

BIỆN PHÁP HỖ TRỢ HỌC SINH TIỂU HỌC FPT SCHOOL THANH HOÁ CÓ CÁCH ỨNG PHÓ HIỆU QUẢ KHI BỊ BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG

Đoàn Thị Thuỳ Linh
Trường FPT School Thanh Hoá

Tóm tắt: Bắt nạt học đường đang trở thành một vấn đề ngày càng nghiêm trọng không chỉ ở Việt Nam mà còn trên toàn thế giới. Bắt nạt học đường sẽ để lại những hệ lụy nguy hiểm vì vậy bài viết này sẽ giúp nhà trường có những biện pháp kịp thời để ngăn chặn những hành vi bắt nạt xảy ra trong trường học và giúp các em có thể ứng phó kịp thời khi bị bắt nạt.

Từ khoá: bắt nạt học đường, học sinh, biện pháp

MEASURES TO SUPPORT FPT SCHOOL THANH HOA ELEMENTARY STUDENTS IN EFFECTIVELY COPING WITH SCHOOL BULLYING

Doan Thi Thuy Linh
FPT School Thanh Hoa

Abstract: School bullying is becoming an increasingly serious issue not only in Viet Nam but also around the world. Bullying can leave dangerous consequences; therefore, this article aims to help schools implement timely measures to prevent bullying behaviors and support students in effectively coping when they are subjected to bullying.

Keywords: school bullying, students, measures

Nhận bài: 22/03/2025

Phản biện: 12/04/2025

Duyệt đăng: 16/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắt nạt học đường đang trở thành một vấn đề ngày càng nghiêm trọng không chỉ ở Việt Nam mà còn trên toàn thế giới. Trước đây, chúng ta thường nghĩ rằng bắt nạt chỉ đơn giản là trò đùa hoặc chọc ghẹo, không gây nguy hiểm như bạo lực học đường. Tuy nhiên, thực tế cho thấy bắt nạt có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng và lâu dài. Tình trạng bắt nạt học đường hiện nay đang có xu hướng gia tăng và diễn biến ngày càng phức tạp.

Bắt nạt là hiện tượng có thể dễ dàng quan sát ở tất cả các cấp học, nhưng phổ biến hơn ở trẻ tiểu học. Một phần là do giáo viên thường cho rằng học sinh chỉ đang “chê trọc” nhau, không đến mức nguy hiểm như bạo lực. Bên cạnh đó, khi học sinh bắt nạt bạn bè, nhiều em lại nghĩ đơn giản rằng “mình chỉ vui thôi mà”. Chính cách nghĩ này vô tình tạo ra sự bất chước giữa các em học sinh, khiến hành vi bắt nạt trở thành một mối nguy hiểm tiềm ẩn đối với sự an toàn của trẻ. Những trẻ bị bắt nạt có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng đến quá trình phát triển về thể chất, tinh thần, xã hội, cũng như các thành tích học tập tại trường. Bài viết này sẽ giúp nhà trường có những biện pháp kịp thời để ngăn chặn những hành vi bắt nạt xảy ra trong trường học và giúp các em có thể ứng phó kịp thời khi bị bắt nạt.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổ chức tuyên truyền để giáo viên, học sinh và phụ huynh học sinh hiểu rõ về tác hại của bắt nạt học đường

Nhiều nghiên cứu trong nước và quốc tế đã chỉ ra rằng, tác hại của việc bắt nạt học đường (BNHĐ) có ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng sống của các em. Ở cấp độ nhẹ, học sinh bị bắt nạt cảm thấy sợ hãi, né tránh xã hội và xấu hổ. Ở mức độ nghiêm trọng hơn, điều này có thể dẫn đến hành động tự sát, cũng như các vấn đề tâm lý như trầm cảm, rối loạn lưỡng cực và sợ hãi xã hội. Tuy nhiên, nhiều học sinh cho rằng việc bị bắt nạt chủ yếu chỉ là những trò đùa, đùa giỡn với mục đích vui vẻ. Ít ai nhận thức được rằng những lời trêu chọc, xúc phạm nhân phẩm có thể gây tổn thương tinh thần nghiêm trọng cho nạn nhân. Chính vì vậy, nếu không ý thức được tác hại của hành vi này, mọi người sẽ dễ dàng trở thành kẻ bắt nạt hay cũng có thể trở thành nạn nhân. Bắt nạt bằng lời nói là hình thức phổ biến nhất ở học sinh tiểu học. Do đó, mỗi cá nhân cần nhận thức rõ ràng rằng hành động của mình có thể làm tổn thương sâu sắc đến người khác về mặt tinh thần. Điều này sẽ giúp giảm thiểu và dần loại bỏ tình trạng bắt nạt học đường trong nhà trường.

Vì vậy, nhà trường nên tổ chức các buổi sinh hoạt toàn trường nhằm xây dựng các chương trình phòng ngừa, các dự án học tập để nâng cao nhận thức của học sinh về việc xây dựng văn hóa học đường, phát triển mối quan hệ bạn bè tích cực và bình đẳng. Bên cạnh đó, giáo viên chủ nhiệm có thể xây dựng chương trình giáo dục phẩm chất theo các chuyên đề, như tôn trọng sự khác biệt,

nhận diện hành vi bắt nạt và hành vi bạo lực, cũng như các kỹ năng ứng xử phù hợp khi đối mặt với tình huống bị bắt nạt.

Đặc biệt, giáo viên có thể tổ chức các buổi chiếu phim và đóng kịch cho học sinh, trong đó học sinh đóng vai người bị bắt nạt (BN) để cảm nhận được cảm giác của nạn nhân. Qua đó, giáo viên cũng có thể nhận diện những cách ứng phó của học sinh khi đối mặt với tình trạng bắt nạt. Đồng thời, nhà trường cũng có thể tổ chức các buổi talkshow, mời chuyên gia hoặc chính các em từng bị bắt nạt chia sẻ về những ảnh hưởng và hậu quả mà họ phải chịu đựng. Điều này sẽ giúp học sinh có những trải nghiệm thực tế hơn về vấn đề này. Bên cạnh đó, nhà trường có thể khuyến khích học sinh sáng tác các poster với thông điệp về tình bạn, tình yêu thương, và sự đoàn kết, sau đó dán chúng ở những khu vực có nhiều học sinh qua lại, như hành lang tòa nhà, sảnh bằng tin. Ngoài ra, xây dựng một kênh báo cáo về tình trạng bắt nạt và chia sẻ quy trình xử lý khi có học sinh bị bắt nạt cũng là một cách để nâng cao hiệu quả răn đe.

2.2. Giáo dục cho học sinh nhận thức đúng về giá trị của bản thân

Tác động tới nhận thức đúng của HS là cả một quá trình lâu dài và bền bỉ. Khi mỗi cá nhân thấy không bằng lòng về bản thân thì cá nhân sẽ trở nên nhạy cảm hơn và bị ảnh hưởng bởi những lời chế nhạo từ người xung quanh. Chính vì vậy, muốn hỗ trợ HS ứng phó với BNHD, đầu tiên cần giúp HS nâng cao nhận thức về bản thân, tự hào về bản thân vì mình là duy nhất, biết học cách yêu thương, chia sẻ, tôn trọng bản thân và bạn bè xung quanh.

Khi HS biết dành nhiều thời gian quan sát bản thân, yêu thương bản thân nhiều hơn sẽ giúp các em tự tin, biết phát huy điểm mạnh của mình. Cũng chính nhờ điều này, mà sẽ giúp các em vượt qua những rào cản của tự ti và thay vào đó biết quý trọng, tự hào về bản thân, biết bản thân mong muốn điều gì. Điều này góp phần giúp HS ngăn chặn được BNHD trong trường học. Nhà trường cũng có thể tổ chức các buổi Workshop về “Em tự tin tỏa sáng”, “suy nghĩ về bản thân”,... nhằm cung cấp cho các em học sinh những kiến thức, kỹ năng về đồng cảm, thấu hiểu, tôn trọng sự khác biệt của nhau. Từ đó góp phần xây dựng môi trường thân thiện và cam kết nói không với BNHD.

2.3. Hướng dẫn cho học sinh biết tìm sự trợ giúp từ người lớn

Trên thực tế, khi học sinh đối diện với bắt nạt học đường, nếu các em chọn cách ứng phó bằng

việc né tránh, trả đũa, hoặc tự làm hại bản thân, điều này không những không giúp các em nhận thức đúng về vấn đề mà còn gây tổn thương sâu sắc hơn cho chính các em. Tuy nhiên, khi các em lựa chọn cách ứng phó là đối diện với vấn đề, tìm kiếm sự trợ giúp từ thầy cô, người thân, và yêu cầu họ can thiệp để ngừng hành vi bạo lực, thì các em đã nhận được nhiều hướng giải quyết tích cực.

Hiện nay, đã có các kênh thông tin phản ánh tình trạng bạo lực học đường như hòm thư tố giác bạo lực, đường dây nóng tố giác bạo lực, hoặc địa chỉ liên hệ khi bị bạo lực. Thực tế cho thấy, hầu hết học sinh trong các nghiên cứu đều chọn cách tìm đến sự hỗ trợ từ thầy cô và người thân để giảm bớt lo âu, hoang mang và quan trọng hơn là nhận được sự giúp đỡ trong việc giải quyết các vấn đề mà các em đang gặp phải. Vì vậy, mỗi học sinh, đặc biệt là những em bị thương nặng, cần nhanh chóng tìm kiếm sự trợ giúp từ những cá nhân, tổ chức có khả năng xử lý vấn đề, như là phụ huynh, thầy cô giáo, hoặc các cơ quan chức năng.

Tuy nhiên, xét trên thực tế tại trường học, có một số học sinh lo sợ khi chia sẻ với bố mẹ hoặc thầy cô vì bị đe dọa rằng nếu kể ra, các em sẽ bị bạo lực nhiều hơn. Điều này khiến các em rơi vào trạng thái sợ hãi và càng rơi vào tình trạng tồi tệ hơn. Điều này phản ánh một phần sự thiếu hụt trong mối quan hệ giao tiếp giữa giáo viên và phụ huynh, cũng như sự thiếu kỹ năng quan sát và giải quyết vấn đề từ phía gia đình và nhà trường.

2.4. Xây dựng và thực hiện các chương trình phòng ngừa bắt nạt học đường cho học sinh tiểu học

Song song với các hoạt động trên, nhà trường cần đặc biệt chú trọng đến việc phòng ngừa và ngăn chặn các hành vi bắt nạt học đường (BNHD). Cụ thể, việc tổ chức các lớp học về bình đẳng giới và tôn trọng sự khác biệt sẽ góp phần nâng cao nhận thức của học sinh về phòng chống bắt nạt học đường.

Đối với giáo viên chủ nhiệm, cần xây dựng các bài học về kỹ năng sống (KNS) với các chủ đề như xây dựng tình bạn. Việc phát triển tình bạn chân thành là giải pháp hiệu quả nhất để ngăn ngừa bắt nạt học đường, đồng thời tạo ra một môi trường học an toàn và lành mạnh cho học sinh.

Đối với các chuyên viên tư vấn học đường (nếu có), họ cần được đào tạo chuyên sâu về tư vấn tâm lý, đặc biệt là tư vấn lứa tuổi tiểu học, các kỹ năng truyền thông và nghiên cứu cơ bản để hỗ trợ học sinh cả về mặt cảm xúc và hành vi. Chuyên viên

cũng cần giúp học sinh giải tỏa căng thẳng tâm lý, vượt qua các vấn đề mà mình đang gặp phải. Bên cạnh đó, cần có những biện pháp giúp thủ phạm nhận thức rõ hành vi sai trái của mình và tác động tiêu cực đến người khác, từ đó hỗ trợ thủ phạm thay đổi và từ bỏ hành vi bạo lực.

2.5. Cha mẹ biết lắng nghe, không vội phán xét con

Trong cuộc sống bận rộn với công việc và những lo toan về cơm áo gạo tiền, không ít bậc phụ huynh đã “phó mặc” việc chăm sóc con cái cho nhà trường, thầy cô, và những người xung quanh. Họ ít khi dành thời gian để quan tâm, trò chuyện, hoặc chia sẻ với con cái, điều này khiến họ khó nhận ra những dấu hiệu của tình trạng tâm lý bất thường ở trẻ. Một số phụ huynh lại quá chú trọng vào điểm số và bài vở của con mà quên đi tầm quan trọng của việc trò chuyện về những vấn đề trong cuộc sống trường lớp, quan hệ bạn bè của con.

Do đó, để hiểu con hơn, các bậc phụ huynh cần dành thời gian lắng nghe con cái, tạo ra không gian an toàn và gần gũi, để con cảm thấy thoải mái và sẵn sàng chia sẻ, xem cha mẹ như người bạn. Để làm được điều này, phụ huynh cần chú ý

đến những sở thích, những thay đổi bất thường trong hành vi của con, từ đó kịp thời phát hiện và giúp đỡ khi cần thiết. Trong mọi tình huống, cha mẹ cần luôn ở bên, chia sẻ và đồng hành cùng con trong việc vượt qua những căng thẳng, thử thách trong cuộc sống cũng như học hành.

III. KẾT LUẬN

Việc áp dụng các biện pháp hỗ trợ học sinh tiểu học FPT School Thanh Hóa trong việc ứng phó hiệu quả khi bị bắt nạt không chỉ giúp học sinh cảm thấy an toàn, tự tin và được tôn trọng, mà còn giúp xây dựng một môi trường học tập lành mạnh và tích cực. Từ việc tổ chức tuyên truyền cho giáo viên, phụ huynh và học sinh về tác hại của BNHĐ; giáo dục nhận thức đúng về giá trị của bản thân; hướng dẫn cho học sinh biết tìm sự trợ giúp từ người lớn, đến việc xây dựng và thực hiện các chương trình phòng ngừa bắt nạt; cha mẹ lắng nghe, không vội phán xét con cái, tất cả đều góp phần quan trọng trong việc giúp học sinh đối mặt và vượt qua nạn bắt nạt học đường. Khi những biện pháp này được thực hiện đầy đủ và đồng bộ, học sinh sẽ có cơ hội phát triển toàn diện, không chỉ về mặt học tập mà còn về kỹ năng sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Duyên (2012), Luận văn thạc sĩ ngành tâm lý học lâm sàng trẻ em và vị thành niên: “*Nghiên cứu mối liên hệ giữa đặc điểm nhân cách và hiện tượng bắt nạt ở học sinh phổ thông trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh*”.
2. Nguyễn Văn Tường (2010), *Nghiên cứu về bạo lực học đường*, Trung tâm nghiên cứu tâm lý trẻ em (Trung tâm N – T Nguyễn Khắc Viện).
3. Phạm Minh Hạc (2016), *Tâm lý học và vấn đề bạo lực học đường*, Tạp chí Khoa học Giáo dục, Số tháng 7/2016, Tr 1-2.
4. Phan Mai Hương (2009), *Thực trạng bạo lực học đường hiện nay*, Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế “Nhu cầu, định hướng đào tạo tâm lý học đường tại Việt Nam”, Tr. 28 - 33.