# HỖ TRỢ, TƯ VẤN TÂM LÝ, KỸ NĂNG PHÒNG, CHỐNG BẠO LỰC, BẮT NẠT, XÂM HẠI TRẺ EM, HỌC SINH, SINH VIÊN KHI HỌC TẬP TRỰC TUYẾN VÀ SỬ DỤNG MÔI TRƯỜNG MẠNG

Căn cứ Công văn số 850/BGDĐT-GDCTHSSV ngày 04 tháng 3 năm 2021 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tăng cường hỗ trợ, tư vấn tâm lý, kỹ năng phòng, chống bạo lực, bắt nạt, xâm hại trẻ em, học sinh, sinh viên khi học tập trực tuyến và  sử dụng môi trường mạng;

Căn cứ Kế hoạch số 3035/KH-GDĐT-CTTT ngày 27 tháng 8 năm 2019 của Sở Giáo dục và Đào tạo về triển khai thực hiện Đề án “Tăng cường quản lý, giáo dục chính trị tư tưởng đối với học sinh, sinh viên trên môi trường mạng đến năm 2025” Ngành Giáo dục và Đào tạo Thành phố;

Trường THPT Nguyễn Hiền xây dựng nội dung tuyên truyền về phòng chống bắt nạt qua mạng như sau:

#### 1.Bắt nạt qua mạng.

Bắt nạt qua mạng là bắt nạt bằng việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số. Nó có thể diễn ra trên phương tiện mạng xã hội, nền tảng nhắn tin, nền tảng chơi game và điện thoại di động. Đó là hành vi lặp đi lặp lại, nhằm mục đích khiến những người bị nhắm mục tiêu sợ hãi, tức giận hoặc xấu hổ. Ví dụ:

* Lan truyền những lời nói dối hoặc đăng những bức ảnh đáng xấu hổ của ai đó trên mạng xã hội.
* Gửi tin nhắn hoặc đe dọa gây tổn thương qua các nền tảng nhắn tin, mạo danh ai đó và thay mặt họ gửi những thông điệp ác ý cho người khác.

### *2. Những tác động của bắt nạt qua mạng.*

Tác động có thể diễn ra trong thời gian dài:

* **Về mặt tinh thần**: cảm thấy khó chịu, xấu hổ, ngu ngốc, thậm chí tức giận.
* **Về mặt tình cảm:** cảm thấy xấu hổ hoặc mất hứng thú với những điều yêu thích.
* **Về thể chất:** mệt mỏi (mất ngủ) hoặc gặp các triệu chứng như đau bụng, đau đầu.

Một số trường hợp nghiêm trọng, có thể dẫn đến việc người đó tự kết liễu mạng sống của mình.

### *3. Làm gì khi bị bắt nạt qua mạng.*

- Điều quan trọng nhất là tìm kiếm sự giúp đỡ từ người mà bạn tin tưởng như cha mẹ, một thành viên thân thiết trong gia đình hoặc một người lớn đáng tin cậy khác.

Trong trường học, bạn có thể liên hệ với một cố vấn, hoặc giáo viên yêu thích.

Nếu không thoải mái khi nói chuyện với người quen, hãy [tìm kiếm đường dây trợ giúp ở quốc gia tại Việt Nam](http://tongdai111.vn/" \t "_blank) là tổng đài 111 để nói chuyện với một cố vấn chuyên nghiệp.

- Nếu hành vi bắt nạt đang xảy ra trên nền tảng xã hội, hãy cân nhắc việc chặn kẻ bắt nạt và chính thức báo cáo hành vi của họ trên chính nền tảng đó. Các công ty truyền thông xã hội có nghĩa vụ phải giữ an toàn cho người dùng của họ.

- Hãy thu thập bằng chứng - tin nhắn văn bản và ảnh chụp màn hình các bài đăng trên mạng xã hội.

- Nếu bạn biết ai đó bị bắt nạt qua mạng, hãy cố gắng đề nghị hỗ trợ và nói chuyện với người có thể giúp đỡ.

*Để ngăn chặn hành vi bắt nạt, điều quan trọng nhất là cần phải xác định và báo cáo hành vi đó.*

***4. Phòng ngừa bắt nạt qua mạng:***

- Hòa đồng, vui chơi với nhiều bạn, nhiều nhóm khác nhau.

- Làm chủ cảm xúc của bản thân và tôn trọng thế giới quan của người khác.

- Thiết lập các quyền kiểm soát riêng tư trên trang cá nhân để bạn có thể kiểm soát ai xem thông tin của mình.

- Bảo vệ mật khẩu và đổi mật khẩu thường xuyên.

- Đăng xuất khỏi tài khoản trực tuyến khi không sử dụng.

- Không gửi những thông tin nhạy cảm của bản thân cho bất kỳ ai.

- Hãy cân nhắc khi đăng thông tin, hình ảnh cá nhân lên mạng xã hội.

**Thông điệp: *Chúng ta cần phải suy nghĩ về những gì chúng ta chia sẻ hoặc nói vì điều đó có thể làm tổn thương người khác.***

***Nguồn: Unicef.org***