên của anh trai tớ. Cảm giác thật là đã! Và thích nhất là tớ thấy vui vẻ mà không cần phải chọc ghẹo ai đó.



Hãy tìm hiểu cách dùng các công cụ khi có người chê bai, chọc ngoáy bạn, chẳng hạn như nói bạn là "Đồ mập ú":

"Dừng lại!"\*

Hãy nhìn thẳng vào mắt người đó và kêu bạn ấy không được nói về bạn như vậy nữa.



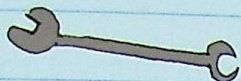
"Tại sao? Tại sao? Tại sao?"

Hãy đặt câu hỏi "Tại sao" sau mỗi câu nói của kẻ gây chuyện với bạn. Điều này khiến họ bị rối trí khi đang tìm cách chọc ngoáy bạn.





Tránh ra xa



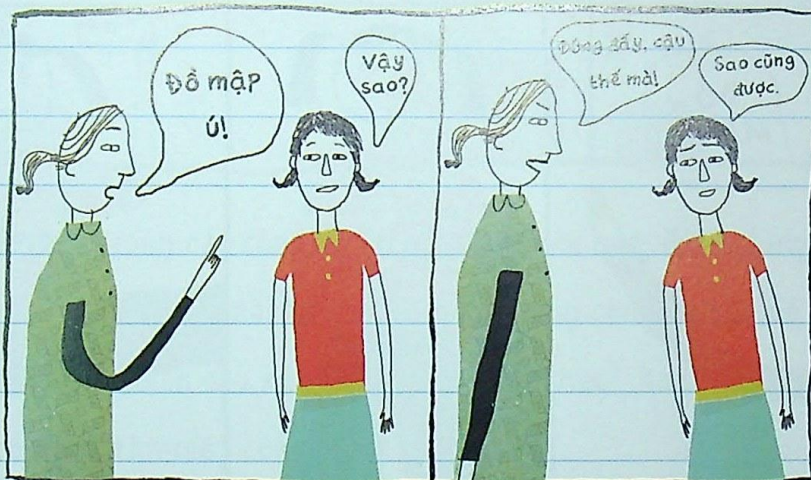
Nếu ai đó kiểm chuyện với bạn, bạn không cần phải đứng đó và chịu đựng. Hãy đi xa ra hoặc chạy tới một nơi an toàn rồi ở đấy cùng người lớn và những người bạn mà bạn tin cậy.



"Vậy sao", "Sao cũng được", "Ai thèm quan tâm chứ?"

những hành vi này là những hành vi tiêu cực

Nói một hoặc hai câu với giọng ôn hòa, đừng tỏ ra lạnh lùng hay tàn nhẫn.





Thay đổi chủ đề



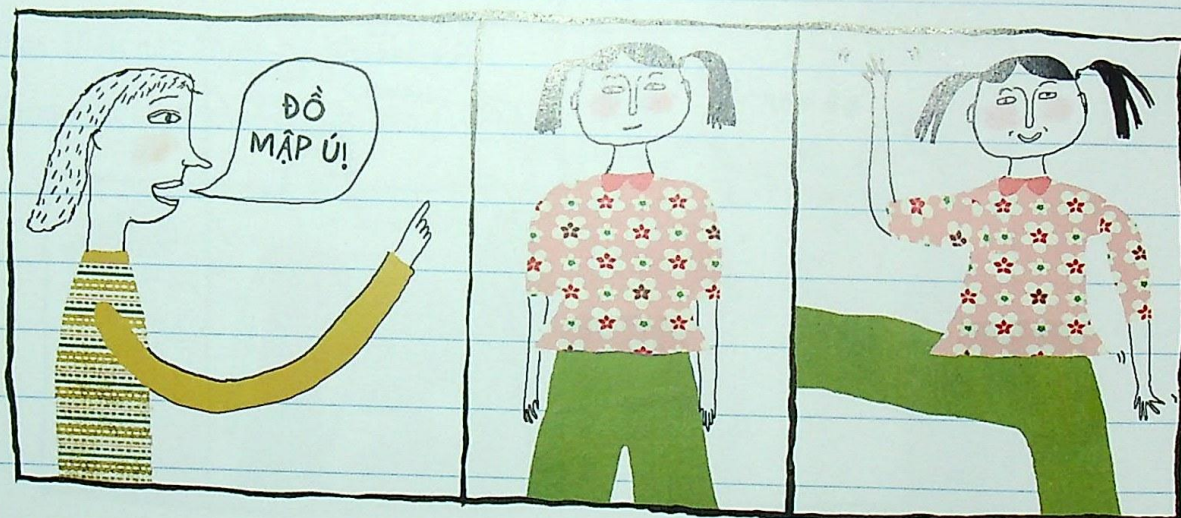
Bình tĩnh nói về những chủ đề khác khiến kẻ bắt nạt bị phân tâm.



Làm những hành động ngờ ngẩn hay buồn cười



Hãy sử dụng tính hài hước với mục đích tốt. Đừng hạ thấp ai đó để nâng mình lên.





Biến câu xúc phạm thành lời khen\*



Hãy biến những điều tiêu cực thành những điều tích cực, nhưng chỉ khi điều đó không làm bạn buồn lòng khi nói ra.



Đồng tình\*



Hãy đồng tình với những gì kẻ bắt nạt nói, nhưng chỉ khi bạn cảm thấy thoải mái.



**\*LƯU Ý:** Nếu một trong các công cụ trên không hiệu quả, đừng dùng nữa. Và nếu bạn không cảm thấy thoải mái hay an toàn khi dùng công cụ nào đó, ví dụ như công cụ "Dừng lại", "Biến câu xúc phạm thành lời khen", hay "Đồng tình", thì đừng dùng. Hãy cố gắng tìm một công cụ khác thay thế.



Bạn có để ý trên đây thiếu công cụ "Làm lơ" không? Nhiều người lớn khuyên thế này: "Cứ kệ nó, rồi cuối cùng nó cũng thôi chọc ghẹo." Tớ đã hỏi vài người bạn xem cách này có hiệu quả đối với họ không. Một số nói có, nhưng hầu hết lại nói không. Kể cả tớ cũng nghĩ là đôi khi cách này khiến tình hình tồi tệ hơn. Khi tớ đã đội cái mũ "Kẻ bắt nạt" lên mà nạn nhân cứ cố tình làm lơ, tớ sẽ càng kiểm soát gây sự!

Các công cụ đó sẽ không giúp bạn hết bị bắt nạt đâu. Chúng cũng không khiến kẻ bắt nạt hết gây chuyện với những người khác. Vì thế, thông báo mọi việc với người lớn mà bạn tin tưởng là điều rất quan trọng, để họ có thể giúp đỡ và bảo vệ nạn nhân khi cần thiết.

### **DÙNG CÁC CÔNG CỤ VÌ MỤC ĐÍCH TỐT, KHÔNG PHẢI MỤC ĐÍCH XẤU**

Bốn công cụ đầu tiên có hiệu quả hơn đối với những bạn còn nhỏ tuổi. Các bạn lớn hơn, như bạn và tớ chẳng hạn, có thể dùng cả tám công cụ. Hãy diễn tập những tình huống trong đó bạn dùng các công cụ trên với những người bạn tin tưởng như bố mẹ, anh chị, thầy cô hoặc bạn thân. Nhờ người thân, bạn bè giả vờ đóng vai kẻ bắt nạt để bạn biết nên nói gì và làm gì mà không phải biến mình thành kẻ bắt nạt. (Cô Petrowski gọi đây là trò chơi "diễn kịch".)



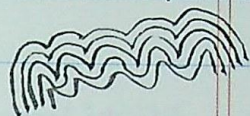


## LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI HÀNH VI BẮT NẠT VỀ THỂ CHẤT?



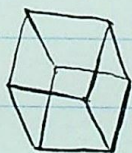
Tớ từng nghe một số phụ huynh nói với con cái họ rằng: "Nếu ai đó đánh con thì con hãy đánh lại." Nhưng cô Petrowski nói rằng đánh lại hoặc tìm cách trả đũa chắc chắn không phải là cách làm hay. Tại sao? Vì nó có thể khiến tình hình tồi tệ hơn và dẫn đến việc dùng vũ khí để giải quyết vấn đề - và đó mới là điều đáng sợ.

Nếu ai đó đe dọa dùng vũ lực với bạn, cô Petrowski khuyên bạn nên tránh xa càng nhanh càng tốt, tìm đến nơi an toàn như thư viện, phòng thầy cô, hay bất cứ chỗ nào có mặt người lớn hoặc có đông bạn bè, những người có thể bảo vệ và giúp đỡ bạn. "Các em cũng có thể đăng ký học một lớp võ tự vệ để bảo vệ bản thân khi bị tấn công." Cô ấy nói thêm.



## PHẢI LÀM SAO KHI BỊ BẮT NẠT QUA MẠNG?

Nếu bạn nhận được một email, tin nhắn điện thoại, hay bất cứ thứ gì tương tự có nội dung làm tổn thương bạn, đừng vội đáp lại bằng một tin nhắn trả đũa. Nếu bạn làm vậy, bạn cũng sẽ là kẻ bắt nạt qua mạng! Và như thế bạn có thể gặp nhiều rắc rối, không chỉ với bố mẹ bạn (họ có thể cấm túc bạn cả ngàn tỷ năm), mà còn với nhà trường, thậm chí là cảnh sát. Cách tốt hơn là lưu lại tin nhắn đó, có thể in ra, rồi đưa cho người lớn mà bạn tin tưởng. Thấy cô giáo, bố mẹ, hay người tư vấn ở trường cần phải biết chuyện gì đang xảy ra để kịp thời bảo vệ bạn.





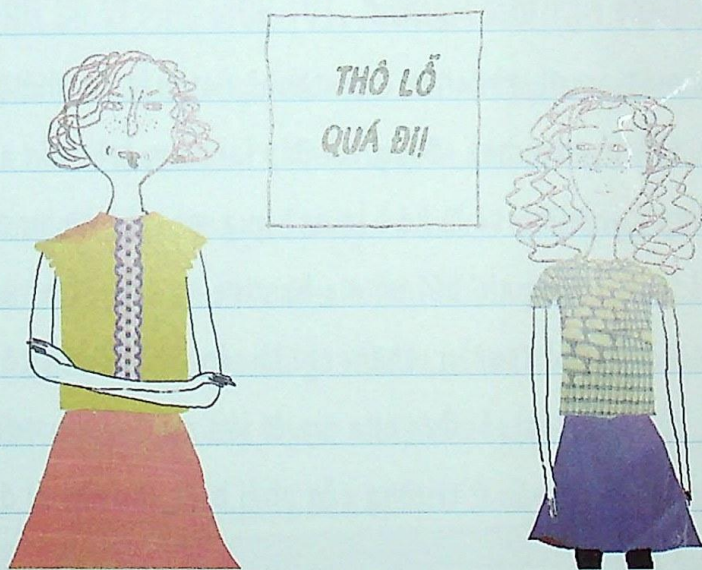
## NẾU BẠN BỊ BẮT NẠT HOẶC NHÌN THẤY AI ĐÓ BỊ BẮT NẠT, HÃY NÓI VỚI NGƯỜI LỚN MÀ BẠN TIN TƯỞNG.

Tớ từng nghĩ rằng bọn nhóc nhìn thấy tớ gây sự với Monica trên sân trường là mấy đứa hóng hớt, đã mách lẻo với bà giám thị để tớ bị phạt. Nhưng tớ đã sai. Bọn họ chỉ muốn giúp Monica tránh khỏi rắc rối. Bất cứ khi nào bạn đối mặt với chuyện bắt nạt, việc bạn phải làm là thông báo.

Đây là một ví dụ về việc tớ mách lẻo:

"MẸ ƠI, MẸ ĐÃ NÓI KHÔNG ĐƯỢC ĂN ĐỒ NGỌT TRƯỚC BỮA TỐI,  
VẬY MÀ CHỊ JENNA ĂN MẤY CÁI BÁNH RỒI."

Rồi chị Jenna nhìn tớ lè lưỡi vì tớ đã mách lẻo chuyện của chị ấy.





Còn đây là ví dụ về việc tố thông báo:

"MẸ! ANH MIKE ĐANG BẮT NẠT CHỊ JENNA VÀ CHỊ ẤY KHÔNG THOÁT RA ĐƯỢC.  
CHỊ JENNA ĐANG KHÓC, MẸ MAU ĐẾN GIÚP CHỊ ẤY ĐI!"

Chị Jenna chia một ít bánh cho tớ vì tớ đã cứu chị ấy.



## Thông tin nhỏ

Phân biệt sự khác nhau giữa mách lẻo và thông báo

- **MÁCH LẼO** là khi bạn cố tình khiến người đó gặp rắc rối, trong khi người đó không hề làm hại bản thân họ hay ai khác. Đây là việc không nên làm. Điều đó sẽ không giúp bạn có thêm bạn bè hay duy trì được tình bạn.
- **THÔNG BÁO** là khi bạn cố gắng giúp ai đó tránh khỏi rắc rối vì họ đang bị hại. Đó là việc nên làm. Bắt nạt là sự hành hạ. Hãy thông báo chuyện bắt nạt cho người lớn mà bạn tin cậy. Nếu không ai lắng nghe hay xem điều bạn nói là nghiêm túc, hãy tiếp tục thông báo với người khác cho đến khi có người lớn chịu lắng nghe.



## BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ KHÁC ĐỂ GIÚP NGƯỜI BỊ BẮT NẠT?

Tất nhiên, nếu bạn là nhân chứng (nhìn thấy người khác bị bắt nạt) mà lại làm ngơ thì không tốt chút nào. Hồi tớ bị một bạn nữ trong đội bơi lội bắt nạt, hầu hết các bạn khác trong đội không làm gì cả; Một số còn cười đùa theo những trò trêu chọc của bạn ấy. Giống như họ về phe bạn ấy và trở thành nhóm bắt nạt. Tớ bị tổn thương ghê gớm khi bạn bè không đứng về phía tớ, đến nỗi tớ phải tới gặp cô Petrowski để kể về chuyện đó.

### CÙNG SUY NGẪM

"Cuối cùng, điều chúng ta nhớ mãi không phải là những lời nói của kẻ thù, mà là sự im lặng của chính bạn bè mình."

— TS. MARTIN LUTHER KING JR.

"Em hiểu những gì tiến sĩ King muốn nói rồi." Tớ nói với cô Petrowski. "Nhưng phải làm gì nếu nhân chứng không cảm thấy an toàn khi nói 'Dừng lại đi!', vì rất có thể kẻ bắt nạt sẽ chuyển mục tiêu sang mình?"

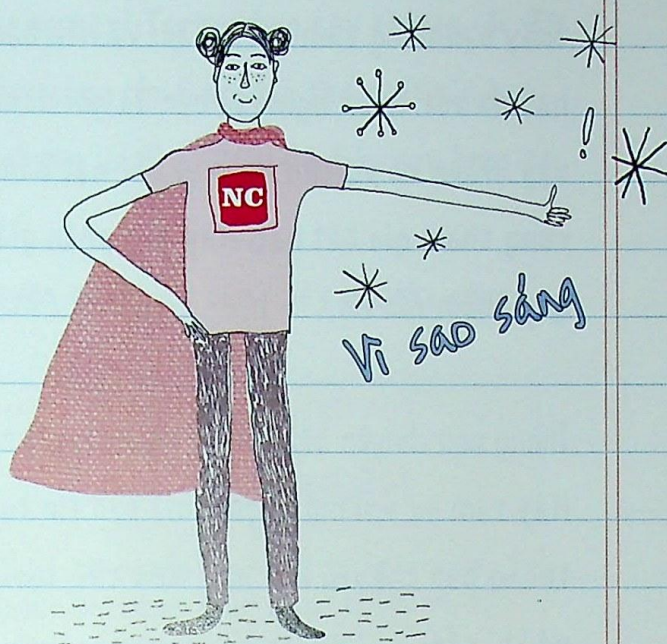


"À!" Cô giải thích. "Vẫn có nhiều cách khác để giúp đỡ mà không gặp nguy hiểm." Và cô Petrowski cho tớ thấy những điều nên làm để trở thành một "Nhân chứng anh hùng":

## HÃY LÀ MỘT NHÂN CHỨNG ANH HÙNG

Chú ý và quan tâm.

Cứ thử tưởng tượng, đặt trường hợp bạn là người bị bắt nạt, khi ấy bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Quan tâm là bước đầu tiên trên chặng đường giúp đỡ người khác.



Yêu cầu kẻ bắt nạt dừng lại - nhưng chỉ nói khi bạn cảm thấy an toàn.

Khi có nhiều bạn bè xung quanh hỗ trợ, hoặc kẻ bắt nạt nhỏ tuổi hơn, thấp bé hơn bạn, thì tốt nhất là chống lại kẻ bắt nạt. Nếu thấy sợ hãi hay nguy hiểm cho bạn thì tìm sự giúp đỡ từ người lớn mà bạn tin tưởng.

Tiếp cận với người bị bắt nạt.

Lắng nghe những lo lắng của họ và an ủi họ. Mời họ tham gia vào nhóm của bạn hoặc rủ họ chơi cùng. Hỗ trợ họ khi bạn thấy họ bị bắt nạt, hoặc nếu bạn không có mặt, sau đó hãy gặp riêng và động viên tinh thần họ. Hãy giúp họ hiểu rằng tất cả mọi người đều xứng đáng được đối xử tốt.



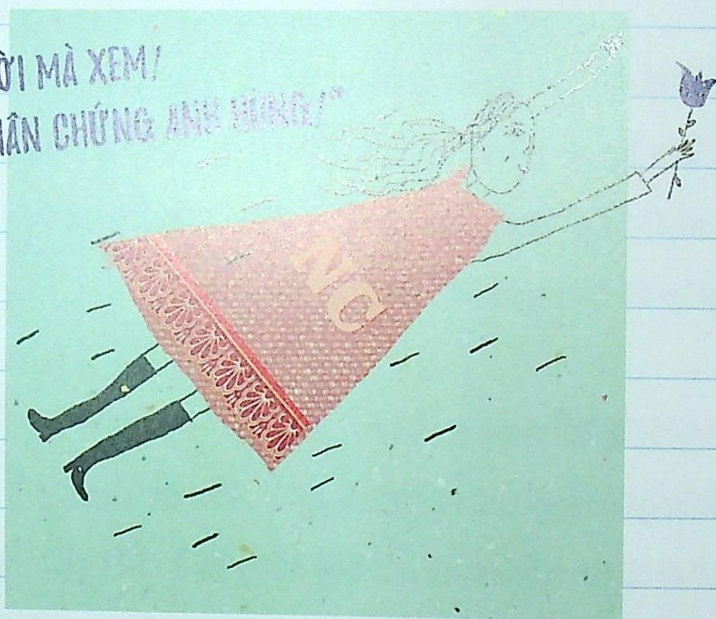
Không tham gia vào nhóm bắt nạt.

Nếu bạn cười nhạo, hòa theo lời nói xúc phạm của người khác, nghĩa là bạn cho họ thấy bạn đồng tình với cái ác. Và nếu bạn không làm gì lúc chuyện bắt nạt xảy ra hay đã kết thúc, nghĩa là bạn đã gửi đi một thông điệp rằng nạn nhân đáng bị như vậy. Đừng cổ vũ cho hành vi bắt nạt bằng cách cười, vỗ tay, tung tin đồn, hay cùng tham gia bắt nạt. Hãy góp phần giải quyết vấn nạn này chứ đừng góp phần gây thêm rắc rối.

Thông báo chuyện bắt nạt với người lớn đáng tin cậy.

Hãy tâm sự với một người mà bạn tin tưởng người đó sẽ không tiết lộ việc bạn thông báo chuyện bắt nạt. Như thế, mọi người đều nhận được sự giúp đỡ và bảo vệ khi cần.

"NHÌN LÊN TRỜI MÀ XEM!  
ĐÓ LÀ NHÂN CHỨNG ANH HÙNG!"





## THẾ NÀO LÀ MỘT NGƯỜI BẠN TỐT?

Bạn có bao giờ để ý thấy ở trường có những đứa luôn nói mình là bạn của bạn nhưng lại không thật sự hành động giống như vậy? Trường hợp này tớ gặp rồi. Tớ cũng đã nói với cô Petrowski về bạn gái học cùng lớp Giáo dục thể chất. Cô bạn ấy ngọt ngào và tử tế với tớ trước mặt, nhưng lại đi nói xấu đủ điều sau lưng tớ.

“Hừm...” cô Petrowski nói. “Có vẻ như chuyện tương tự cũng xảy ra giữa em và Monica.”

Ồ! Thế mà trước đây tớ không hề nhận ra mình đối xử với Monica như vậy. Giờ thì tớ đã hiểu cảm giác của bạn ấy.

### CÙNG SUY NGẪM

“Khi cư xử tệ với người khác, chúng ta quên. Nhưng khi người khác cư xử tệ với mình, chúng ta nhớ rất lâu.”

—CÔ PETROWSKI

### Thông tin nhỏ

Nhân chứng có thể tạo nên sự thay đổi tốt đẹp

- Khoảng 80% các vụ bắt nạt xảy ra trên sân trường tiểu học có một người chứng kiến.
- Khi nhân chứng can thiệp, họ ngăn chặn được 50% vụ việc bắt nạt xảy ra.<sup>11</sup>

(Theo các nghiên cứu được liệt kê ở trang 47.)



Để giúp tớ trở thành một người bạn tốt hơn, cô Petrowski cho tớ xem bảng so sánh mối quan hệ bạn bè này:

## BẠN TỐT



.... trân trọng và quý mến bạn vì chính con người bạn.

... chấp nhận để bạn lựa chọn bạn bè cho mình.

... giúp bạn cảm thấy hòa đồng khi tham gia vào nhóm và các hoạt động của họ.

... luôn nói những điều tốt đẹp về bạn với những người bạn khác.

... dùng khiếu hài hước với mục đích vô hại.

... khiến bạn cảm thấy thoải mái và an toàn.

... sẽ cùng tìm cách giải quyết khi bạn gặp khó khăn.

... là những người bạn mà bạn tin tưởng mỗi ngày.

... thật sự muốn chơi với bạn.

## BẠN XẤU



... hạ thấp bạn để nâng họ lên.

... kiểm soát việc bạn chơi và không chơi với ai.

... không cho bạn tham gia vào nhóm và các hoạt động của họ.

... lưng chuyện, tung tin đồn, hay gửi email, tin nhắn với nội dung không tốt về bạn.

... dùng những câu như "Đùa thôi mà" hay "Không có ý gì đâu, nhưng..." để lấp bịt khi nói điều gì đó thật sự gây tổn thương.

... khiến bạn cảm thấy không thoải mái và không an toàn.

... không chịu nhận lỗi khi làm sai và tiếp tục hành động như vậy.

... tử tế được một ngày rồi lại kiểm chuyện ngày hôm sau.

... khi có "ai đó tốt hơn" thì nghỉ chơi với bạn.



Tớ bắt đầu nghĩ về một số điều tớ đã làm với Monica:

Tớ không cho bạn ấy chơi bóng cùng tớ và Sarah.

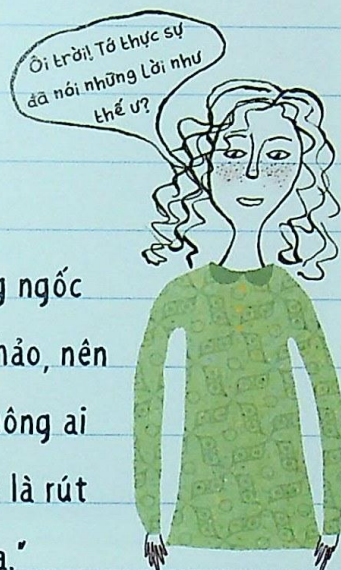
Tớ thì thậm chí nói xấu Monica với những cô bạn khác ngay trước mặt và cả sau lưng bạn ấy.

Tớ thậm chí còn đem bạn ấy ra làm trò cười.

Cách tớ cư xử với Monica chứng tỏ tớ không nằm trong mục "Bạn tốt" trong bảng so sánh ấy. Thảo nào mà bạn ấy không muốn chơi với tớ nữa. Và tớ không thể trách bạn ấy được. Thực lòng thì... chắc tớ sẽ ngạc nhiên lắm nếu bạn ấy còn muốn nói chuyện với tớ.

Tớ hiểu rằng trở thành bạn tốt với tất cả mọi người là điều không thể. Chẳng ai làm được như thế cả. Nhưng tớ đang cố gắng hơn nữa để cư xử tốt với các bạn trong trường và hàng xóm của tớ bằng cách tôn trọng, thân thiện hơn với họ.

Đôi khi tớ vẫn gây rắc rối bằng những lời nói hay hành động ngốc nghếch. Cô Petrowski nói rằng vì mọi người không ai hoàn hảo, nên bạn không thể hy vọng có một tình bạn hoàn hảo được. "Không ai là không từng phạm lỗi." Cô ấy giải thích. "Điều quan trọng là rút ra được bài học sau mỗi lần phạm lỗi để không tái phạm nữa."





Tớ biết tớ không thể thay đổi những gì đã gây ra trong quá khứ. Nhưng kể từ bây giờ, tớ có thể thay đổi hành động của mình.

Khi tớ nói điều này với cô Petrowski, cô ấy đã ôm tớ thật chặt.





Không phải ai cũng may mắn có được người tư vấn như cô Petrowski ở trường. Nhưng tớ tin là vẫn sẽ có người để bạn trò chuyện nếu bạn gặp vấn đề bất nạt. Đừng ngại nhờ ai đó giúp đỡ. Nếu bạn làm được, biết đâu sau này càng có nhiều chiếc mũ "Kẻ bất nạt" xấu xí bị vút vào thùng rác, vì đó mới là chỗ của chúng.



Monica thân mến!

Tớ thật sự xin lỗi vì đã gây chuyện với cậu và nói xấu về cậu. Những điều đó chẳng hay ho tí nào. Cậu không đáng bị đối xử như vậy. Tớ không chắc cậu có thể tha thứ cho tớ hay không. Tớ chỉ muốn cậu biết tớ vô cùng hối hận. Tớ hứa tớ sẽ không làm vậy với cậu hay với bất kỳ người nào khác nữa.

Thân ái!

Katie



## Thư ngỏ của tác giả gửi phụ huynh và giáo viên

“Sự lựa chọn sẽ cho thấy bản chất con người bạn, chứ không phải năng lực mà bạn có.”

J.K. ROWLING

**Bạo lực học đường chưa kể: Tờ đáng sợ thế nào?** là cuốn sách ghi lại toàn bộ những gì tôi học được nhiều năm qua về bạo lực học đường để giúp trẻ em lựa chọn những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Nó cũng là lời cảnh tỉnh cho người lớn để chung tay tạo nên cuộc sống tốt đẹp cho những nạn nhân, nhân chứng và cả những em đi bắt nạt người khác.

Khi tôi còn là học sinh tiểu học, những nghiên cứu về vấn nạn bắt nạt còn khá ít ỏi, và trường học, chính quyền còn thiếu các giải pháp để giải quyết vấn đề bạo lực học đường. Đối với nhiều đứa trẻ, một ngày bình thường diễn ra trên sân trường cơ bản chẳng khác gì cảnh tượng trong cuốn tiểu thuyết *Chúa Ruồi*<sup>1</sup>. Nhưng mọi thứ đang dần thay đổi. Hiện chúng ta đã có được những bằng chứng rõ ràng, chi tiết, về ảnh hưởng lâu dài, đáng ngại của nạn bạo lực về thể xác, lời nói, hay các mối quan hệ. Và nhiều trường ở Mỹ đang phải chịu trách nhiệm pháp lý do những sai phạm trong cách xử lý các vụ việc bắt nạt. Nhiều biện pháp cũng đang được đề ra để ngăn chặn tình trạng bắt nạt qua mạng đang ngày một gia tăng (bắt nạt qua mạng là sử dụng Internet và các thiết bị truyền thông khác để cố tình làm hại người khác).

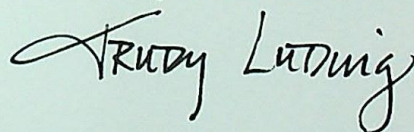
### TẠO MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP AN TOÀN

Để chương trình chống nạn bắt nạt thực sự có hiệu quả ở trường, vấn đề bạo lực học đường phải sớm được giải quyết, ngăn chặn ở trong lớp học; trên sân trường; xe buýt đưa đón học sinh; cũng như trong căn tin, phòng tập thể dục, nhà vệ sinh, và các hành lang. Các chuyên gia nước ngoài nhấn mạnh tầm quan trọng khi áp dụng các biện pháp một cách có hệ thống và bao quát để:

- Nâng cao nhận thức cộng đồng về vấn nạn bắt nạt cho các giáo viên và nhân viên ở trường, phụ huynh và học sinh.
- Khuyến khích xây dựng chiến lược kêu gọi nói không với bạo lực một cách hiệu quả để giải quyết nạn bắt nạt.
- Đề ra các quy định rõ ràng chống lại nạn bắt nạt và hành động tích cực để học sinh làm theo.
- Áp dụng các hình phạt thích hợp và tăng dần mức độ đối với các trường hợp bạo lực học đường.
- Cho những đứa trẻ bắt nạt có cơ hội để sửa chữa sai lầm.
- Tạo cơ hội, hỗ trợ nhân chứng để các em giúp đỡ học sinh bị bắt nạt và ngăn chặn vấn nạn này.
- Bảo vệ những nạn nhân bị bắt nạt và những nhân chứng để các em không bị kẻ bắt nạt trả đũa thêm.
- Theo dõi sát sao để bảo đảm việc bắt nạt không còn tiếp diễn.

Cuốn sách của Stan Davis, *Schools Where Everyone Belongs: Practical Strategies for Reducing Bullying* (tạm dịch: Trường học thân thiện: Các biện pháp thực tiễn để giảm thiểu nạn bắt nạt) và cuốn *Empowering Bystanders in Bullying Prevention* (tạm dịch: Hỗ trợ nhân chứng Ngăn chặn nạn bắt nạt) là nguồn tài liệu tuyệt vời để cập đến những phương pháp hiệu quả và không hiệu quả ở trường tiểu học. Cuốn sách này cũng giới thiệu những nguồn tham khảo khác với nhiều thông tin hữu ích.

Trẻ em hôm nay, thế giới ngày mai. Chúng ta cần khuyến khích trẻ quan tâm và chống lại những bất công mà chúng bắt gặp. Có như vậy, chúng ta mới có thể ươm mầm cho một xã hội công bằng và nhân ái hơn.



1. Chúa Ruồi: Tên tiểu thuyết nổi tiếng của William Golding, được đưa vào chương trình văn học dành cho học sinh ở nhiều nước phương Tây. Nội dung tiểu thuyết là cuộc chiến tranh của một đám trẻ con để sinh tồn trên đảo hoang.



# CÁC NGUỒN THAM KHẢO

## CÁC TỔ CHỨC

Committee for Children (Ủy ban vì Trẻ em)  
568 First Avenue South, Suite 600  
Seattle, WA 98104  
[www.cfchildren.org](http://www.cfchildren.org)

Girls Inc. (Tổ chức hỗ trợ nữ giới)  
120 Wall Street  
New York, NY 10005-3902  
[www.girlsinc.org](http://www.girlsinc.org)

Hands & Words Are Not for Hurting Project (Dự án  
Không gây tổn thương bằng tay và lời nói)  
PO Box 2644  
Salem, OR 97308-2644  
[www.handsproject.org](http://www.handsproject.org)

International Bullying Prevention Association (IBPA)  
(Hiệp hội Phòng chống Bắt nạt Quốc tế)  
[www.stopbullyingworld.com](http://www.stopbullyingworld.com)

National Crime Prevention Council (Hội đồng  
Phòng chống Tội phạm Quốc gia)  
2345 Crystal Drive, Suite 500  
Arlington, VA 22202  
[www.ncpc.org/topics/bullying](http://www.ncpc.org/topics/bullying)

Operation Respect (Dự án tạo môi trường học đường  
an toàn cho học sinh)  
2 Penn Plaza, 5th Floor  
New York, NY 10121  
[www.operationrespect.org](http://www.operationrespect.org)

The Ophelia Project® (Tổ chức phi chính phủ giúp trẻ  
nhận biết và chống lại vấn nạn bắt nạt)  
718 Nevada Drive  
Erie, PA 16505  
[www.opheliaproject.org](http://www.opheliaproject.org)

## CÁC WEBSITE

[www.bullying.org](http://www.bullying.org)  
Đây là website mang lại nhiều thông tin cho người lớn  
và trẻ em, bao gồm các bộ phim, bài hát, câu chuyện,  
 tranh vẽ, thông điệp tuyên truyền, chống lại nạn bắt  
nạt. Nó cũng cho phép người dùng chia sẻ kinh  
 nghiệm với những người đã chứng kiến hay liên quan  
 đến nạn bắt nạt.

[www.cyberbully.org](http://www.cyberbully.org)  
Website của Trung tâm vì Người dùng Internet an toàn  
và trách nhiệm. Đây là website mang đến nhiều thông  
 tin, nguồn tài liệu hữu ích cho học sinh, phụ huynh, các  
 nhà giáo dục về chống lại sự tàn nhẫn của mạng xã hội.

[www.eyesonbullying.org](http://www.eyesonbullying.org)  
Website của Trung tâm Phát triển Giáo dục. Đây là  
 website vừa có nhiều thông tin, vừa thân thiện với  
 người dùng. Cho phép người dùng tải bộ tài liệu tiện  
 ích tuyệt vời dưới dạng PDF, bao gồm kiến thức, biện  
 pháp, hoạt động, các nguồn tài liệu để giải quyết nạn  
 bắt nạt cho người chăm sóc, phụ huynh và giới trẻ.

[www.neftsmartz.org](http://www.neftsmartz.org)  
Đây là nguồn tài liệu giáo dục tương tác, do Trung tâm  
 Quốc gia Tìm kiếm Trẻ em mất tích và Phòng chống  
 ngược đãi Trẻ em, cùng với Hội Bé trai và Bé gái cung  
 cấp. Trang này cung cấp nhiều vấn đề an toàn Inter-  
 net dành cho lứa tuổi từ 5-17, cho cả phụ huynh, người  
 giám hộ, các nhà giáo dục, và các nhà làm luật.

[www.isafe.org](http://www.isafe.org)  
ISAFE America là một tổ chức phi lợi nhuận được Quốc  
 hội Mỹ phê chuẩn, cung cấp thông tin về giáo dục và  
 hỗ trợ học sinh dùng Internet một cách an toàn.

[www.stopbullyingnow.com](http://www.stopbullyingnow.com)  
Do chuyên gia chống nạn bắt nạt là Stan Davis sáng  
 lập. Đây là website cung cấp nhiều biện pháp dựa  
 trên nghiên cứu thực tế để giảm thiểu nạn bắt nạt  
 học đường.



[www.stopbullyingnow.hrsa.gov/index.asp](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov/index.asp)

Đây là website chống nạn bắt nạt của chính phủ Liên bang Mỹ dành cho trẻ em và người lớn để hiểu hơn về nạn bắt nạt và cách giải quyết.

[www.teachingtolerance.org](http://www.teachingtolerance.org)

Do Trung tâm Luật Southern Poverty (Mỹ) thành lập. Trang này có nguồn tài liệu tuyệt vời cho các nhà giáo dục và các nhà quản lý quan tâm đến việc giảm thiểu thành kiến, cải thiện mối quan hệ giữa các nhóm và tăng cường sự tôn trọng những khác biệt giữa các học sinh.

[www.wiredsafety.org](http://www.wiredsafety.org)

Do luật sư Parry Aftab, người chuyên nghiên cứu về bảo mật và quyền riêng tư trên Internet, tạo nên. Đây là website cung cấp nguồn thông tin về nạn bắt nạt qua mạng tuyệt vời cho phụ huynh, các nhà giáo dục và trẻ em.

## CÁC SÁCH CHO NGƯỜI LỚN

*Nobody Likes Me, Everybody Hates Me: The Top 25 Friendship Problems and How to Solve Them* (Tạm dịch: Không ai yêu quý tôi, mọi người đều ghét bỏ tôi: 25 vấn đề nổi cộm nhất trong mối quan hệ bạn bè và cách giải quyết). Tiến sĩ giáo dục Michele Borba. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

*The Bully, the Bullied, and the Bystander* (Tạm dịch: Kẻ bắt nạt, nạn nhân và nhân chứng). Barbara Coloroso. New York: HarperResource, 2003.

*Empowering Bystanders in Bullying Prevention* (Tạm dịch: Hỗ trợ nhân chứng ngăn chặn nạn bắt nạt). Stan Davis. Champaign: Research Press, 2007.

*Schools Where Everyone Belongs: Practical Strategies for Reducing Bullying* (Tạm dịch: Trường học thân thiện: Các biện pháp thực tiễn để giảm thiểu nạn bắt nạt). Stan Davis. Champaign: Research Press, 2005.

*Girl Wars: 12 Strategies That Will End Female Bullying* (Tạm dịch: Cuộc chiến nữ sinh: 12 chiến lược kết thúc nạn bắt nạt trong giới nữ). Tiến sĩ Cheryl Dellasega và Tiến sĩ Charisse Nixon. New York: Simon & Shuster, 2003.

*Easing the Teasing: Helping Your Child Cope with Name-Calling, Ridicule, and Verbal Bullying* (Tạm dịch: Ngăn chặn sự trêu chọc: Giúp trẻ đối phó với nạn bắt nạt bằng lời nói, sự sỉ nhục và đặt biệt danh xấu). Judy S. Freedman. New York: McGraw-Hill/Contemporary Books, 2002.

*And Words Can Hurt Forever: How to Protect Adolescents from Bullying, Harassment, and Emotional Violence*

(Tạm dịch: Lời nói có thể gây tổn thương vĩnh viễn: Cách bảo vệ trẻ vị thành niên không bị bắt nạt, quấy rối và bạo hành cảm xúc). James Garbarino. New York: Free Press, 2003.

*Bullying at School: What We Know and What We Can Do* (Tạm dịch: Bắt nạt học đường: Chúng ta biết gì và có thể làm gì). Dan Olweus. Malden: Wiley-Blackwell, 1993.

*Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School* (Tạm dịch: Trẻ em và Nạn bắt nạt: Các biện pháp giúp giảm thiểu nạn bắt nạt học đường dành cho phụ huynh và các nhà giáo dục). Ken Rigby. Malden: Wiley-Blackwell, 2008.

*Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls* (Tạm dịch: Nữ sinh cá biệt: Văn hóa ẩn giấu đằng sau nạn bạo lực ở nữ giới). Rachel Simmons. New York: Harcourt, 2002.

*Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children* (Tạm dịch: Những người bạn tốt nhất, Những kẻ thù số một: Hiểu đời sống xã hội của trẻ). Michael Thompson, Lawrence J. Cohen, và Catherine O'Neill Grace. New York: Ballantine Books, 2001.

*Mom, They're Teasing Me: Helping Your Child Solve Social Problems* (Tạm dịch: Mẹ, họ trêu chọc con: Giúp con bạn giải quyết vấn đề xã hội). Michael Thompson, Lawrence J. Cohen, và Catherine O'Neill Grace. New York: Ballantine Books, 2002.

*Cyberbullying and Cyberthreats* (Tạm dịch: Bắt nạt và đe dọa qua mạng). Nancy Willard. Champaign: Research Press, 2007.

*Cyber-Safe Kids, Cyber-Savvy Teens* (Tạm dịch: Bảo đảm an toàn trên mạng cho trẻ, Hiểu thế giới mạng của tuổi mới lớn). Nancy Willard. San Francisco: Jossey-Bass, 2007.

*Queen Bees & Wannabees: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends & Other Realities of Adolescence* (Tạm dịch: Những con "ong chúa" và những kẻ đua đòi: Giúp con gái bạn vượt qua lối sống phe phái, tin đồn ác ý, bạn bè nam và các vấn đề khác của giới trẻ). Rosalind Wiseman. New York: Crown, 2002.



## CÁC SÁCH CHO THIẾU NHI

*Simon's Hook: A Story about Teases and Putdowns* (Tạm dịch: Lưỡi câu của Simon: Một câu chuyện về trêu chọc và sỉ nhục). Karen Gedig Burnett. Roseville: GR Publishing, 2002.

*How to Lose All Your Friends* (Tạm dịch: Làm sao để mất tất cả bạn bè). Nancy Carlson. New York: Puffin, 1997.

*Vive La Paris*. Esmé Raji Codell. New York: Hyperion, 2007.

*Stand Up for Yourself & Your Friends* (Tạm dịch: Hãy đứng lên vì bản thân và bạn bè). Patti Kelley Criswell. Middleton: American Girl, 2009.

*Friends: Making Them & Keeping Them* (Tạm dịch: Bạn bè: Kết thân và duy trì). Patti Kelley Criswell. Middleton: American Girl, 2006.

*Blue Cheese Breath and Stinky Feet* (Tạm dịch: Hương phô mai xanh và đôi chân bốc mùi). Catherine DePino. Washington D.C.: Magination Press, 2004.

*The Hundred Dresses* (Tạm dịch: Hàng trăm chiếc váy). Eleanor Estes. New York: Scholastic, 1973.

*I Am Jack* (Tạm dịch: Tôi là Jack). Susanne Gervay. Berkeley: Tricycle Press, 2009.

*Hey Little Ant* (Tạm dịch: Này chú kiến nhỏ). Phillip Hoose và Hannah Hoose. Berkeley: Tricycle Press, 1998.

*Hot Issues, Cool Choices: Facing Bullies, Peer Pressure, Popularity, and Putdowns* (Tạm dịch: Vấn đề nóng, lựa chọn hay: Đối mặt với bắt nạt, áp lực bạn bè, trào lưu, và sự hạ nhục). Sandra McLeod Humphrey. New York: Prometheus Books, 2007.

*Stick Up for Yourself! Every Kid's Guide to Personal Power and Positive Self-Esteem* (Tạm dịch: Hãy tự bảo vệ bản thân bạn! Giúp trẻ hiểu về sức mạnh cá nhân và lòng tự trọng). Tiến sĩ Gershen Kaufman và cộng sự. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1999.

*Just Kidding* (Tạm dịch: Đùa thôi mà). Trudy Ludwig. Berkeley: Tricycle Press, 2006.

*My Secret Bully* (Tạm dịch: Chuyện bắt nạt bí mật của tôi). Trudy Ludwig. Berkeley: Tricycle Press, 2005.

*Sorry!* (Tạm dịch: Xin lỗi!) Trudy Ludwig. Berkeley: Tricycle Press, 2006.

*Too Perfect* (Tạm dịch: Quá hoàn hảo). Trudy Ludwig. Berkeley: Tricycle Press, 2009.

*Trouble Talk@* (Tạm dịch: Cuộc đối thoại phiền toái). Trudy Ludwig. Berkeley: Tricycle Press, 2008.

*Mr. Peabody's Apples* (Tạm dịch: Những quả táo của ông Peabody). Madonna. New York: Callaway, 2003.

*Our Friendship Rules* (Tạm dịch: Những nguyên tắc tình bạn của chúng tôi). Peggy Moss. Gardiner: Tilbury House, 2007.

*Say Something* (Tạm dịch: Hãy nói gì đi nào). Peggy Moss. Gardiner: Tilbury House, 2004.

*Bullies Are a Pain in the Brain* (Tạm dịch: Những kẻ bắt nạt là cái gai trong mắt). Trevor Romain. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1997.

*Cliques, Phonies, & Other Baloney* (Tạm dịch: Các phe phái, sự giả tạo và mở chuyện không điên khác). Trevor Romain. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1998.

*Crash*. Jerry Spinelli. New York: Dell Yearling, 1996

## CÁC NGHIÊN CỨU ĐƯỢC TRÍCH DẪN TRONG SÁCH

1. Trường Dược thuộc Đại học Stanford và Bệnh viện Nhi Lucile Packard, 2007
2. Quỹ từ thiện Gia đình Kaiser và Kênh truyền hình Nickelodeon, 2001
3. Hiệp hội Giáo dục Quốc gia Mỹ, 1995
4. Trung tâm Phát triển Y tế Mỹ, 2003
5. Dự án Chống nạn Bắt nạt Maine, 2000
6. WiredSafety.org
7. iSAFE America, 2004
8. Hiệp hội Tâm lý học đường Quốc gia Mỹ, 2003
9. Galen và Underwood, 1997; Werner và Hill, 2003
10. Davis, *Empowering Bystanders* (Tạm dịch: Hỗ trợ nhân chứng), 2007
11. LaMarsh Report, 2000



## NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính: Số 46 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



Trái tim thục nhận niềm tin  
**ĐINH 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 Đám Trầu, P. Bạch Đằng, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội

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

Website: www.dinhthibooks.com.vn

Email: contacts@dinhthibooks.com.vn / sales\_hn@dinhthibooks.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@dinhthibooks.com.vn

# BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG CHUYỆN CHƯA KỂ: TỔ ĐẢNG SỢ THẾ NÀO?

Chịu trách nhiệm xuất bản

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

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| Biên tập   | : PHẠM BÍCH NGỌC           |
| Bìa        | : THU NĂM                  |
| Chế bản    | : THU NĂM                  |
| Sửa bản in | : THANH HƯỜNG - MINH QUYÊN |

---

In 2000 cuốn khổ 19cm x 23cm - Tại Công ty CP In SAVINA  
Đ/C: 22B Hai Bà Trưng, P. Trảng Tiền, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Số ĐKXB: 1866-2017/CXBIPH/04-125/ThG ký ngày 14-6-2017  
Quyết định xuất bản của NXB Thế giới số: 1.066/QĐ-ThG ngày 18-10-2017  
Mã số ISBN: 978-604-77-3492-4  
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2017.