

Làm thế nào để hỗ trợ con bạn nếu chúng bị bắt nạt.



Sẽ thế nào nếu một ngày nào đó con bạn về nhà và nói với bạn rằng con đang bị bạn cùng lớp bắt nạt?

Có thể con bạn bị gọi bằng những biệt danh xấu, bị đe dọa, trêu chọc hoặc bị chế giễu bằng những lời lẽ mỉa mai, trực tiếp hoặc trên mạng xã hội.

Bạn sẽ phản ứng thế nào? Bạn có nói rằng:

"Trẻ con trêu chọc nhau là chuyện bình thường, đừng quá nhạy cảm, cứ bỏ đi hoặc phớt lờ chúng đi."



"Điều đó thật không công bằng, nhưng con không nên làm to chuyện hay gây rắc rối. Hãy chỉ tập trung vào việc học của con."



Những phản hồi như vậy có thể khiến con bạn cảm thấy rằng bạn chưa thực sự lắng nghe hoặc thấu hiểu cảm xúc của con. Việc bắt nạt cũng có thể không dừng lại, dẫn đến việc con bạn sợ đi học.

Thay vào đó, hãy thử cách này:



"Bị bắt nạt có thể khiến con cảm thấy khác biệt hoặc xấu hổ về điều gì đó mà con không thể kiểm soát, nhưng nền tảng văn hóa của chúng ta là điều đáng tự hào."

"Bố mẹ sẽ nói chuyện với giáo viên và hiệu trưởng của con để đảm bảo họ biết chuyện này đang xảy ra, để họ có thể giúp con."

"Cảm ơn con đã kể cho bố/mẹ nghe về chuyện này. Bố/mẹ rất vui vì con tin tưởng và chia sẻ với bố/mẹ."

Kiểu giao tiếp này giúp con bạn cảm thấy an toàn và khuyến khích chúng chia sẻ những vấn đề mà chúng có thể đang gặp phải.



Điều này cũng giúp con bạn biết rằng bạn đang ủng hộ chúng và sẽ giúp chúng tìm ra giải pháp cùng với giáo viên và những người lớn đáng tin cậy khác, những người chịu trách nhiệm về sự an toàn của chúng.

Đặt cho con bạn những câu hỏi mở hơn cũng giúp cho chúng thấy rằng bạn đang lắng nghe và muốn hiểu rõ hơn.

"Con cảm thấy thế nào về điều đó?"

"Bây giờ con muốn làm gì?"

Liên hệ với ai nếu con bạn bị bất nạt



**Nếu bạn sống ở New York,
đây là một số nguồn hỗ trợ
mà bạn có thể tìm đến:**

Ban giám hiệu trường học của con bạn

Nếu bạn nhận thấy con bạn có dấu hiệu lo lắng hoặc căng thẳng, đừng ngần ngại liên hệ với cố vấn học đường hoặc chuyên gia tâm lý của trường. Để biết thêm thông tin từ Hệ thống Trường Công lập Thành phố New York bạn có thể tìm hiểu thêm trên trang web của họ.



Danh bạ sức khỏe tâm thần

Bạn có thể tra cứu danh bạ sức khỏe tâm thần của Liên đoàn Người Mỹ gốc Á để kết nối với hàng trăm nhà cung cấp dịch vụ, những người có thể giao tiếp bằng 19 ngôn ngữ châu Á khác nhau. Danh bạ này cũng bao gồm các chuyên gia được đào tạo đặc biệt để hỗ trợ trẻ em.



mhd.aafederation.org

Đối tác cộng đồng

Ở thành phố New York, cũng có các tổ chức cộng đồng cung cấp hướng dẫn nuôi dạy con cái và dịch vụ sức khỏe tâm thần bằng ngôn ngữ của bạn. Hãy kết nối với các tổ chức dưới đây để tìm hiểu thêm về cách bạn có thể hỗ trợ sự phát triển của con bạn và giúp chúng thành công – không chỉ trong trường học mà còn trong cuộc sống.

Arab American Association of New York
Gọi để đặt lịch hẹn (718) 745-3523

Council on American-Islamic Relations, New York
Gọi (646) 665-7599 hoặc gửi email đến info@ny.cair.com

Garden of Hope
Gọi đường dây nóng (877) 990-8595 (9 giờ sáng - 5 giờ chiều, Thứ Hai - Thứ Bảy)

Hamilton-Madison House
Gọi đường dây nóng (212) 720-4540 hoặc để lại tin nhắn tại (212) 349-3724

Korean Community Services of Metropolitan New York
Gọi (718) 366-9540 hoặc gửi email đến infokcsmhcc@kcsny.org

Sikh Coalition
Gọi (212) 655-3095

South Asian Council for Social Services
Gọi (718) 321-7929 hoặc gửi email đến sacss@sacssny.org

Sapna NYC
Gọi (718) 828-9772