

Cách Phòng Ngừa và Ứng Phó với Hành Vi Bắt Nạt Trên Mạng

Hành vi bắt nạt trên mạng có hại cho thanh thiếu niên ở Oregon và cộng đồng của họ. Không giống như các hình thức bắt nạt khác, hành vi đe dọa, hăm dọa, quấy rối và lăng mạ bằng cách bắt nạt trên mạng có thể xảy ra mọi lúc, mọi nơi. Đây là lý do [luật pháp tại Oregon](https://safesupportivelearning.ed.gov/discipline-compendium?state=Oregon&sub_category=Authority%20to%20Develop%20and%20Establish%20Codes%20of%20Conduct) xử lý vấn đề này một cách nghiêm túc như đối với các mối đe dọa bạo lực hoặc gây tổn hại khác.

# Hành vi bắt nạt trên mạng là gì?

Bắt nạt trên mạng là hành vi bắt nạt diễn ra trên các thiết bị kỹ thuật số như điện thoại di động, máy tính và máy tính bảng.

Những kẻ bắt nạt trên mạng thường sử dụng từ ngữ gây tổn thương hoặc chia sẻ hình ảnh hay video đáng xấu hổ thông qua các kênh mạng xã hội, phòng trò chuyện trực tuyến, trang video, tin nhắn văn bản hoặc email.

Hành vi bắt nạt trên mạng bao gồm hành động gửi, đăng hoặc chia sẻ nội dung tiêu cực, có hại, sai sự thật hoặc ác ý về người khác. Trong đó có thể bao gồm hành động chia sẻ thông tin hoặc hình ảnh cá nhân hay riêng tư.

Một số hành vi bắt nạt trên mạng đã vượt quá giới hạn và trở thành hành vi phạm pháp hoặc tội phạm.

Dưới đây là những nơi thường diễn ra hành vi bắt nạt trên mạng nhất:

Mạng xã hội, như TikTok, X/Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat và YouTube

Ứng dụng nhắn tin văn bản và nhắn tin trên thiết bị di động

Tính năng nhắn tin tức thời, nhắn tin trực tiếp và trò chuyện trực tuyến qua mạng internet

Diễn đàn trực tuyến, phòng trò chuyện trực tuyến và bảng tin, như Reddit

E-mail

Cộng đồng chơi game trực tuyến

# Phải làm gì nếu bạn là mục tiêu của hành vi bắt nạt trên mạng

Đừng tự trách bản thân.

Nói chuyện với người lớn đáng tin cậy.

Đừng trả đũa bằng cách bắt nạt trên mạng nhiều hơn. Những kẻ bắt nạt thường mong đợi nạn nhân phản ứng.

Chặn kẻ bắt nạt trên mạng xã hội và [chặn](https://www.pcmag.com/how-to/how-to-block-a-number-on-your-smartphone) tin nhắn từ chúng.

Lưu lại hành vi bắt nạt trên mạng. Bạn có thể dùng bằng chứng về hành vi bắt nạt trên mạng qua điện thoại và/hoặc máy tính để chứng minh mình đang bị quấy rối hoặc đe dọa.

Báo cáo bài viết mang tính xúc phạm trên mạng xã hội cho công ty mạng xã hội.

Nếu bạn đang bị quấy rối bằng tin nhắn từ các số ẩn danh, hãy chụp ảnh màn hình tin nhắn văn bản, chặn số đó và tra cứu số này trong ứng dụng tra cứu số điện thoại đảo ngược.

# Phải làm gì nếu bạn chứng kiến hành vi bắt nạt trên mạng

* KHÔNG chia sẻ bài viết, tin nhắn văn bản, hình ảnh hoặc video gây tổn thương người khác.
* Hỗ trợ người đang bị bắt nạt. Hãy cho họ biết rằng đó không phải lỗi của họ.
* Đứng lên chống lại những kẻ bắt nạt trên mạng và báo cáo hành vi của chúng. Hầu hết các trang mạng xã hội đều giúp việc báo cáo bài viết không phù hợp trở nên dễ dàng hơn.

# Cách bảo vệ bản thân khỏi bị bắt nạt trên mạng:

* Hãy cẩn thận với những thông tin cá nhân bạn chia sẻ trên mạng. Xin lưu ý rằng mọi nội dung bạn chia sẻ riêng tư qua tin nhắn văn bản hoặc tin nhắn riêng tư đều có thể được chia sẻ công khai.
* Đừng để người khác sử dụng điện thoại thông minh của bạn. Thiết bị kỹ thuật số của bạn có chứa thông tin cá nhân, tài khoản và mật khẩu mạng xã hội.
* Sử dụng [tính năng xác thực 2 yếu tố](https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/what-is-two-factor-authentication.html).

# Những gì phụ huynh có thể làm để bảo vệ con em mình khỏi bị bắt nạt trên mạng

* Thanh thiếu niên thường không chia sẻ những gì đang xảy ra trong cuộc sống của mình. Hãy chú ý đến bất kỳ sự thay đổi nào trong tâm trạng, thái độ, thói quen ngủ và ăn uống cũng như hành vi của trẻ.
* Hãy đảm bảo con em (trong độ tuổi thanh thiếu niên) của bạn cảm thấy được yêu thương và hỗ trợ. Quan trọng hơn nữa, hãy thường xuyên dành thời gian lắng nghe những gì đang xảy ra trong cuộc sống của trẻ.
* Dạy con em cách bảo vệ thông tin của mình trên mạng. Chuyển qua thiết lập
* cài đặt quyền riêng tư nghiêm ngặt hơn và tính năng xác thực2hai yếu tố trong các tài khoản mạng xã hội. Đồng thời, đảm bảo rằng trẻ biết cách báo cáo bài viết mà mình cho là gây tổn thương và tàn nhẫn.
* Đưa ra cuộc thảo luận cởi mở và thẳng thắn về hành vi bắt nạt và bắt nạt trên mạng. Hãy nêu rõ những mong đợi của bạn về cách trẻ bảo vệ thông tin của mình trên mạng và cho biết bạn sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ khi trẻ cần. Để trẻ biết rằng trẻ có thể bày tỏ với bạn mối quan ngại về hành vi bắt nạt và bắt nạt trên mạng bất cứ lúc nào.
* Nếu con em của bạn bị bắt nạt trên mạng, hãy khuyến khích trẻ không trả đũa và bình tĩnh làm việc với trẻ để xây dựng kế hoạch hành động.
* Nếu vấn đề vẫn tiếp tục, hãy giúp con em bạn thu thập bằng chứng và thảo luận về cách báo cáo bài viết, hình ảnh và video mang tính xúc phạm cho công ty mạng xã hội cũng như cơ quan có thẩm quyền.
* Báo cáo và chặn các số điện thoại quấy rối trong [danh bạ điện thoại cộng đồng](https://www.callersmart.com/).

# Những gì phụ huynh có thể làm để để ngăn chặn hành vi bắt nạt trên mạng

* Trò chuyện cởi mở về hành vi bắt nạt và bắt nạt trên mạng. Hãy nói rõ ràng rằng hành vi này có hại và không thể chấp nhận được.
* Đưa ra hướng dẫn rõ ràng về cách ứng phó với hành vi bắt nạt trên mạng, bao gồm cả việc không chia sẻ hoặc đăng lại thông tin về người khác.
* Khuyến khích "thời gian ngoài đời thực". Lên lịch cho khoảng thời gian ngắt kết nối mỗi ngày, bao gồm bữa ăn cùng gia đình hoặc thời gian thư giãn.
* Đảm bảo rằng con em bạn biết rằng "danh tiếng kỹ thuật số" của trẻ rất quan trọng và hành vi bắt nạt trên mạng có thể gây ra những hậu quả lâu dài về mặt cá nhân và pháp lý.

# Nguồn Lực Khác

* Nguồn Lực của [Trung Tâm Nghiên Cứu Hành Vi Bắt Nạt Trên Mạng](https://cyberbullying.org/category/resources/students) với các bí quyết về hành vi lạm dụng khi hẹn hò trên mạng, cách chống lại và ứng phó với hành vi bắt nạt trên mạng, và hơn thế nữa.
* Hành Vi Bắt Nạt Trên Mạng là gì? Nguồn lực mô tả hành vi bắt nạt trên mạng và cung cấp nguồn lực để phòng ngừa và báo cáo.
* [ConnectSafely](https://mhanational.org/sites/default/files/back-to-school/2023/downloads/2023-BTS-Toolkit.pdf): Tổ chức phi lợi nhuận chuyên giáo dục người dùng công nghệ kết nối về sự an toàn, quyền riêng tư và bảo mật.
* [Ảnh Selfie, Mạng Xã Hội và Màn Hình: Hướng Dẫn Thanh Thiếu Niên Về Không Gian Mạng - Bộ Công Cụ Tựu Trường của Mental Health America 2023:](https://cyberbullying.org/) Bản tóm tắt các nguồn lực dành cho nhân viên nhà trường và phụ huynh liên quan đến môi trường trên mạng và những tác động tới sức khỏe tinh thần.
* Trung Tâm Nghiên Cứu Hành Vi Bắt Nạt Trên Mạng: Cung cấp bản tóm tắt các nguồn lực dành cho nhà giáo dục, phụ huynh, thanh thiếu niên và cộng đồng.