

Hãy Tử Tế, Lan Tỏa Tinh Thần Aloha

Những Điều Phụ Huynh và Người Giám Hộ Cần Biết Về Hành Vi Bất Nạt

Cùng nhau, chúng ta có thể đảm bảo mọi học sinh đều cảm thấy được hỗ trợ và an toàn.

Sở Giáo dục Tiểu bang Hawai'i (Sở) cam kết mang đến cho tất cả học sinh một môi trường học tập an toàn và hòa nhập. Gia đình đóng vai trò quan trọng và Sở trân trọng sự đồng hành của quý vị trong việc lan tỏa tinh thần aloha trong toàn bộ cộng đồng trường học của chúng ta.

Bất nạt là gì?

Bất nạt là bất kỳ hành vi bằng văn bản, lời nói, hình ảnh hoặc hành động thể chất nào:

- gây tổn thương, làm hại, làm nhục hoặc đe dọa học sinh (bao gồm học sinh thuộc nhóm được bảo vệ), và
- có tính chất **ngghiêm trọng, kéo dài hoặc lan rộng** đến mức tạo ra một môi trường giáo dục mang tính đe dọa, đáng sợ hoặc lạm dụng.

Bất nạt trên mạng là gì?

Bất nạt trên mạng là hành vi bất nạt xảy ra thông qua các hành vi được truyền tải bằng phương tiện điện tử, bao gồm nhưng không giới hạn ở các hành vi được truyền qua internet, điện thoại di động hoặc thiết bị cầm tay không dây:

- gây tổn thương, làm hại, làm nhục hoặc đe dọa học sinh (bao gồm học sinh thuộc nhóm được bảo vệ), và
- có tính chất **ngghiêm trọng, kéo dài hoặc lan rộng** đến mức tạo ra một môi trường giáo dục mang tính đe dọa, đáng sợ hoặc lạm dụng.

Nguồn: HAR Chương 19, §8-19-2 Định nghĩa. tr. 19-5, 19-6.

Sở khuyến khích học sinh thực hiện các bước sau để ứng phó với hành vi bất nạt.



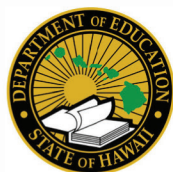
Nói với người đó
DỪNG LẠI



RỜI KHỎI tình
huống đó



TRAO ĐỔI với một
người lớn đáng tin cậy
và/hoặc báo cáo bằng ứng dụng ẩn
danh **Speak Now**
(<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>)



Tôi nên biết và chú ý điều gì?

Nếu quý vị quan sát thấy bất kỳ dấu hiệu nào sau đây, hãy hỏi con quý vị xem chuyện gì đang xảy ra và bình tĩnh lắng nghe.

Dấu Hiệu Cảnh Báo Con Quý Vị Có Thể Đang Bị Bắt Nạt

- Có các vết thương không rõ nguyên nhân, đồ đạc bị mất hoặc bị phá hỏng.
- Thường xuyên đau đầu hoặc đau bụng, cảm thấy không khỏe hoặc giả vờ bị bệnh.
- Khó ngủ hoặc thường xuyên gặp ác mộng.
- Điểm số giảm sút hoặc không muốn đến trường.
- Xa cách bạn bè và gia đình.
- Che giấu màn hình khỏi người khác vì xấu hổ.
- Mất hứng thú với các hoạt động.

Nguồn: StopBullying.gov. Dấu Hiệu Cảnh Báo Về Hành Vi Bắt Nạt (2021); Trung Tâm Nghiên Cứu Bắt Nạt Trên Mạng. Nguồn Tài Liệu Dành Cho Phụ Huynh (không ghi ngày).

Dấu Hiệu Cảnh Báo Con Quý Vị Có Thể Đang Bắt Nạt Người Khác

- Tham gia vào các cuộc đánh nhau hoặc cãi vã bằng lời nói hoặc có bạn bè bắt nạt người khác.
- Thường xuyên bị gửi đến văn phòng quản trị viên.
- Có thêm tiền hoặc đồ đạc mới mà không rõ nguyên nhân.
- Đổ lỗi cho người khác và không nhận trách nhiệm về hành động của mình.
- Có tính cạnh tranh cao và lo lắng về danh tiếng hoặc mức độ nổi tiếng của bản thân.

Khi quý vị nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, hãy trò chuyện với con quý vị để tìm hiểu các em cần được hỗ trợ như thế nào.

Nguồn: StopBullying.gov. Dấu Hiệu Cảnh Báo Về Hành Vi Bắt Nạt (2021).

Làm thế nào để tôi dạy con mình nhận biết, phòng ngừa và ứng phó với hành vi bắt nạt?

Dành Cho Trẻ Từ Lớp Mẫu Giáo Đến Lớp 5 Nhu Cầu Phát Triển: An Toàn Cảm Xúc

Các Kỹ Năng Phụ Huynh Có Thể Dạy	Mẹo Trực Tuyến Dành Cho Con Quý Vị	Những Điều Phụ Huynh Có Thể Làm
• Hãy Từ Tế: Thực hành lòng tốt và sự tôn trọng đối với người khác. • Hãy Nhận Biết: Giúp con quý vị nhận ra khi điều gì đó khiến các em cảm thấy không an toàn hoặc không thoải mái. • Nhận Biết Hành Vi Không Từ Tế: Giúp các em nhận biết hành vi xấu hoặc trêu chọc. • Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ: Tìm đến một người lớn đáng tin cậy ở trường khi cần giúp đỡ.	• Hãy Xin Phép Trước: Nhắc con quý vị xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ trước khi đăng hoặc chia sẻ bất cứ điều gì trực tuyến. • Biết Cách Báo Cáo: Dạy cách chặn/báo cáo những người có hành vi không tử tế. • Đặt Ra Quy Tắc Sử Dụng Công Nghệ Từ Sớm: Đặt ra các quy tắc rõ ràng và khuyến khích các em chia sẻ những lo ngại về những gì các em nhìn thấy trực tuyến.	• Hãy Quan Tâm: Hỏi về sở thích của con quý vị và giám sát các hoạt động trực tuyến. • Làm Gương: Đặt ra và tuân thủ các quy tắc rõ ràng về việc sử dụng công nghệ và giới hạn thời gian sử dụng màn hình. • Điều chỉnh Cài Đặt: Chọn nội dung phù hợp với độ tuổi và tắt tính năng tự động phát nếu có thể. • Luôn Theo Sát: Theo dõi các chính sách của trường và các yêu cầu trong lớp học.
Hãy làm gương về lòng tốt và trò chuyện sớm với con quý vị về hành vi bắt nạt để các em biết rằng các em có thể tìm đến quý vị để được giúp đỡ.		

Dành Cho Trẻ Từ Lớp 6 Đến Lớp 8
Nhu Cầu Phát Triển: Tình Bạn và Cảm Giác Thuộc Về

Các Kỹ Năng Phụ Huynh Có Thể Dạy	Mẹo Trực Tuyến Dành Cho Con Quý Vị	Những Điều Phụ Huynh Có Thể Làm
• Hãy Đồng Cảm: Dừng lại và cân nhắc cảm xúc của người khác trước khi hành động. • Đặt Ra Giới Hạn: Làm một người bạn tốt đồng thời thiết lập các giới hạn lành mạnh. • Rời Đi Một Cách An Toàn: Rời khỏi các tình huống không an toàn và tìm kiếm sự hỗ trợ từ người lớn. • Xây Dựng Các Hoạt Động Lành Mạnh: Cân bằng thời gian sử dụng màn hình với giấc ngủ, hoạt động ngoài trời và các mối quan hệ bạn bè ngoài đời thực.	• Nhận Thức Về Dấu Vết Kỹ Thuật Số: Nhắc con quý vị rằng một khi điều gì đó đã được đăng tải thì sẽ tồn tại vĩnh viễn. • Quản Lý Quyền Riêng Tư: Dạy con quý vị sử dụng mật khẩu mạnh và giữ chế độ riêng tư cho hồ sơ cá nhân. • Suy Nghĩ Trước Khi Chia Sẻ: Nhắc các em rằng việc chuyển tiếp, ghi lại hoặc thích các bài đăng gây tổn hại cũng là một hình thức bắt nạt.	• Khuyến Khích Đưa Ra Những Lựa Chọn Đúng Đắn: Khuyến khích con quý vị tin vào trực giác của mình và nhắc các em rằng quý vị luôn ở đó để hỗ trợ. • Cùng Nhau Xem Xét Các Ứng Dụng: Cùng con quý vị quyết định những ứng dụng mạng xã hội nào là phù hợp. • Luôn Đồng Hành: Tham gia các sự kiện của trường và duy trì kết nối với giáo viên cùng nhân viên nhà trường.
Dạy về các mối quan hệ an toàn, tích cực và cách ứng phó với áp lực xã hội (như mạng xã hội).		

Dành Cho Trẻ Từ Lớp 9 Đến Lớp 12
Nhu Cầu Phát Triển: Xây Dựng Kỹ Năng Suốt Đời

Các Kỹ Năng Phụ Huynh Có Thể Dạy	Mẹo Trực Tuyến Dành Cho Con Quý Vị	Những Điều Phụ Huynh Có Thể Làm
• Tham Gia: Tìm những cách tích cực để đóng góp cho trường học và cộng đồng của các em. • Lên Tiếng: Lên tiếng cho bản thân và người khác theo cách an toàn, tôn trọng. • Biết Khi Nào Nên Tham Gia: Nhận biết khi nào an toàn để giải quyết một tình huống và khi nào tốt hơn nên rời đi.	• Đánh Giá Trước Khi Chia Sẻ: Xác minh nguồn thông tin, kiểm tra ngày tháng và xem xét nội dung trước khi đăng lại. • Chịu Trách Nhiệm: Hiểu rằng các bài đăng, bình luận và lượt thích có thể ảnh hưởng đến người khác. Tránh lan truyền tổn hại, tin đồn hoặc thông tin sai lệch.	• Bình Thường Hóa Việc Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ: Nhắc con quý vị rằng ai cũng có lúc cần được hỗ trợ. Các em không phải tự mình đối mặt với những tình huống khó khăn. • Cùng Thảo Luận Các Quy Tắc Sử Dụng Công Nghệ: Cùng xây dựng các nguyên tắc và giải thích lý do vì sao các nguyên tắc đó quan trọng. • Trao Đổi Về Tương Lai: Thảo luận về cách các lựa chọn ở trường học, trực tuyến hoặc ngoài đời thực có thể ảnh hưởng đến việc học đại học, công việc và danh tiếng lâu dài.
Trao quyền để các em đưa ra quyết định có trách nhiệm và tìm kiếm sự giúp đỡ trong các tình huống không an toàn hoặc quá sức chịu đựng.		

Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ. Bắt Nạt (2024); Hoạt Động Giáo Dục của Bộ Quốc Phòng Hoa Kỳ. Nhận Thức và Phòng Ngừa Bắt Nạt: Dành Cho Phụ Huynh (không ghi ngày); Trung Tâm Trường Học An Toàn. Những Điều Mọi Phụ Huynh Nên Biết Về Hành Vi Bắt Nạt (2024); Trung Tâm Nghiên Cứu Bắt Nạt Trên Mạng. Nguồn Tài Liệu Dành Cho Phụ Huynh (không ghi ngày).

Tôi nên làm gì nếu con tôi bị bắt nạt?

Đảm bảo con quý vị vẫn an toàn. Trò chuyện với con quý vị và giúp các em cảm thấy an toàn. Nếu có nguy hiểm khẩn cấp, hãy gọi 911.

Thu thập càng nhiều thông tin càng tốt. Lưu lại ảnh chụp màn hình, video hoặc thông tin nhân chứng (ai/chuyện gì/khi nào/ở đâu).

Báo cáo sự việc. Quý vị có thể báo cáo sự việc bằng bất kỳ cách nào sau đây:

- Gọi điện hoặc gửi email trực tiếp cho hiệu trưởng hoặc người được chỉ định.
- Nộp đơn khiếu nại theo Chương 19 bằng biểu mẫu (<https://bit.ly/HIDOE-Ch19Form>).
- Sử dụng ứng dụng báo cáo ẩn danh **Speak Now** (<https://bit.ly/HIDOE-Speak-Now>).

Chia sẻ sự việc, tên của con quý vị, lớp học và hỏi ai sẽ theo dõi xử lý. Báo cáo hành vi phạm pháp cho sở cảnh sát quận địa phương của quý vị.

Phối hợp với nhà trường. Duy trì liên lạc với nhà trường và cùng phối hợp xác định những gì con quý vị cần để được an toàn.

Theo dõi và hỗ trợ con quý vị. Nhắc con quý vị sử dụng các chiến lược Dừng Lại, Rời Đi và Trao Đổi.

Nguồn Tài Liệu và Thông Tin

Trang Web Phòng Chống Bắt Nạt

Quy Định Hành Chính Hawai'i Chương 19, ứng dụng Speak Now, các chính sách và quy trình báo cáo hành vi bắt nạt

<https://bit.ly/HIDOE-AntiBullying>



Bộ Phận Dân Quyền và Tuân Thủ

Luật liên bang và tiểu bang cùng các nguồn tài liệu của Sở về quy định hành chính và chính sách dân quyền

<https://bit.ly/HIDOE-CRCB>



Trang Web Here to Help

Các nguồn hỗ trợ miễn phí dành cho gia đình như tư vấn dành cho phụ huynh và hỗ trợ trực tiếp

<https://heretohelphidoe.com>



Nguồn Tài Liệu Trực Tuyến

Các nguồn thông tin cấp quốc gia và toàn tiểu bang nhằm hỗ trợ gia đình

<https://bit.ly/HIDOE-BP-ParentResources>



988 cung cấp hỗ trợ 24/7 về sức khỏe tâm thần, sử dụng chất gây nghiện và nhiều vấn đề khác. Nhấn tin, gọi điện hoặc trò chuyện qua số 988.

Nếu con quý vị đang gặp nguy hiểm khẩn cấp, hãy gọi 911.

Mahalo vì đã giúp chúng tôi giữ cho trường học và cộng đồng luôn an toàn để tất cả học sinh có thể phát triển trong một môi trường học tập tích cực.