

LINH PHAN

Tủ sách
Để án 938

Dạy con **PHÒNG CHỐNG BẠO LỰC GIA ĐÌNH và BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG**

(Nhận diện, phòng ngừa và chữa lành
bạo lực gia đình và bạo lực học đường)



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

LINH PHAN



Đạy con
PHÒNG CHỐNG
BẠO LỰC GIA ĐÌNH
và
BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG

(Nhận diện, phòng ngừa và chữa lành
bạo lực gia đình và bạo lực học đường)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng biên tập

KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Nguyễn Thị Hòa Bình

Bìa: Trần Mạnh Cường

Trình bày: Xuân Ngân

Sửa bản in: Anh Đào

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

39 Hàng Chuối - Phường Hai Bà Trưng - Hà Nội

ĐT: (024) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832

FAX: (024) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn; Website: www.nxbphunu.com.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - Phường Sài Gòn - TP Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 38234806

In 2.150 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Nhà in Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Phú Thị, Gia Lâm, Hà Nội. Giấy xác nhận ĐKXB số: 2584-2025/CXBIPH/9-56/PN ký ngày 10/7/2025. Giấy QĐXB số: 1843/QĐ-PNVN ký ngày: 30/10/2025
ISBN: 978-632-623-110-6

In xong và nộp lưu chiểu năm 2025

Mục lục

Lời nói đầu.....	7
PHẦN 1: BỐI CẢNH VÀ NHẬN DIỆN	11
Chương 1: Bạo lực là gì?.....	12
1. Khi chúng ta không dám gọi tên.....	12
2. Vậy bạo lực là gì?	13
3. Các loại hình bạo lực, nhận diện qua 5 tiêu chí.....	14
4. Vì sao chúng ta dễ bỏ qua bạo lực?	16
5. Bạo lực để lại gì?.....	18
6. Bài tập nhỏ	21
7. Không ai đáng bị bạo lực, kể cả bạn.....	23
Chương 2: Những tổn thương không có tiếng nói.....	26
1. Dấu hiệu nhận biết trẻ đang bị bạo lực: hành vi, cảm xúc, học tập.....	26
2. Những phản ứng điển hình của trẻ	29
3. Phản ứng sai lầm thường gặp của người lớn.....	31
4. Tình trạng “bình thường hóa bạo lực” trong giáo dục và gia đình Việt.....	33
PHẦN 2: NHÌN LẠI HỆ SINH THÁI QUANH TRẺ.....	38
Chương 3: Gia đình, nơi nuôi dưỡng hay gây tổn thương? ...	40
1. Văn hóa kỷ luật roi vọt và những niềm tin sai lệch về “đạy con nên người”	41
2. Mô hình gia đình an toàn cảm xúc	41

3. Cha mẹ tổn thương, vòng lặp chưa chữa lành	43
Chương 4: Trường học, nơi học chữ hay học chịu đựng?	46
1. Bạo lực học đường không chỉ là đánh nhau	47
2. Các yếu tố tổ chức, quản lý và tâm lý học đường dễ phát sinh bạo lực	48
3. Vai trò của giáo viên, hiệu trưởng và bạn bè.....	49
PHẦN 3: HÀNH ĐỘNG VÀ CAN THIỆP ĐÚNG LÚC	54
Chương 5: Gỡ bỏ vòng bạo lực trong gia đình	56
1. Các chiến lược cha mẹ có thể thực hành	58
2. Mẫu đối thoại ứng xử thay thế bạo lực	60
Chương 6: Ứng phó với bạo lực học đường, hành động từ cả hệ thống	62
1. Gợi ý can thiệp đa tầng.....	63
2. Kỹ năng can thiệp cơ bản cho giáo viên và phụ huynh	65
3. Khi nào cần báo cáo và tìm đến cơ quan chức năng	66
PHẦN 4: XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG AN TOÀN CẢM XÚC ..	69
Chương 7: Gia đình hồi phục, mối quan hệ cha mẹ, con cái lành mạnh hơn	71
1. Tạo không gian an toàn để con nói và sống thật	72
2. Cha mẹ tự chữa lành và làm gương cảm xúc	73
3. Mô hình “4 mùa trò chuyện trong gia đình”	75
Chương 8: Lớp học an toàn, Giáo viên là người giữ nhịp cảm xúc.....	79
1. Những chiến lược lớp học không hình phạt	80
2. Thiết lập nguyên tắc, sự công bằng và sự đồng hành	82

PHẦN 5: TRANG BỊ CHO TRẺ86

Chương 9: Kỹ năng cảm xúc, xã hội giúp trẻ mạnh mẽ từ bên trong.....88

1. Gọi tên cảm xúc - bước đầu của nhận thức nội tâm90
2. Tự bảo vệ - biết giới hạn và dám lên tiếng.....91
3. Tìm kiếm sự giúp đỡ - một biểu hiện của can đảm.....92
4. Xử lý xung đột - mà không phải làm tổn thương người khác93
5. Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn.....94

Chương 10: Làm gì khi con bạn là nạn nhân, thủ phạm, hay người chứng kiến?96

1. Khi con là nạn nhân97
2. Khi con là người gây tổn thương (thủ phạm)98
3. Khi con là người chứng kiến.....99
4. Viết nhật ký trị liệu - công cụ hồi phục mềm mại và sâu sắc 100

PHẦN CUỐI: HƯỚNG TỚI MỘT XÃ HỘI KHÔNG BẠO LỰC..... 104

Chương 11: Vai trò của cộng đồng, truyền thông, chính sách..... 106

1. Liên kết giữa nhà trường - gia đình - cộng đồng..... 107
2. Truyền thông có trách nhiệm - góc nhìn mới trong phòng chống bạo lực..... 108
3. Những khoảng trống cần lấp đầy về mặt luật pháp..... 109

Chương 12: Người lớn chữa lành, hành trình không ai có thể đi thay bạn..... 111

1. Hành trình nhìn lại: mỗi người lớn đều từng là một đứa trẻ	112
2. Bắt đầu từ việc quan sát chính mình	112
3. Gợi ý hành trình thực hành chuyển hóa	113
4. Bạn xứng đáng với sự chữa lành	114
5. Một số thực hành dài hạn (gợi ý cho 6 tháng - 1 năm) .	114
PHỤ LỤC: TÀI NGUYÊN THỰC HÀNH	117
1. Bảng tự đánh giá môi trường an toàn cảm xúc trong gia đình / trường học	117
2. Các bộ phim, sách, tài liệu khuyến nghị	118
3. Mẫu nhật ký quan sát cảm xúc trẻ	119
4. Danh sách tổ chức / cơ quan hỗ trợ trẻ em tại Việt Nam .	119

Lời nói đầu

*Dành cho tất cả những ai từng cảm thấy mình nhỏ bé,
sợ hãi hoặc bị tổn thương...*

Có những vết thương không nhìn thấy được bằng mắt.

Nhưng bạn có thể cảm nhận rất rõ chúng, ngay trong lồng ngực, ở nơi mà trái tim bạn co lại mỗi khi ai đó quát mắng bạn trước đám đông, mỗi khi bạn bị gạt sang một bên trong nhóm bạn chơi thân, hoặc khi người lớn trong nhà cãi nhau mà không ai nhớ rằng bạn cũng đang có mặt ở đó.

Không có ai đánh bạn. Không có vết bầm tím nào trên tay hay đầu gối. Nhưng bạn biết là mình đang đau. Và thật kỳ lạ, không phải ai cũng tin điều đó.

Chúng ta đang sống trong một thế giới nơi bạo lực vẫn tồn tại dưới rất nhiều hình thức: có loại ồn ào, dữ dội, nhưng cũng có loại thâm lặng, âm ỉ. Có loại đến từ người lạ, nhưng cũng có loại đến từ chính những người thân yêu nhất. Có khi nó xảy ra ở nhà, trong bữa cơm gia đình. Có khi nó xảy ra ở trường, nơi lẽ ra là không gian để chúng ta được học tập và an toàn.

Cuốn sách này được viết ra vì một lý do đơn giản: Chúng ta cần bắt đầu nói rõ về bạo lực, để hiểu nó, gọi tên nó, bảo vệ bản thân khỏi nó, và giúp những người xung quanh mình chữa lành.

Bạn có thể là một học sinh đang đi học mỗi ngày, cố gắng tỏ ra ổn nhưng trong lòng thì không hề ổn.

Bạn có thể là một người thầy, người cô đang chứng kiến những mâu thuẫn trong lớp học mà chưa biết bắt đầu từ đâu để xử lý.

Bạn cũng có thể là một người lớn trong gia đình, cha, mẹ, anh, chị, đang cố gắng nuôi dạy một đứa trẻ trong thế giới nhiều áp lực mà không muốn vô tình làm tổn thương con.

Dù bạn là ai, cuốn sách này là một cuộc trò chuyện mà chúng ta cần có với chính mình và với nhau.

Chúng ta sẽ bắt đầu bằng những câu hỏi đơn giản:

- Bạo lực là gì, và vì sao nó không chỉ nằm ở hành vi đánh, mắng, trừng phạt?
- Những tổn thương cảm xúc hình thành ra sao, và chúng âm thầm ảnh hưởng thế nào đến cách chúng ta học tập, sống, yêu thương?
- Làm thế nào để nhận biết khi một người đang bị bạo lực, cả khi người ấy không nói gì?
- Và nếu bạn là người đang chịu đựng, liệu bạn có thể làm gì để tự bảo vệ mình?

Trong suốt những năm làm việc với trẻ em và gia đình, ở cả Việt Nam lẫn Na Uy, mình đã gặp rất nhiều câu chuyện. Có những bạn nhỏ chỉ mới 8-9 tuổi nhưng trong mắt đã đầy sự cảnh giác. Có những thiếu niên từng là học sinh giỏi, bỗng một ngày mất ngủ, trầm lặng và không muốn đi học nữa. Có những người mẹ, người cha vừa giận dữ vừa đau khổ khi lỡ trút bạo lực lên con, không phải vì họ ác, mà vì họ cũng từng là đứa trẻ bị tổn thương mà không ai chữa lành cho họ.

Bạo lực không sinh ra từ ác ý. Nó sinh ra từ sự bất lực. Từ những nỗi đau không được nhìn thấy. Từ những mô hình ứng xử mà chúng ta quen gọi là “bình thường”.

Và để thay đổi điều đó, điều đầu tiên chúng ta cần làm, là dám nhìn thẳng vào sự thật. Không đổ lỗi. Không né tránh. Không phớt lờ.

Cuốn sách này không phải là một bộ quy tắc khô khan.

Đây là một chiếc bản đồ cảm xúc, nơi bạn sẽ tìm thấy:

- Những câu chuyện và tình huống về trẻ em, giáo viên, cha mẹ, để bạn biết bạn không cô đơn.
- Những bảng mô tả, công cụ thực hành, bài tập tự phản tư để bạn thử áp dụng vào chính hoàn cảnh của mình.
- Những gợi ý xử lý tình huống và kỹ năng cảm xúc mà không trường lớp nào dạy, nhưng chúng ta ai cũng cần.
- Và quan trọng nhất: là ngôn ngữ để gọi tên những điều bạn từng không biết nói sao cho rõ.

Nếu bạn là người từng bị tổn thương, đây là không gian để bạn lắng lại, hiểu mình và bắt đầu chữa lành.

Nếu bạn là người đang cố gắng hỗ trợ người khác, đây là nơi để bạn học cách đồng hành mà không ép buộc, bảo vệ mà không kiểm soát.

Và nếu bạn từng nghĩ mình không liên quan, hãy nhớ rằng: bạo lực không chỉ xảy ra ở đâu đó xa xôi. Nó có thể đang xảy ra trong chính lớp học, gia đình, hay nhóm bạn mà bạn đang thuộc về.

Chúng ta đều có thể là một phần của vòng lặp bạo lực. Nhưng chúng ta cũng có thể là người dừng nó lại.

Từng hành động nhỏ, từng lời nói tử tế, từng lần dũng cảm lên tiếng, đều có thể tạo ra sự khác biệt.

Chúng ta không thể thay đổi cả thế giới trong một ngày. Nhưng chúng ta có thể thay đổi cách mình sống trong thế giới này, bắt đầu từ chính trái tim mình.

Và cuốn sách này sẽ đồng hành cùng bạn trên hành trình ấy.

PHẦN 1

BỐI CẢNH VÀ NHẬN DIỆN

Khi chúng ta bắt đầu nhìn rõ hơn điều đang thực sự diễn ra

Bạo lực không bắt đầu bằng một cú đấm. Nó có thể bắt đầu bằng một ánh mắt, một lời nói, một cái lắc đầu đầy khinh miệt. Và nó không chỉ tồn tại trên tin tức, ở những vụ việc nghiêm trọng hay bạo hành khốc liệt được chia sẻ rầm rộ. Nó có thể ở ngay trong bữa cơm gia đình, trong sân trường, trong nhóm bạn cùng lớp, thậm chí trong chính những người yêu thương nhau.

Phần 1 của cuốn sách này là để giúp chúng ta nhận diện rõ hơn bối cảnh, những điều đang diễn ra trong gia đình và nhà trường mà đôi khi chúng ta đã quá quen để nhìn thấy. Quen tới mức không còn đặt câu hỏi. Quen tới mức tin rằng, mọi thứ “vẫn ổn”.

Chúng ta sẽ cùng đi từ những định nghĩa căn bản, *Bạo lực là gì?*, đến các dấu hiệu nhận biết, cách bạo lực được bình thường hóa trong giáo dục và trong chính lối sống mà chúng ta lớn lên. Đây là phần không dễ đọc, vì nó buộc ta phải nhìn lại chính mình, cách mình từng bị đối xử và cách mình đang đối xử với người khác.

Nhưng cũng chính từ đó, chúng ta mới bắt đầu thay đổi. Bởi vì: điều không được gọi tên, sẽ tiếp tục lặp lại. Và nhận diện là bước đầu tiên của chữa lành.

Chương 1

BẠO LỰC LÀ GÌ?



“Bạn đừng nghĩ rằng chỉ khi bị đánh thì mới là bạo lực. Có những lời nói cũng có thể đâm vào lòng như kim. Và có những im lặng khiến người ta cảm thấy mình không còn tồn tại.” (Trích nhật ký của một bạn học sinh lớp 8)

1. Khi chúng ta không dám gọi tên

Bạn có bao giờ thấy mình buồn bực, sợ hãi hay tủi thân, nhưng lại không biết phải gọi cảm xúc đó là gì?

Có thể đó là khi cha mẹ bạn giận dữ, ném đồ vật trong nhà nhưng lại nói “đây là việc của người lớn”. Hoặc khi một bạn trong lớp thường xuyên lấy bút, vở, trêu chọc bạn, rồi cười: “Có gì đâu, đùa tí mà!”

Lúc đó, bạn cảm thấy không ổn. Nhưng bạn lại không biết có phải mình đang “quá nhạy cảm” không. Và rồi bạn im lặng.

Chính trong sự im lặng đó, bạo lực bắt đầu cắm rễ.

Càng nhiều bạn nhỏ giữ cảm xúc trong lòng, càng nhiều người lớn cho rằng: “Không có gì nghiêm trọng cả.” Nhưng thật ra, có rất nhiều điều nghiêm trọng đã được nuốt vào trong, giấu dưới lớp vỏ “ổn mà”. Những điều này, lâu dần, có thể trở thành nỗi sợ, sự mất kết nối với chính mình và người khác.

Bạn có bao giờ tự hỏi: Có bao nhiêu người quanh mình cũng đang chịu đựng mà không nói ra? Có bao nhiêu tổn thương không được gọi tên vì chúng ta không học cách nhận biết và không dám đối diện?

2. Vậy bạo lực là gì?

Nhiều tổ chức quốc tế và cả luật pháp Việt Nam đã đưa ra các định nghĩa rất rõ ràng, để chúng ta có thể gọi tên đúng những hành vi tổn thương quanh mình:

- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): Bạo lực là việc sử dụng sức mạnh thể chất hoặc quyền lực, đe dọa hoặc thực hiện, nhằm gây ra hoặc có khả năng gây ra thương tích, tử vong, tổn hại tâm lý, phát triển kém hoặc thiếu thốn.
- Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF): Bạo lực đối với trẻ em là mọi hành động gây tổn hại hoặc có nguy cơ

gây tổn hại đến sự an toàn thân thể, tinh thần, cảm xúc hoặc phát triển toàn diện của trẻ.

- Luật Trẻ em Việt Nam (2016): Bạo lực đối với trẻ em là hành vi sử dụng vũ lực, đe dọa sử dụng vũ lực, lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm, cô lập, xua đuổi, gây tổn hại về thể chất và tinh thần của trẻ em.
- Tổ chức Khoa học Giáo dục và Văn hóa Liên hợp quốc (UNESCO): Bạo lực học đường là bất kỳ hành vi, lời nói hay biểu hiện nào khiến người học cảm thấy bị đe dọa, xúc phạm, tổn thương hoặc bị loại trừ trong môi trường học đường.

Diễn giải một cách gần gũi thì bạo lực không chỉ là đánh nhau. Đó là bất kỳ hành vi, lời nói hay thái độ nào khiến người khác thấy sợ hãi, xấu hổ, tổn thương, hoặc không còn dám sống thật với chính mình.

Một điều quan trọng chúng ta cần nhớ: không phải lúc nào người gây ra bạo lực cũng ý thức được việc mình đang làm. Đôi khi họ chỉ đang lặp lại điều họ từng trải qua. Nhưng điều đó không có nghĩa là hành vi đó được chấp nhận.

3. Các loại hình bạo lực, nhận diện qua 5 tiêu chí

Để hiểu rõ bạo lực có thể tồn tại dưới những hình thức nào, chúng ta cùng nhìn vào bảng sau với 5 tiêu chí giúp phân biệt rõ ràng:

Loại bạo lực	Hình thức thể hiện	Mức độ ảnh hưởng	Đối tượng dễ bị tác động	Cách phát hiện dễ nhất
Thể chất	Đánh, tát, đẩy, kéo, trừng phạt thể lực	Gây đau đớn tức thì	Trẻ nhỏ, học sinh yếu thế	Vết bầm tím, biểu hiện sợ đùng chạm
Tinh thần, Cảm xúc	Mắng nhiếc, sỉ nhục, hạ thấp giá trị	Tổn thương lâu dài	Học sinh nhạy cảm, ít nói	Im lặng, mất ngủ, thay đổi hành vi
Lời nói	Gán mác tiêu cực, chế giễu, đe dọa	Tổn thương tâm lý	Bất kỳ ai, nhất là tuổi dậy thì	Ghi âm, lời kể, thay đổi thái độ
Cô lập, Xã hội	Tẩy chay, không cho chơi cùng, lan tin xấu	Gây tổn thương sâu sắc	Học sinh yếu thế, mới chuyển trường	Không có bạn, tránh mặt đám đông
Công nghệ	Nhắn tin đe dọa, đăng ảnh nhục mạ	Âm thầm, lan rộng	Học sinh dùng mạng xã hội nhiều	Lo âu, nghiện điện thoại, trầm cảm

Ngoài ra, có một số dạng bạo lực tiềm ẩn khác:

- Bạo lực tình dục: động chạm, nói đùa về cơ thể, ép buộc tiếp xúc thân mật.
- Bạo lực ngôn ngữ hàm ý: “Mày mà cũng đòi làm lãnh đạo à?”, “Cái mặt như thế thì ai chơi với mày?”

- Bạo lực cấu trúc: trường học không có quy trình xử lý bắt nạt, người lớn làm ngơ với bạo lực, nội quy thiên vị.

Những hình thức này có thể khó nhận ra, nhưng hậu quả thì không hề nhỏ. Càng âm thầm, càng dễ kéo dài. Và càng kéo dài, càng dễ ăn sâu vào nhận thức: “Mình đáng bị như vậy.”

4. Vì sao chúng ta dễ bỏ qua bạo lực?

Bạo lực không phải lúc nào cũng ồn ào. Không phải lúc nào cũng là một cú tát, một lời chửi mắng, hay một cảnh đánh nhau công khai. Nhiều hình thức bạo lực tồn tại như một làn khói, lặng lẽ, vô hình, nhưng âm ỉ thấm vào từng hành vi, từng lời nói, từng khoảng lặng giữa người với người.

Bạo lực có thể là một ánh mắt khinh thường khi bạn lỡ trả lời sai. Là cái lắc đầu nhẹ kèm tiếng thở dài khi bạn vừa cố gắng trình bày điều mình nghĩ. Là lời thì thầm “Con đúng là nhạy cảm quá” khiến bạn lập tức rút lại cảm xúc đang định nói ra. Là một buổi tối trong im lặng, không ai nói với ai sau mâu thuẫn, mà không ai được phép nhắc lại.

Bạo lực tồn tại như một thói quen, thói quen phớt lờ cảm xúc. Thói quen xem thường sự yếu đuối. Thói quen vội vàng gán nhãn người khác bằng một từ đơn giản: “quá nhạy cảm”.

4.1. Vì sao ta không gọi tên được?

Theo lý thuyết về “vùng mù tổn thương” (Trauma Blindness, Levine, 1997), con người có xu hướng không nhận ra điều làm mình đau nếu tổn thương đó đã trở thành nền tảng trong quá trình phát triển. Trẻ lớn lên trong môi trường thường xuyên bị mắng, bị so sánh, bị bỏ mặc hoặc kiểm soát quá mức có thể:

- Xem đó là “bình thường”.
- Không thể phân biệt đâu là giới hạn giữa kỷ luật và xúc phạm.
- Tự điều chỉnh để “vừa với kỳ vọng của người lớn”, kể cả khi điều đó đồng nghĩa với việc đánh mất bản thân.

Khi tổn thương trở thành một phần của quá trình trưởng thành, người ta sẽ học cách chịu đựng thay vì lên tiếng.

4.2. Vì sao cộng đồng không nhận ra?

Trong nhiều nền văn hóa, trong đó có Việt Nam, việc chịu đựng được gắn với đạo đức. Người biết nhịn được khen là ngoan, người biết nín nhịn được xem là biết điều. Những đứa trẻ phản ứng, nói ra suy nghĩ, thể hiện bất đồng thường bị cho là hỗn, là “trái tính trái nết”.

Giá trị văn hóa coi trọng “tôn ti trật tự” khiến mối quan hệ giữa người lớn, trẻ em, thầy cô, học sinh, cha mẹ, con cái trở thành mối quan hệ một chiều, trong đó người có quyền không bị đặt câu hỏi. Trẻ em, hoặc cả người trưởng thành từng là trẻ em, không được dạy cách phản biện một cách an toàn, cũng không có mô hình nào để học cách thiết lập ranh giới mà không sợ bị phán xét.

Thêm vào đó, xã hội chúng ta thường chỉ quan tâm đến bạo lực khi nó có hình ảnh, một cú đấm, một vết bầm, một đoạn clip. Nhưng phần lớn tổn thương đến từ những thứ không được ghi lại bằng máy quay, mà khắc sâu trong tâm trí: cảm giác mình vô hình, không được tin tưởng, không thể nào đủ tốt.

4.3. Khi bạo lực được khoác áo yêu thương

Một trong những điều khiến bạo lực trở nên khó nhận biết nhất là khi nó được gói ghém trong danh nghĩa tình yêu: “Mẹ

la vậy là vì thương con.”; “Thầy đánh là để trò nên người.”; “Người lớn nói sao thì nghe vậy, cãi lại là hư...”

Kiểm soát đánh đồng với Yêu thương. Nhục mạ bị nhầm lẫn với Dạy dỗ. Trừng phạt biến thành Kỷ luật, và những điều này được chấp nhận vì “Tôi từng bị như vậy và tôi vẫn ổn”.

Theo nghiên cứu của Murray Straus (1994), người từng bị bạo lực trong quá khứ mà không có cơ hội phục hồi thường có xu hướng bình thường hóa hành vi đó khi làm cha mẹ hoặc trở thành người có quyền lực. Họ không phải là người xấu, họ chỉ đang lặp lại điều mà họ từng được dạy là đúng.

Nhưng điều bạn từng trải qua là thực, và việc bạn thấy tổn thương là đúng. Sự chuyển hóa chỉ có thể bắt đầu khi ta dám nhìn nhận: có những điều ta từng sống qua, không nên tiếp tục tồn tại với thế hệ tiếp theo.

Bạo lực không chỉ nằm trong những chuyện nghiêm trọng. Nó nằm trong thói quen cư xử hằng ngày. Và chính vì vậy, để không bỏ qua bạo lực, chúng ta cần bắt đầu bằng việc quan sát chính mình, cách ta phản ứng với cảm xúc người khác, và cách ta định nghĩa sự tử tế.

Một xã hội không bạo lực không cần chờ ai ban hành, mà cần từng người điều chỉnh cách mình hiện diện, đặc biệt là trước một đứa trẻ.

5. Bạo lực để lại gì?

Không chỉ là nước mắt. Không chỉ là vết bầm. Những điều dễ thấy ấy chỉ là phần nổi của tảng băng. Thứ mà bạo lực thật

sự để lại, là sự biến đổi trong niềm tin, cảm xúc, hành vi và cấu trúc phát triển tâm lý của một con người.

5.1. Ký ức âm tính¹ kéo dài và tái diễn

Theo nghiên cứu của Bessel van der Kolk (2014), trong cuốn *The Body Keeps the Score*, kí ức về bạo lực, đặc biệt nếu không được xử lý bằng an toàn và hiểu biết, sẽ được lưu giữ trong cơ thể và hệ thần kinh, chứ không chỉ nằm ở ký ức nhận thức.

Một câu nói sỉ nhục lặp lại đủ nhiều có thể trở thành tiếng nói nền trong tâm trí của trẻ:

“Con vô dụng”, “Mày có giỏi gì đâu”, “Đừng mơ tưởng.”

Những tiếng nói này, theo thời gian, sẽ tạo thành lõi niềm tin (core beliefs), ảnh hưởng đến toàn bộ cách trẻ định nghĩa về bản thân và thế giới.

5.2. Mất lòng tin vào người lớn và mối quan hệ

Trẻ từng bị bạo lực, đặc biệt là từ người thân hoặc người có quyền, sẽ phát triển một hệ thống phòng vệ cao: Không dám tin ai vì sợ bị phản bội; Không dám chia sẻ vì từng bị làm nhục; Hoặc ngược lại: quá lệ thuộc vào sự công nhận từ người khác, vì không có giá trị nội tại.

Nhiều người lớn từng bị tổn thương trong quá khứ kể lại: “Tôi không còn kể với ai khi buồn, vì tôi từng bị chế nhạo khi khóc.”

5.3. Các biểu hiện sức khỏe tâm lý thường gặp

Tổn thương do bạo lực có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức:

¹Ký ức âm tính: Thường ám chỉ những ký ức không vui, đau buồn hoặc gây cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, lo lắng, buồn bã.

- Trầm cảm: cảm thấy vô dụng, mất năng lượng sống, không còn hứng thú với điều từng yêu thích.
- Lo âu: luôn cảm thấy không đủ tốt, sợ mắc lỗi, sợ bị phán xét.
- Tự cô lập: tránh quan hệ xã hội vì sợ bị tổn thương.
- Rối loạn giấc ngủ, rối loạn ăn uống, đau cơ không rõ nguyên nhân (psychosomatic).

Nhiều học sinh đi khám vì đau bụng mãn tính, buồn nôn, mất ngủ kéo dài, mà không rõ nguyên nhân sinh học, sau được xác định là sang chấn tinh thần tích lũy do bị bắt nạt kéo dài.

5.4. Rối loạn phản ứng, phản ứng quá mức khi có mâu thuẫn nhỏ

Trẻ từng bị tổn thương vì bị la, bị dồn nén sẽ có xu hướng phản ứng thái quá khi gặp tình huống căng thẳng:

- Bị nhắc bài nhẹ → bật khóc hoặc nổi cáu.
- Gặp người hơi lớn tiếng → co lại hoặc phản ứng chiến đấu.
- Khi ai đó không đồng ý → tự động cho rằng mình sai, hoặc cố gắng làm hài lòng để tránh xung đột.

Tất cả đều là cách não bộ “báo động sớm” dù tình huống không còn nguy hiểm thật sự.

5.5. Bạo lực có thể bị lặp lại, nếu không được ngắt vòng lặp

Theo mô hình “Vòng lặp bạo lực” (Cycle of Violence, Widom, 1989), những người từng là nạn nhân bạo lực thời thơ ấu nếu không được hỗ trợ phục hồi sẽ có nguy cơ trở thành người gây bạo lực trong tương lai, với con mình, với học sinh, với người yếu thế hơn.

Điều này không phải vì họ xấu, mà vì họ không có mô hình lành mạnh để thay thế. Và khi nỗi đau không được đặt tên, nó

sẽ lặp lại dưới một hình thức khác, như một cách vô thức để kiểm soát hoặc trốn tránh cảm giác bất lực cũ. Bạo lực không dừng lại nếu chỉ xử lý phần ngọn. Nó cần được chữa từ gốc, từ chính những ký ức chưa được giải thích, những cảm xúc bị đóng băng, và những vòng lặp hành vi vô thức đang tiếp diễn. Vậy nên, để thật sự “phòng ngừa bạo lực”, chúng ta không chỉ ngăn chặn hành vi, mà còn cần đặt mình vào câu hỏi sâu hơn: Mình đang để lại gì trong lòng người khác, sau mỗi tương tác? Vì điều đau đớn nhất của bạo lực không nằm ở nỗi đau lúc nó xảy ra, mà ở những điều nó khiến người ta tin về bản thân mình.

6. Bài tập nhỏ

Trong 7 ngày qua, bạn có từng gặp những tình huống sau?

- Nhận được một tin nhắn khiến bạn thấy sợ?
- Bị gọi bằng một cái tên bạn không thích?
- Một bạn trong lớp bị bỏ ra ngoài mọi trò chơi nhóm?
- Người lớn trong nhà quát bạn, rồi bảo “thương nên mới mắng”?

Nếu bạn thấy mình hoặc ai đó trong danh sách trên, hãy thử viết ra:

Bước 1: Nhớ lại tình huống: Hãy chọn một khoảnh khắc khiến bạn cảm thấy khó chịu, buồn bã hoặc bối rối gần đây. Viết lại chi tiết:

- Chuyện gì đã xảy ra?
- Ai là người có mặt lúc đó?
- Bạn đã làm gì, hoặc không làm gì?

Bước 2: Gọi tên cảm xúc: Bạn có thể chọn một hoặc nhiều từ trong số sau đây: sợ, tức giận, xấu hổ, hụt hẫng, cô đơn, bất lực, buồn, nghi ngờ bản thân...

- Lúc đó bạn cảm thấy như thế nào trong lòng?
- Cơ thể bạn phản ứng ra sao? (Ví dụ: tim đập nhanh, muốn khóc, đổ mồ hôi, lạnh sống lưng...)

Bước 3: Viết điều bạn muốn: Hãy viết ra:

- Bạn mong người kia sẽ làm gì hoặc nói gì thay vì điều đã xảy ra?
- Nếu có một người ở bên cạnh để bảo vệ, bạn muốn họ nói gì với bạn?

Bước 4: Gửi một thông điệp cho chính mình: Hãy viết cho mình một câu an ủi, giống như cách bạn nói với một người bạn thân nếu họ ở trong tình huống đó. Ví dụ:

- “Minh không đáng bị đối xử như vậy.”
- “Minh có quyền được cảm thấy buồn và nói ra điều đó.”
- “Cảm xúc của mình là thật. Và mình không cô đơn.”

Gợi ý mở rộng:

- Nếu bạn thích vẽ, hãy thử vẽ một hình ảnh đại diện cho cảm xúc của bạn lúc đó.
- Nếu bạn có một người bạn thân, hãy thử kể cho họ nghe câu chuyện và lắng nghe cảm giác của họ. Có thể, bạn sẽ nhận ra bạn không phải là người duy nhất từng trải qua điều đó.
- Nếu bạn có cuốn sổ cá nhân, hãy dùng nó để ghi lại những cảm xúc chưa thể chia sẻ cùng ai.

Viết ra cảm xúc giúp chúng ta bắt đầu nhìn thấy rõ hơn điều đang diễn ra. Và khi nhìn thấy, chúng ta mới có thể tìm cách thay đổi. Không ai có thể chữa lành điều mà họ không nhận ra. Bài tập này chính là bước đầu tiên để bạn quay về bên trong, lắng nghe bản thân, và nhận ra rằng: cảm xúc của bạn luôn xứng đáng được trân trọng.

7. Không ai đáng bị bạo lực, kể cả bạn

Chúng ta thường nói với trẻ rằng: đừng đánh nhau, đừng mắng chửi, đừng bắt nạt bạn khác. Nhưng có lẽ, điều đầu tiên mà mọi người, cả trẻ em và người lớn, cần được nghe, là: Bạn xứng đáng được an toàn, ngay cả khi bạn không hoàn hảo.

Bạn không cần phải ngoan hơn, giỏi hơn, trầm tĩnh hơn, hay ít cảm xúc hơn để được tôn trọng.

Bạn không cần phải chứng minh điều gì để được yêu thương. Bạn xứng đáng với sự an toàn, trong căn nhà bạn ở, trong lớp học bạn đến, trong nhóm bạn bạn thuộc về, và sâu hơn cả, trong chính nội tâm bạn.

Bạo lực không nên là điều bạn phải làm quen. Không nên là “phần tất yếu của trưởng thành”. Không nên là cái giá bạn phải trả để tồn tại trong tập thể. Và càng không nên được gọi bằng cái tên “vì thương nên mới mắng.”

7.1. Bạn không cần trở thành anh hùng để tạo ra sự khác biệt

Nếu bạn nhìn thấy một người khác đang bị tổn thương, bạn không nhất thiết phải đứng ra can thiệp, không phải làm anh hùng, không phải nói thật hay, thật đúng. Bạn chỉ cần đứng bên cạnh, để người đó biết họ không bị một mình.

Trong tâm lý học phục hồi (resilience theory, Masten, 2001), chỉ cần một mối quan hệ an toàn, một người đứng cạnh đúng lúc, đã đủ tạo ra điểm bẻ cong của một đường cong tổn thương. Một người dám không quay mặt đi. Một người nói: “Tớ thấy chuyện đó không ổn.” Bạn có thể là người đó, trong một khoảnh khắc rất bình thường. Và khoảnh khắc đó, đôi khi sẽ được người kia mang theo suốt đời.

7.2. Dù bạn là ai, bạn cũng có thể học cách dừng bạo lực lại

Không cần phải là chuyên gia. Không cần làm việc trong ngành giáo dục. Không cần đi học khóa trị liệu tâm lý. Dù bạn là học sinh, cha mẹ, thầy cô, bạn đều có thể học cách:

- Gọi đúng tên một hành vi làm người khác tổn thương.
- Phản ứng khác đi: không phớt lờ, không đồng lõa, không thờ ơ.
- Tự soi lại cách mình từng vô tình tạo ra không khí không an toàn.
- Và bắt đầu từ những điều nhỏ: cách mình nói, cách mình nhìn, cách mình ngồi lại.

“Chúng ta không cần đợi đến khi trưởng thành để học về bạo lực, và dừng nó lại. Chúng ta chỉ cần bắt đầu bằng việc nhìn thẳng vào điều đang diễn ra quanh mình.”

Không ai nên bị đánh vì mắc lỗi. Không ai nên bị làm nhục vì khác biệt. Không ai nên học cách chịu đựng như một phong cách sống. Và cũng không ai, kể cả bạn, nên phải sống trong một thế giới mà tổn thương bị phớt lờ, cảm xúc bị xem thường,

còn sự thật thì bị gói lại trong cái gọi là “giữ thể diện”. Sự tử tế không cần lời lẽ hoa mỹ. Nó bắt đầu từ cách chúng ta dừng lại, nhìn vào, và lựa chọn hành động khác đi.

Chương tiếp theo, chúng ta sẽ đi vào một không gian nhiều người từng trải qua mà chưa từng được nói thành lời: Khi một người không thể diễn đạt nỗi đau của mình, không dám hoặc không biết cách mở lời, và phải sống trong im lặng, kéo dài, một mình.

Hành trình chữa lành không chỉ bắt đầu khi ta lên tiếng, mà cả khi ta lắng nghe một cách thật sự.

Chương 2

NHỮNG TỔN THƯƠNG KHÔNG CÓ TIẾNG NÓI



1. Dấu hiệu nhận biết trẻ đang bị bạo lực: hành vi, cảm xúc, học tập

Không phải lúc nào trẻ cũng nói ra rằng mình đang bị tổn thương. Không phải ai cũng biết cách gọi tên điều mình đang trải qua. Và không phải lúc nào nỗi đau cũng biểu hiện bằng tiếng khóc hay lời cầu cứu.

Tại nhiều trường tiểu học tại Na Uy (nơi tôi đã sống và làm việc trong 11 năm), giáo viên không chỉ quan sát hành vi trên lớp mà còn rất chú ý tới các sản phẩm sáng tạo của học sinh, đặc

biệt là tranh vẽ. Vẽ tranh được xem là một cách biểu đạt cảm xúc rất tự nhiên ở trẻ nhỏ. Nhiều khi, những điều trẻ không nói ra bằng lời lại hiện lên rất rõ trong những nét vẽ, màu sắc, hoặc chi tiết trong tranh.

Nếu có học sinh vẽ nhiều cảnh buồn, người không có mặt, nhân vật bị nhốt trong góc tối, hoặc nét vẽ u ám lặp đi lặp lại, giáo viên sẽ ghi nhận và theo dõi thêm trong các hoạt động khác. Nếu nghi ngờ trẻ đang gặp bất ổn, nhà trường sẽ chủ động mời phụ huynh đến trao đổi, không nhằm kết tội hay đổ lỗi, mà để cùng nhau tìm hiểu xem điều gì đang diễn ra, và làm sao để hỗ trợ tốt nhất cho trẻ.

Điều này nhắc chúng ta rằng: đôi khi, những gì trẻ thể hiện “ngoài lề”, tranh vẽ, trò chơi giả tưởng, cách trẻ kể chuyện, có thể chính là cách mà đứa trẻ ấy đang cầu cứu một cách lặng lẽ.

Có những tổn thương đến âm thầm, như một cơn đau ở nơi nào đó trong lòng, mà chính trẻ cũng không chắc là do đâu. Nhưng nếu chúng ta để ý kỹ, có những tín hiệu nhỏ, rất nhỏ, mà khi ghép lại, có thể giúp nhận ra: “Có điều gì đó không ổn.”

Dưới đây là ba nhóm dấu hiệu phổ biến, ở hành vi, cảm xúc và học tập, giúp chúng ta nhận diện sớm khi trẻ có thể đang trải qua bạo lực.

DẤU HIỆU HÀNH VI

- Trở nên thụ động bất thường: Trẻ vốn lanh lợi, hoạt bát, bỗng trở nên im lặng, rút lui, không muốn tham gia các hoạt động.
- Tránh né giao tiếp: Không muốn nói chuyện với người lớn, né tránh ánh mắt, ngại va chạm.

- Phản ứng cực đoan: Giật mình, nổi nóng, la hét hoặc phòng vệ quá mức khi bị chạm nhẹ hoặc nghe tiếng động mạnh.
- Hung hăng với người yếu hơn: Trẻ có thể trở thành người bắt nạt bạn khác, một cơ chế phòng vệ đảo ngược để tránh bị bắt nạt tiếp.
- Thường xuyên nói dối hoặc giấu giếm: Sợ hãi bị mắng, bị phạt, trẻ có thể nói không đúng sự thật để tránh rắc rối.
- Hay có hành vi tự làm đau bản thân: Cào tay, đập đầu vào tường, bẻ bút, xé vở..., những hành vi này không đơn thuần là “nghịch”, mà là tiếng nói thầm lặng của sự bất lực.

DẤU HIỆU CẢM XÚC

- Khó ngủ, gặp ác mộng: Trẻ sợ đi ngủ, ngủ hay giật mình hoặc than mệt mỏi vào buổi sáng.
- Dễ lo âu hoặc hoảng sợ: Luôn có cảm giác sợ sai, sợ bị trách, sợ mất lòng người khác.
- Tự ti, tự chê bai bản thân: “Con ngu lắm”, “Con làm gì cũng hỏng”, “Con chỉ làm mọi người phiền thêm thôi.”
- Cảm xúc không ổn định: Cười rồi khóc ngay sau đó, dễ kích động hoặc thu mình đột ngột.
- Có dấu hiệu trầm cảm: Ít nói, ít cười, không hào hứng với điều từng thích, vẻ mặt thờ ơ, không muốn giao tiếp.

DẤU HIỆU TRONG HỌC TẬP

- Điểm số tụt nhanh dù không có lý do rõ ràng.
- Mất tập trung, hay quên, không hoàn thành bài tập.
- Không muốn đến trường, thường xuyên viện cớ đau bụng, nhức đầu để nghỉ học.

- Lười phát biểu, không dám giơ tay, luôn chọn ngồi cuối lớp hoặc né tránh ánh nhìn của thầy cô.
- Có biểu hiện hoảng loạn khi làm bài kiểm tra, dù trước đây không như vậy.

Lưu ý: Những dấu hiệu này không khẳng định 100% trẻ đang bị bạo lực, nhưng là tín hiệu cần quan sát sâu hơn. Khi một trẻ xuất hiện nhiều dấu hiệu cùng lúc, kéo dài trong thời gian và kèm theo thay đổi hành vi rõ rệt, đó là lúc chúng ta cần lắng nghe nhiều hơn, nhẹ nhàng hơn, và tuyệt đối không phán xét.

Hãy chủ động hỏi con để nắm bắt được tâm tư tình cảm như: “Con có chuyện gì đang làm con buồn không?” thay vì “Sao dạo này con kỳ vậy?”

Lắng nghe là bước đầu tiên để chạm vào vùng tổn thương mà trẻ chưa thể gọi thành lời.

2. Những phản ứng điển hình của trẻ

Có một câu hỏi mà rất nhiều người lớn thường đặt ra: “Nếu con bị bạo lực thật, sao con không nói? Sao không kể với thầy cô, cha mẹ, hay bất cứ ai đáng tin cậy?” Nghe thì có vẻ đơn giản. Nhưng với nhiều trẻ, nói ra chính là điều khó khăn nhất. Dưới đây là một vài lý do phổ biến:

Trẻ không nhận ra mình đang bị bạo lực:

- Khi bạo lực diễn ra thường xuyên trong gia đình hoặc lớp học, trẻ có thể cho rằng điều đó là “bình thường”.
- Những câu như “Thầy la là vì thương em”, “Ba mẹ đánh là để dạy con nên người” khiến trẻ nghĩ: Mình đáng bị vậy.

Trẻ sợ không ai tin:

- Một đứa trẻ 9 tuổi từng nói: “Con kể thì ai sẽ tin con? Mọi người đều thương bạn đó hơn.”
- Nếu từng bị từ chối hoặc trách mắng khi chia sẻ, trẻ sẽ học cách im lặng.

Trẻ sợ làm người khác tổn thương:

- Nhiều trẻ yêu thương cha mẹ, thầy cô, bạn bè đến mức sợ rằng việc nói ra sẽ khiến người kia bị phạt, bị buồn, hoặc mất đi tình cảm.
- Một số trẻ còn có cảm giác tội lỗi: “Chắc tại con hư nên mọi người mới như vậy.”

Trẻ từng bị trách ngược khi chia sẻ:

- “Con có làm gì người ta mới đánh chứ gì?”
- “Lớn rồi, mấy chuyện đó mà cũng than.”
- “Con không biết giữ thể diện cho gia đình.”

Những câu nói kiểu này là rào chắn rất lớn khiến trẻ không dám mở lời lần nữa. Trẻ không có ngôn ngữ để diễn đạt. Trẻ nhỏ hoặc trẻ chưa từng học cách mô tả cảm xúc sẽ không biết phải nói sao cho người khác hiểu. Thay vì nói “Con thấy tổn thương”, trẻ chỉ có thể im lặng, gắt gỏng, hoặc rút vào trong. Điều chúng ta cần ghi nhớ là không phải trẻ không nói là vì không muốn hoặc là vì trẻ chưa biết cách, hoặc chưa đủ an toàn để nói. Tạo ra không gian an toàn, nghĩa là không phán xét, không ép buộc, không chen lời, chính là cách chúng ta mở ra cánh cửa để trẻ dám thành thật.

Đừng hỏi “Tại sao con không nói sớm hơn?”. Hãy hỏi “Giờ con cảm thấy thế nào? Mình có thể cùng nhau làm gì?”

3. Phản ứng sai lầm thường gặp của người lớn

Khi trẻ có dấu hiệu tổn thương hoặc chia sẻ rằng mình đang gặp vấn đề, điều đầu tiên trẻ cần không phải là lời khuyên, càng không phải là phán xét, mà là sự hiện diện nhẹ nhàng và cảm thông.

Tuy vậy, trong thực tế, nhiều người lớn, dù yêu thương trẻ, vẫn có những phản ứng vô tình khiến trẻ thêm thu mình lại. Dưới đây là một số sai lầm phổ biến:

1. *Bác bỏ hoặc xem nhẹ cảm xúc của trẻ*

- “Có gì đâu mà buồn dữ vậy?”
- “Chuyện nhỏ như con kiến, làm quá lên rồi đó.”
- “Trẻ con đứa nào mà chẳng bị mắng.”

Theo lý thuyết phát triển cảm xúc của tiến sĩ Daniel Siegel, khi trẻ thể hiện cảm xúc mà bị bác bỏ, não bộ của trẻ, đặc biệt là vùng hạch hạnh nhân (amygdala), sẽ ghi nhận đây là một trải nghiệm bị từ chối. Điều này kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, dẫn đến phản ứng “chiến, hay chạy” (fight-or-flight), khiến trẻ dễ trở nên phòng vệ, thu mình hoặc phản ứng tiêu cực hơn.

2. *Đổ lỗi ngược cho trẻ*

- “Con làm gì người ta mới đánh chứ gì?”
- “Có ai bắt nạt con hoài đâu, chắc tại con khó ưa quá.”

Phản ứng này không những không giúp trẻ giải quyết vấn đề mà còn khiến trẻ nội hóa cảm giác sai và tội lỗi. Theo mô hình học tập xã hội của Albert Bandura, việc trẻ thường xuyên bị đổ lỗi sẽ hình thành tư duy: “Mình là nguyên nhân của mọi rắc rối.” Điều này có thể dẫn đến sự bất lực học được (learned helplessness), một trạng thái mà trẻ ngừng cố gắng, chấp nhận bị tổn thương như một điều hiển nhiên.

3. *Phản ứng quá mạnh khiến trẻ sợ*

Một số cha mẹ, khi nghe con nói bị bắt nạt, lập tức nổi giận, đòi lên trường làm lớn chuyện. Mặc dù đây là hành vi xuất phát từ tình thương và phản xạ bảo vệ, nhưng nó có thể làm trẻ mất kiểm soát tình hình. Trẻ thường sợ làm rối thêm mọi chuyện, sợ bị bạn bè xa lánh, sợ bị gọi là “mách lẻo”. Hệ quả là, lần sau, trẻ sẽ chọn cách im lặng.

Từ góc nhìn của thuyết điều hòa cảm xúc (emotion regulation), trẻ chưa đủ khả năng xử lý những phản ứng cảm xúc mạnh từ người lớn. Việc này sẽ làm tăng mức cortisol trong cơ thể trẻ, loại hormone gây căng thẳng, dẫn đến các hệ quả như lo âu kéo dài, rối loạn giấc ngủ và các hành vi trốn tránh.

4. *Chuyển chủ đề hoặc né tránh*

- “Thôi bỏ qua đi, con học giỏi là được rồi.”
- “Con cứ tập trung mà thi tốt, mấy chuyện kia không đáng quan tâm.”

Việc né tránh cảm xúc khiến trẻ hình thành thói quen phủ nhận nội tâm. Theo nhà tâm lý học Susan David (tác giả cuốn *Emotional Agility*), né tránh cảm xúc không giúp chúng biến mất, ngược lại, nó khiến cảm xúc tích tụ, ảnh hưởng đến lòng tự trọng và khả năng thích ứng trong tương lai.

5. *Lấy ví dụ bản thân để so sánh hoặc áp đặt*

- “Ngày xưa ba còn khổ hơn con nhiều, có sao đâu.”
- “Mẹ bị đánh suốt mà có than thở gì đâu.”

So sánh không giúp trẻ mạnh mẽ hơn, chỉ khiến trẻ cảm thấy mình yếu đuối và vô dụng hơn. Từ khía cạnh phát triển nhân cách (personality development), những so sánh kiểu này

làm gián đoạn quá trình hình thành giá trị cá nhân và khiến trẻ luôn sống trong cảm giác “mình chưa đủ tốt”.

Những phản ứng sai lầm này có thể đến từ thói quen, từ áp lực cuộc sống, hoặc từ những mô hình ứng xử cũ mà người lớn từng trải qua. Nhưng chúng ta hoàn toàn có thể học lại, học cách lắng nghe, tôn trọng cảm xúc và xây dựng kết nối thực sự với trẻ.

Gợi ý thay thế những phản ứng sai lầm:

- Thay vì nói: “Sao con nhạy cảm vậy?” hãy nói: “Có vẻ chuyện đó làm con buồn nhiều. Con muốn kể thêm cho mẹ nghe không?”
- Thay vì nói: “Chuyện nhỏ mà làm gì dữ vậy.” hãy nói: “Chuyện này quan trọng với con, nên cũng quan trọng với mẹ.”
- Thay vì nói: “Con sai rồi còn trách ai.” hãy nói: “Con có thể nói rõ cho mẹ biết chuyện gì đã xảy ra không?”

Lắng nghe không có nghĩa là đồng tình vô điều kiện, nhưng là trao cho trẻ không gian được thể hiện cảm xúc mà không sợ bị tổn thương thêm.

Nhiều khi, một câu nói dịu dàng, hoặc chỉ đơn giản là một ánh nhìn chân thành, cũng đủ để trẻ biết rằng: “Ở đây an toàn. Mình có thể từ từ mở lời.”

4. Tình trạng “bình thường hóa bạo lực” trong giáo dục và gia đình Việt

Ở nhiều gia đình và trường học tại Việt Nam, bạo lực, đặc biệt là bạo lực lời nói và tinh thần, không chỉ tồn tại, mà đôi khi còn được xem là chuyện “bình thường”, thậm chí là cần thiết.

Điều này tạo ra một nền văn hóa mà trong đó, những hành vi gây tổn thương bị chấp nhận, bảo vệ hoặc coi nhẹ.

Những câu nói quen thuộc nhưng đầy sát thương

- “Đánh cho nhớ!”
- “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi.”
- “Nó lì lắm, phải đánh mới nghe lời.”
- “Bị thầy cô la là chuyện bình thường, ai mà không từng bị?”

Những câu này không chỉ là lời nói, chúng phản ánh một niềm tin ăn sâu: rằng trẻ cần bị đau, bị dọa, bị làm nhục để “trưởng thành”. Nhưng theo các nghiên cứu về phát triển não bộ, đặc biệt là công trình của Bruce Perry và Bessel van der Kolk, trải nghiệm bạo lực thời thơ ấu làm thay đổi cấu trúc và chức năng của não, ảnh hưởng đến khả năng học tập, điều chỉnh cảm xúc và hình thành mối quan hệ an toàn.

Khi bạo lực được che đậy bằng danh nghĩa “dạy dỗ”

Rất nhiều hành vi bạo lực, từ mắng chửi, sỉ nhục, tới đánh đập, được bao bọc bằng lý do: “Tôi làm vậy là vì thương con”. Trong bối cảnh văn hóa Á Đông, nơi sự vâng lời được coi trọng, hình ảnh người lớn có quyền tuyệt đối khiến trẻ khó có cơ hội phản hồi. Việc đòi hỏi trẻ “ngoan ngoãn” thường đồng nghĩa với: không cãi, không phản ứng, không thể hiện cảm xúc tiêu cực.

Tâm lý học phát triển cho thấy, khi trẻ bị buộc phải vâng lời tuyệt đối mà không được phép thương lượng, trẻ sẽ dần đánh mất khả năng phản biện, thể hiện cảm xúc và tự bảo vệ mình. Trẻ sẽ không biết ranh giới nào là an toàn, vì không có quyền thiết lập nó.

Nhà trường, nơi bạo lực vẫn âm thầm diễn ra

Không ít trường học hiện nay vẫn áp dụng hình thức phạt thể xác, phạt nhục hình, hoặc bêu tên, chấm điểm đạo đức dựa trên thái độ chủ quan. Những biểu hiện như:

- Phạt học sinh đứng lên ngôi xuống hàng trăm lần.
- Bắt cả lớp đọc to lỗi của một học sinh.
- Cô lập học sinh có “hành vi không phù hợp” mà không lắng nghe nguyên nhân.
- So sánh học sinh với nhau bằng lời lẽ gây tổn thương.

Tất cả những điều này đều là bạo lực tinh thần. Nhưng vì tồn tại lâu dài và phổ biến, chúng được nhìn như “nghi thức trường thành”, hoặc tệ hơn: được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác như một phần của “nền nếp học đường”.

Một lần, trong buổi trò chuyện với một nhóm học sinh lớp 7, tôi hỏi: “Các bạn có sợ bị phạt không?” Một bạn trai trả lời: “Dạ có, nhưng cũng quen rồi ạ. Cô hay mắng con là ‘đồ lì, không biết xấu hổ’, con nghe hoài nên giờ không còn thấy buồn nữa.”

Câu trả lời tưởng như vô hại đó khiến cả nhóm im lặng. Một sự im lặng kéo dài hơn thường lệ. Tôi biết, khoảnh khắc ấy, có lẽ không chỉ bạn đó, mà cả vài bạn khác trong nhóm cũng nhận ra: cảm xúc của mình đã từng bị bỏ quên quá lâu.

Hệ quả của việc bình thường hóa bạo lực

- Trẻ dần không còn cảm nhận rõ ranh giới đúng, sai trong cách đối xử giữa người với người.
- Trẻ có thể trở nên cam chịu hoặc ngược lại: trở thành người dùng bạo lực như một cách để tồn tại.

- Trẻ hình thành hệ thống niềm tin sai lệch về tình yêu, sự tôn trọng và quyền cá nhân.

Khi bạo lực được bình thường hóa, những đứa trẻ lớn lên trong môi trường đó cũng sẽ lặp lại điều tương tự khi trở thành người lớn, nếu không có ai giúp chúng nhìn lại và thay đổi.

Chúng ta có thể bắt đầu từ đâu?

- Tự hỏi: “Điều mình đang làm (nói, xử lý, phản ứng) có làm tổn thương người đối diện không?”
- Ngừng dùng lý do “ngày xưa tôi cũng vậy” để tiếp tục một vòng lặp.
- Can đảm đặt câu hỏi: “Có cách nào khác không?”
- Thừa nhận: Đôi khi, chúng ta, những người lớn, cũng từng sai, và điều đó không khiến ta yếu đi. Nó khiến ta trưởng thành hơn.

Việc chấm dứt bạo lực không bắt đầu từ luật lệ, mà từ sự thay đổi nhận thức. Không ai sinh ra đã biết cách nuôi dạy, giáo dục, bảo vệ người khác. Nhưng ai cũng có thể học. Và chúng ta, những người đang đọc những dòng này, có thể là một phần của sự thay đổi đó.

Nhận diện là một hành động can đảm.

Chúng ta đã cùng nhau đi qua những khái niệm tưởng chừng quen thuộc: bạo lực là gì, nó có thể xuất hiện dưới những hình thức nào, vì sao nhiều người không nhận ra mình đang bị tổn thương, và vì sao cả gia đình lẫn nhà trường, dù đầy thiện chí, đôi khi lại là nơi bạo lực diễn ra lặng lẽ nhất.

Phần 1 này không chỉ mang tính lý thuyết. Nó là lời mời gọi để mỗi người đọc, dù là học sinh, phụ huynh hay giáo viên, thử một lần dừng lại và nhìn thật sâu vào những điều đã quá quen thuộc. Những câu nói tưởng là “dạy dỗ”, những trò đùa tưởng là “vui thôi”, những quy tắc được xem là “nề nếp”, liệu có khi nào đang để lại vết thương không lời cho ai đó?

Có thể bạn từng là người bị tổn thương. Có thể bạn từng là người gây ra tổn thương. Có thể bạn đứng ngoài và thấy chuyện đó diễn ra, nhưng không biết làm gì. Dù bạn ở đâu trong những kịch bản đó, thì việc bạn đang đọc tới đây, đã là một hành động rất quan trọng: hành động của nhận diện.

Và như chúng ta đã nói ở đầu phần này:

Điều không được gọi tên sẽ tiếp tục lặp lại.

Chỉ khi có ngôn ngữ, chúng ta mới có sự hiểu biết.

Chỉ khi có sự hiểu biết, chúng ta mới có quyền chọn lựa một con đường khác.

Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ đi vào những khía cạnh thực tế hơn: nếu đang ở trong một gia đình, một lớp học, một mối quan hệ có bạo lực, bạn có thể bắt đầu thay đổi từ đâu? Nếu là người quan sát, bạn có thể lên tiếng như thế nào mà vẫn giữ được an toàn? Và nếu là người từng lỡ gây ra tổn thương, liệu có thể làm gì để sửa chữa?

Nhưng trước hết, hãy cho mình một khoảng dừng. Không phải để trách, mà để thờ. Không phải để phán xét, mà để thấy rõ hơn: Mình đang ở đâu, và mình có thể đi đâu tiếp theo.

PHẦN 2

NHÌN LẠI HỆ SINH THÁI QUANH TRẺ

*Khi nơi an toàn nhất có thể cũng là
nơi để lại nhiều tổn thương nhất*

Chúng ta vẫn thường nói: “Gia đình là nơi để trở về.” “Trường học là ngôi nhà thứ hai.” Nhưng điều gì xảy ra nếu chính những nơi lẽ ra là an toàn nhất lại khiến trẻ thấy bất an, lo sợ hoặc không được là chính mình?

Sau khi đã cùng nhau nhận diện bạo lực dưới nhiều hình thức, từ rõ ràng đến tinh vi, giờ là lúc chúng ta cần bước thêm một tầng sâu hơn: hệ sinh thái mà trẻ đang sống trong đó.

Trẻ không tồn tại độc lập. Mọi hành vi, phản ứng, cảm xúc của trẻ đều được nuôi dưỡng, hoặc bị kìm nén, bởi môi trường xung quanh. Gia đình, nhà trường, người lớn bên cạnh... chính là tấm gương, là nơi tạo hình, là vùng đất mà từ đó trẻ học được: “Thế nào là yêu thương?”, “Khi bị tổn thương, mình có được phép lên tiếng không?”, “Giới hạn của mình nằm ở đâu?”

Phần 2 sẽ giúp chúng ta nhìn thẳng vào hai hệ thống quan trọng nhất trong đời sống của trẻ:

Gia đình, nơi đầu tiên dạy trẻ về cảm xúc, mối quan hệ, và sự tin cậy.

Trường học, nơi trẻ dành phần lớn thời gian trong ngày, hình thành niềm tin về bản thân và xã hội.

Và cả hai nơi ấy, nếu thiếu hiểu biết, thiếu lắng nghe và thiếu an toàn, rất dễ trở thành mảnh đất làm tổn thương trẻ, không phải bằng vết thương hở, mà bằng những vết xước nhỏ, lặp đi lặp lại, âm thầm hằn sâu vào nội tâm.

Chúng ta sẽ không đổ lỗi.

Chúng ta cũng không tô hồng.

Chúng ta chỉ muốn nhìn rõ, để nếu phải thay đổi, ta biết nên bắt đầu từ đâu.

Vì trẻ không lớn lên một mình.

Trẻ lớn lên trong những hệ sinh thái mà người lớn chúng ta tạo ra mỗi ngày, bằng từng lời nói, từng phản ứng, từng lựa chọn.

Và chính người lớn cũng xứng đáng được chữa lành, để dừng lại những vòng lặp đã truyền qua nhiều thế hệ.

Chương 3

GIA ĐÌNH, NƠI NUÔI DƯỠNG HAY GÂY TỔN THƯƠNG?



“Con ngoan là con biết nghe lời.”

“Cha mẹ đánh là vì thương.”

“Tôi bị đánh hồi nhỏ nên tôi mới nên người như hôm nay.”

Đó là những câu nói không còn xa lạ trong rất nhiều gia đình. Nó đại diện cho một thế hệ lớn lên cùng chiếc roi mây, tiếng la mắng, và một niềm tin: đau thì mới nhớ, sợ thì mới ngoan. Nhưng đã đến lúc chúng ta cần nhìn lại: liệu những cách làm đó có thực sự nuôi dưỡng đứa trẻ, hay chỉ đang gieo vào tâm trí non nớt những mầm tổn thương sâu hơn?

1. Văn hóa kỷ luật roi vọt và những niềm tin sai lệch về “dạy con nên người”

Trong nhiều thập kỷ, đòn roi và mắng chửi vẫn được xem là phương pháp giáo dục phổ biến tại các gia đình Việt. Không ít cha mẹ tin rằng, nếu không nghiêm khắc, nghĩa là không phạt, không đánh, con sẽ “hư”, sẽ “lờn mặt”. Điều này xuất phát từ:

- Di sản giáo dục từ thời phong kiến.
- Thiếu kiến thức về tâm lý học phát triển.
- Áp lực xã hội: “Con mà hư là tại cha mẹ không biết dạy.”

Theo thống kê của UNICEF (2020), có tới 68% trẻ em Việt Nam từng trải qua bạo lực thể chất hoặc tinh thần từ người chăm sóc, phần lớn đến từ chính cha mẹ.

Những niềm tin sai lệch phổ biến:

- “Phải sợ mới nghe lời.”
- “Không đánh từ nhỏ, lớn lên không dạy được.”
- “Trẻ con không được cãi lại người lớn.”
- “Yêu thương là cho ăn học, không cần thể hiện bằng cảm xúc.”

Khi những niềm tin này chi phối, mối quan hệ cha mẹ, con cái trở thành mối quan hệ quyền lực, nơi một bên luôn đúng và một bên phải phục tùng. Hệ quả là:

- Trẻ mất cảm giác an toàn trong chính gia đình mình.
- Trẻ không học được cách bày tỏ cảm xúc, đặt giới hạn cá nhân.
- Trẻ hình thành niềm tin: yêu thương luôn đi kèm tổn thương.

2. Mô hình gia đình an toàn cảm xúc

An toàn cảm xúc (emotional safety) là nền tảng để trẻ phát triển lành mạnh về tâm lý, và gia đình là nơi đầu tiên cần đảm bảo điều đó.

Một gia đình an toàn cảm xúc không phải là nơi không có mâu thuẫn, mà là nơi:

- Trẻ được lắng nghe khi nói ra cảm xúc.
- Trẻ được hướng dẫn khi mắc lỗi thay vì bị phạt.
- Trẻ được tôn trọng như một cá thể độc lập.
- Cha mẹ có khả năng tự điều chỉnh cảm xúc.

Ví dụ tình huống

Tình huống: Con 8 tuổi làm vỡ chiếc ly khi đang chạy trong bếp. Mẹ vừa đi làm về, rất mệt.

Phản ứng thông thường: “Mẹ đã nói bao nhiêu lần không được chạy trong bếp! Có mỗi cái ly cũng không giữ được. Lớn đầu rồi mà hậu đậu vậy đó!”

Phản ứng an toàn cảm xúc, theo mô hình Emotion Coaching của tiến sĩ John Gottman:

1. Ghi nhận cảm xúc: “Mẹ thấy con có vẻ hoảng hốt và buồn vì làm vỡ ly đúng không?”
2. Kết nối: “Mẹ cũng từng làm vỡ đồ khi vội vàng. Ai cũng có lúc lỡ tay.”
3. Hướng dẫn hành vi: “Lần sau, con hãy đi từ từ khi vào bếp. Mình sẽ dọn cùng nhau nhé.”

Theo Gottman (1997)¹, Emotion Coaching giúp trẻ phát triển khả năng tự điều chỉnh cảm xúc, tăng cường trí thông minh cảm xúc (EQ), đồng thời làm giảm hành vi gây rối, tăng mức độ gần bó giữa cha mẹ và con cái. Trẻ lớn lên trong môi trường này thường tự tin, bền bỉ và ít có xu hướng bị sang chấn tâm lý hơn.

¹ Gottman & DeClaire, 1997, *Raising an Emotionally Intelligent Child*.

Bảng minh họa khái quát: Mô hình phản ứng trong gia đình an toàn cảm xúc.

Giai đoạn	Phản ứng của cha mẹ	Mục tiêu hướng đến
Cảm xúc phát sinh	Ghi nhận cảm xúc con đang trải qua	Xây dựng sự đồng cảm
Kết nối	Nói ra trải nghiệm tương tự, không phán xét	Xây dựng mối quan hệ tin cậy
Hướng dẫn	Cùng con tìm giải pháp	Phát triển kỹ năng ứng xử lành mạnh

3. Cha mẹ tổn thương, vòng lặp chưa chữa lành

Để nhìn rõ hơn biểu hiện của tổn thương chưa được chữa lành ở cha mẹ, dưới đây là một bảng mô tả tham khảo:

Biểu hiện ở người làm cha mẹ	Gốc rễ tâm lý tiềm ẩn
Dễ nổi nóng trước lỗi nhỏ của con	Từng bị kiểm soát, kìm nén cảm xúc lúc nhỏ
Không thể chịu được việc bị con “cãi lại”	Từng bị dạy rằng phản kháng = vô lễ
Luôn thấy mình sai nếu con buồn hoặc thất bại	Từng sống với cảm giác phải làm hài lòng mọi người
Cảm thấy tội lỗi nếu lơ là con	Không được học cách tha thứ cho bản thân
Khó thể hiện tình cảm qua lời nói hoặc ôm ấp	Thiếu tiếp xúc yêu thương trong tuổi thơ

Những biểu hiện này không có gì đáng xấu hổ. Chúng chỉ là dấu hiệu cho thấy đứa trẻ bên trong ta vẫn chưa được chữa lành.

Theo nhà tâm lý học John Bowlby, người đặt nền móng cho lý thuyết gắn bó (Attachment Theory), cách ta gắn bó với người chăm sóc đầu đời sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách ta yêu thương, phản ứng và kết nối với người khác trong suốt cuộc đời (Bowlby, 1988, *A Secure Base*).

Nếu cha mẹ từng trải qua quá trình gắn bó không an toàn (insecure attachment), ví dụ như bị phớt lờ, kiểm soát quá mức hoặc yêu thương có điều kiện, thì khi trưởng thành, họ có xu hướng hoặc lặp lại điều đó với con, hoặc rơi vào trạng thái lo lắng, phòng vệ thái quá.

Một cách tiếp cận hữu ích là thực hành Inner Child Work, hiểu và chữa lành “đứa trẻ bên trong” mỗi người. Phương pháp này nhấn mạnh việc quay về lắng nghe những ký ức thời thơ ấu bị bỏ quên, ghi nhận cảm xúc chưa được thừa nhận, và từ đó học cách phản hồi với bản thân bằng sự dịu dàng thay vì trách mắng. Đây là một trong những cách hiệu quả để cha mẹ trở thành “người lớn có trách nhiệm cảm xúc” thay vì “người lớn phản xạ theo bản năng tổn thương” (Bradshaw, 1990, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*).

Từ góc độ này, việc làm cha mẹ không còn là chuyện chỉ nuôi dạy một đứa trẻ, mà còn là hành trình chữa lành chính mình, để không truyền đi những điều mình từng chịu đựng.

Gia đình có thể là nơi nuôi dưỡng, hoặc làm tổn thương, sâu nhất. Nhưng chính vì vậy, gia đình cũng là nơi có thể bắt đầu lại, mỗi ngày. Chúng ta không cần làm cha mẹ hoàn hảo.

Nhưng chúng ta có thể chọn trở thành người lớn đủ nhận thức để dừng lại, để điều chỉnh, để xin lỗi, và để học lại cách yêu thương mà không làm tổn thương. Nếu bạn đã từng lớn lên trong một gia đình không an toàn, bạn càng có lý do để phá vỡ vòng lặp. Đứa trẻ bên trong bạn xứng đáng được chữa lành. Và đứa trẻ bên cạnh bạn, con bạn, học sinh của bạn, cũng vậy.

Chương 4

TRƯỜNG HỌC, NƠI HỌC CHỮ HAY HỌC CHỊU ĐỤNG?



“Trường học là ngôi nhà thứ hai.” Câu nói ấy quen thuộc tới mức chúng ta dễ quên rằng: có những ngôi nhà không còn an toàn, và có những đứa trẻ đi học mỗi ngày với nỗi sợ giấu kín.

Không ít học sinh đã thốt lên: “Em đi học như đi đánh trận”, “Ở trường em không sợ môn học nào bằng sợ bạn cùng lớp”, hoặc “Thà bị điểm kém còn hơn bị cả lớp cười.”

Một bạn học sinh lớp 6 từng chia sẻ: “Em không sợ bạn đánh em bằng tay. Em sợ cái cách mà các bạn cùng lớp nhìn em sau đó. Như thể em là người thừa.”

Bạn ấy không bị đánh, không có vết thương nào rõ ràng, nhưng trong ánh mắt là một nỗi lo âu kéo dài. Bạn không muốn

đến trường, không dám phát biểu, và luôn ngồi nép ở cuối lớp. Khi được hỏi: “Sao con không nói với cô giáo?”, bạn chỉ lắc đầu: “Cô bạn lắm. Với lại ... nói rồi có thay đổi được gì đâu.”

Chương này sẽ cùng nhau bóc tách một thực tế: bạo lực học đường không chỉ là những cú đấm. Nó có thể là ánh mắt, lời thì thầm, tiếng cười rĩ tai, một cái bơ đi cố ý, hoặc một ánh nhìn coi thường. Và đôi khi, chính người lớn, nếu không đủ hiểu biết và tỉnh thức, cũng góp phần duy trì những hành vi ấy mà không hề hay biết.

1. Bạo lực học đường không chỉ là đánh nhau

Khi nhắc đến cụm từ “bạo lực học đường”, phần lớn hình ảnh hiện lên trong đầu nhiều người là cảnh xô xát, đánh hội đồng, máu chảy, clip lan truyền. Nhưng thực tế, đó chỉ là phần nổi của tảng băng.

Theo UNESCO (2021), bạo lực học đường bao gồm:

- Bạo lực thể chất: đánh, xô, đạp, dọa dùng bạo lực.
- Bạo lực tinh thần: đe dọa, chế giễu, cô lập, làm nhục trước đám đông.
- Bạo lực giới: miệt thị, kỳ thị, quấy rối dựa trên giới tính hoặc xu hướng tính dục.
- Bạo lực mạng (cyberbullying): nhắn tin đe dọa, chia sẻ ảnh riêng tư, công kích qua mạng.

Điểm chung của các dạng bạo lực này là gì?

- Chúng gây tổn thương lâu dài về mặt tâm lý.
- Chúng khiến người trong cuộc mất cảm giác an toàn và tự tôn.

- Và nghiêm trọng hơn: chúng thường không bị phát hiện, vì người bị hại không dám nói, còn người gây hại không thấy mình sai.

Bạo lực học đường diễn ra trong im lặng, vì phần lớn các hành vi nằm ngoài “giáo án” và dưới tầm radar của người lớn. Nhưng nó để lại hệ quả nặng nề: mất động lực học tập, rối loạn lo âu, trầm cảm, tự làm hại bản thân, hoặc giận dữ và phản ứng tiêu cực ngược lại.

2. Các yếu tố tổ chức, quản lý và tâm lý học đường dễ phát sinh bạo lực

Một trường học có thể vô tình tiếp tay cho bạo lực nếu hệ thống tổ chức và văn hóa nội bộ tồn tại những đặc điểm sau:

2.1. Thiếu không gian an toàn để học sinh lên tiếng:

- Không có hệ thống ghi nhận khiếu nại rõ ràng.
- Học sinh từng phản ánh thì bị cho là “gây rối”.
- Người gây bạo lực không bị xử lý công bằng, người bị hại bị trách ngược.

2.2. Thiên kiến trong xử lý hành vi học sinh:

- Học sinh có học lực tốt được ưu ái, học sinh nghèo, khác biệt, cá tính bị định kiến.
- Quyết định kỷ luật dựa vào “ấn tượng” thay vì quan sát khách quan.

2.3. Thiếu hoạt động tăng cường kết nối học sinh với nhau:

- Lớp học chỉ tập trung học và thi, thiếu thời gian cho giao tiếp, hợp tác, hiểu nhau.

- Không có cơ chế mentor hoặc bạn đồng hành cho học sinh mới.

2.4. Văn hóa thi đua quá mức:

- Khi thành tích được đặt lên hàng đầu, học sinh dễ xem bạn bè là đối thủ.

- Áp lực thành tích dẫn đến ganh đua không lành mạnh, tẩy chay, đổ ky.

2.5. Giáo viên không được đào tạo về tâm lý học đường:

- Thiếu kỹ năng nhận biết học sinh đang gặp vấn đề cảm xúc.

- Không có ngôn ngữ để hỗ trợ học sinh bị tổn thương.

Tất cả những yếu tố trên tạo ra một môi trường học đường dễ tổn thương, nơi mà bạo lực có thể diễn ra lặp đi lặp lại mà không ai gọi đúng tên.

3. Vai trò của giáo viên, hiệu trưởng và bạn bè

3.1. Giáo viên không chỉ là người dạy chữ, mà là người giữ nhịp cảm xúc lớp học

- Một giáo viên biết quan sát ánh mắt, thay đổi nhỏ trong thái độ, biểu cảm ... sẽ sớm nhận ra học sinh đang bất ổn.

- Giáo viên cần tránh sử dụng từ ngữ làm nhục học sinh, dù vô tình, vì nó có thể là “mồi lửa” cho các bạn khác bắt chước hoặc tiếp tay.

- Quan trọng nhất: giáo viên là người có thể dẫn dắt phản ứng của cả lớp trước một tình huống bất nạt, chọn lời đi hay chọn can thiệp sẽ tạo ra hệ quả rất khác.

3.2. Hiệu trưởng, người định hình văn hóa của trường

- Nếu hiệu trưởng coi trọng lắng nghe, trường học sẽ có không khí dân chủ.

- Nếu hiệu trưởng có xu hướng “ém nhem cho yên chuyện”, thì ngay cả giáo viên cũng e dè khi can thiệp vào vấn đề nhạy cảm.

- Văn hóa trường học không đến từ bảng nội quy, mà đến từ cách người lãnh đạo phản ứng trước tình huống thật.

3.3. Bạn bè, tuyến phòng vệ đầu tiên và cũng là nhân tố quyết định

- Nhiều bạn nhỏ đã vượt qua tổn thương nhờ có một người bạn ở bên, nghe mình nói, tin mình và không bỏ rơi mình.

- Nhưng cũng có nhiều bạn trở nên trầm cảm vì bị cả lớp tẩy chay hoặc cười cợt khi mình lên tiếng.

Vì vậy, trường học không thể chỉ “phòng chống bạo lực” bằng văn bản hành chính. Nó cần nuôi dưỡng mối quan hệ giữa người với người, khơi dậy lòng trắc ẩn và kỹ năng phản ứng đúng khi thấy bạn mình bị bắt nạt.

Gợi ý thực hành

Để phòng ngừa và can thiệp hiệu quả với các hành vi bạo lực học đường, chúng ta cần dịch các nguyên tắc thành hành động cụ thể, đặc biệt là trong vai trò giáo viên và học sinh.

3 điều giáo viên có thể làm để phát hiện sớm và can thiệp đúng:

Tình huống lớp học	Dấu hiệu cảnh báo	Phản ứng gợi ý của giáo viên
Một bạn học sinh luôn né tránh phát biểu	Tránh ánh nhìn, ngồi tách biệt, lặng lẽ	Nhẹ nhàng hỏi riêng: “Cô thấy gần đây con hơi yên lặng. Có chuyện gì đang khiến con buồn không?”

Bạn học sinh bị gọi bằng biệt danh chế giễu	Cả lớp cười theo, giáo viên cũng cười cho qua	Ngưng lại, nghiêm túc nói: “Ở đây, chúng ta không gọi nhau bằng tên làm người khác thấy xấu hổ.”
Một bạn không bao giờ có bạn chơi nhóm	Thường xuyên đi một mình, hay lảng tránh	Mời bạn ấy tham gia nhóm có chủ đích, quan sát phản ứng trong hoạt động chung

3 điều học sinh có thể làm khi thấy bạn mình bị bắt nạt:

Không cười theo: im lặng hoặc quay đi là cách thể hiện thái độ không đồng tình.

- Ở lại bên bạn sau giờ học: “Tớ thấy chuyện đó không ổn. Nếu cậu cần người nói chuyện, tớ ở đây.”
- Báo với người lớn mà bạn tin tưởng: không phải mách lẻo, mà là can đảm để bảo vệ.

Kỹ năng phản ứng khi chứng kiến bạo lực nên được dạy lặp lại như một phần của văn hóa lớp học, chứ không chỉ nằm trong khẩu hiệu chống bắt nạt dán trên tường.

Chúng ta không thể xây dựng một trường học an toàn chỉ bằng khẩu hiệu: “Nói không với bạo lực học đường.”

Chúng ta chỉ có thể tạo ra điều đó bằng từng hành vi cụ thể mỗi ngày:

- Một giáo viên ngồi xuống ngang tầm mắt học sinh và hỏi: “Hôm nay con thấy thế nào?”
- Một hiệu trưởng chủ động lắng nghe thay vì chờ sự việc bị làm lớn mới phản ứng.

- Một người bạn dám đứng cạnh khi ai đó bị tổn thương, thay vì im lặng.

Trường học, cuối cùng, không phải là nơi chỉ dạy chữ, mà là nơi dạy cách làm người. Và để làm người, đầu tiên, chúng ta cần được cảm thấy mình có giá trị, được tôn trọng, và an toàn.

Không có ai học được điều gì khi đang trong trạng thái sợ hãi. Không có bài học đạo đức nào hiệu quả nếu nó được xây trên nền của sự bẽ mặt và nhục mạ.

Muốn trẻ học được yêu thương, hãy để trường học là nơi bắt đầu bằng sự tử tế.

*Chúng ta cũng là một phần của môi trường
mà trẻ đang lớn lên.*

Sau khi cùng đi qua gia đình và nhà trường, hai nơi quan trọng bậc nhất trong hành trình lớn lên của một đứa trẻ, có lẽ chúng ta bắt đầu nhận ra rằng: tổn thương không đến từ một người, mà đến từ cả một hệ thống nếu nó thiếu hiểu biết, thiếu an toàn, thiếu lòng trắc ẩn.

Một đứa trẻ không thể học cách yêu thương khi suốt ngày bị so sánh.

Không thể học cách tự tin nếu luôn bị kiểm soát.

Không thể học cách lắng nghe nếu chưa từng được lắng nghe.

Nhưng cũng chính hệ sinh thái ấy, nếu biết dừng lại, nhìn lại, và thay đổi, có thể trở thành nơi chữa lành, khơi mở và bảo vệ sự sống nội tâm của trẻ.

Không ai trong chúng ta đủ sức gánh cả hệ thống.

Nhưng ai cũng có thể là một mắt xích khác đi.

Là cha mẹ, học cách tự điều hòa trước khi “dạy dỗ”.

Là thầy cô, học cách lắng nghe trước khi ra quyết định.

Là bạn bè, học cách đứng bên cạnh thay vì đứng ngoài.

Chúng ta không thể chọn nơi trẻ sinh ra.

Nhưng chúng ta có thể chọn cách mình có mặt trong hành trình trưởng thành của trẻ, như một người an toàn.

Và nếu điều đó được lặp lại, không cần hoàn hảo, chỉ cần kiên định, thì dần dần, hệ sinh thái quanh trẻ sẽ thay đổi.

Bởi vì: môi trường không nằm ngoài chúng ta.

Môi trường chính là từng lựa chọn của người lớn, trong từng khoảnh khắc thường ngày.

PHẦN 3

HÀNH ĐỘNG VÀ CAN THIỆP ĐÚNG LÚC

*Chúng ta không thể chờ tổn thương đủ lớn
rồi mới bắt đầu chữa lành*

Sau khi đã cùng nhau nhìn rõ hơn bản chất và biểu hiện của bạo lực, từ gia đình đến học đường, từ im lặng đến lời nói, từ hành vi rõ ràng đến những tổn thương tinh vi, giờ là lúc chúng ta đi tiếp một bước rất quan trọng:

Chúng ta có thể làm gì?

Chúng ta nên bắt đầu từ đâu?

Phần 3 của cuốn sách này sẽ không chỉ nói về những “điều đúng”, mà tập trung vào những cách cụ thể để thực hiện điều đúng đó trong hoàn cảnh thực tế: với nguồn lực giới hạn, với những cảm xúc thật, với những tình huống đầy mâu thuẫn giữa yêu thương và bất lực, giữa mong muốn và điều kiện.

Chương 5 sẽ đi vào các giải pháp trong gia đình, nơi mọi thay đổi dù nhỏ nhất đều cần sự kiên trì và dũng cảm. Ở đó, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu những chiến lược cha mẹ có thể thực hành: từ việc lắng nghe mà không phán xét, thiết lập giới hạn mà không bạo lực, đến học lại cách điều chỉnh cảm xúc của chính mình. Đồng thời, bạn sẽ có những mẫu đối thoại gợi ý để thay thế la mắng, bằng hướng dẫn cụ thể, tử tế và hiệu quả.

Chương 6 mở rộng hơn: khi bạo lực xảy ra trong nhà trường, một không gian phức hợp giữa hệ thống, chính sách và con người, làm sao để can thiệp hiệu quả mà không làm mọi thứ tồi tệ hơn?

Từ học sinh, giáo viên, đến ban giám hiệu và cả phụ huynh, mỗi người đều có vai trò và quyền hạn riêng. Phần này sẽ đưa ra gợi ý can thiệp theo từng tầng (cá nhân, lớp học, trường học, cộng đồng) cùng các kỹ năng cơ bản nhưng thiết yếu để đồng hành, lên tiếng, bảo vệ, mà vẫn giữ được sự an toàn.

Chúng ta không thể làm lại tuổi thơ cho ai cả.

Nhưng chúng ta có thể tạo ra một hiện tại khác đi, đủ tử tế, để những vòng lặp cũ không còn tiếp diễn.

Không phải ai cũng có thể đi đến tận cùng một hành trình thay đổi.

Nhưng bất kỳ ai, nếu đủ nhận thức và can đảm, cũng có thể là người bắt đầu.

Và đôi khi, đó là điều duy nhất mà một đứa trẻ cần:

Một người bắt đầu. Một người dừng lại. Một người đủ khác.

Chương 5

GỠ BỎ VÒNG BẠO LỰC TRONG GIA ĐÌNH



Chúng ta không học cách làm cha mẹ từ trường lớp. Phần lớn chúng ta làm cha mẹ theo bản năng, theo mô hình mà mình từng lớn lên, hoặc theo những gì xã hội gọi là “bình thường”. Nhưng nếu mô hình đó chứa đựng bạo lực, dù ở dạng lời nói, kiểm soát hay trừng phạt thể xác, thì việc lặp lại nó, dù vô tình, cũng là tiếp tục một vòng luẩn quẩn.

Chương này không nhằm phán xét hay quy lỗi. Nó là một bản đồ thực hành, để bất kỳ người cha, người mẹ, người lớn nào trong gia đình cũng có thể bắt đầu từ hôm nay, bằng những bước nhỏ, để xây dựng một môi trường an toàn hơn, lành mạnh hơn cho con, và cho chính mình.

Bối cảnh định vị: 4 phong cách làm cha mẹ (Diana Baumrind)

Một nền tảng tâm lý học nổi tiếng về nuôi dạy con là mô

hình 4 phong cách làm cha mẹ do nhà tâm lý học Diana Baumrind phát triển vào thập niên 1960, sau này được mở rộng bởi Maccoby và Martin (1983). Mô hình này phân loại cha mẹ dựa trên hai yếu tố chính:

- Mức độ kiểm soát, kỳ vọng hành vi (control/demand)
- Mức độ đáp ứng, kết nối cảm xúc (warmth/responsiveness)

Kết quả là 4 phong cách:

Phong cách	Đặc điểm chính	Trẻ lớn lên có xu hướng
Độc đoán (Authoritarian)	Kiểm soát cao, kết nối thấp. Ra lệnh, phạt, không giải thích.	Nghe lời nhưng thiếu tự tin, lo âu, sợ sai, khó ra quyết định.
Buông lỏng (Permissive)	Kết nối cao, kiểm soát thấp. Nuông chiều, ít giới hạn.	Tự do quá mức, khó chấp nhận kỷ luật, dễ bốc đồng.
Bỏ mặc (Neglectful)	Kiểm soát thấp, kết nối thấp. Không quan tâm cảm xúc, không đặt giới hạn.	Mất định hướng, dễ tìm kiếm cảm giác từ môi trường tiêu cực.
Tôn trọng, Hướng dẫn (Authoritative)	Kết nối cao, kiểm soát hợp lý. Lắng nghe, giải thích, hướng dẫn có giới hạn.	Tự tin, biết điều chỉnh cảm xúc, có trách nhiệm, hợp tác tốt.

Phong cách “Tôn trọng, Hướng dẫn” là mô hình lý tưởng vì cân bằng giữa yêu thương và kỷ luật, giúp trẻ phát triển nhân cách ổn định, tự tin, có khả năng đồng cảm và chịu trách nhiệm. Đây cũng là cốt lõi của các mô hình “kỷ luật tích cực” hiện nay. (Baumrind, 1971)(Maccoby và Martin, 1983)

1. Các chiến lược cha mẹ có thể thực hành

Lắng nghe mà không phản xạ sửa chữa

Khi con nói: “Con thấy buồn lắm”, phản ứng phổ biến của người lớn là: “Buồn gì mà buồn, có gì đâu.”

Thay vào đó, hãy tập phản ứng chậm lại, chỉ cần nói: “Mẹ đang lắng nghe.” “Ba hiểu rồi, con cứ nói tiếp.” Sự hiện diện đầy đủ, không chen lời, không giảng dạy là món quà lớn nhất với trẻ, đặc biệt trong những lúc trẻ rối loạn cảm xúc.

Tôn trọng cảm xúc, dù ta không đồng ý

Bạn không cần phải đồng tình với cảm xúc của con, nhưng bạn cần tôn trọng việc con cảm thấy điều đó. Khi trẻ nổi giận, khóc, hoặc phản ứng tiêu cực, điều quan trọng không phải là “đập tắt” cảm xúc đó, mà là dạy trẻ cách đi qua cảm xúc một cách an toàn.

Hãy thử nói:

- “Mẹ thấy con đang rất giận. Mình cùng thở với nhau một chút nhé.”
- “Ba biết là con đang thấy không công bằng. Mình nói chuyện tiếp sau khi cả hai bình tĩnh hơn được không?”

Thiết lập giới hạn an toàn, không dùng hình phạt

Trẻ cần giới hạn để cảm thấy được bảo vệ. Nhưng giới hạn không đồng nghĩa với la mắng hay trừng phạt.

Một giới hạn an toàn là giới hạn:

- Được giải thích rõ ràng (không phải “vì mẹ nói thế là phải nghe”).
- Được giữ vững nhất quán, không thay đổi tùy cảm xúc của cha mẹ.
- Có hậu quả tự nhiên, thay vì hình phạt nhân tạo.

Ví dụ: Nếu con quên làm bài tập, hậu quả là con sẽ không kịp nộp, thay vì bị phạt không được ăn cơm.

Điều chỉnh cảm xúc của chính mình trước khi can thiệp

Một trong những sai lầm phổ biến nhất là can thiệp khi bản thân người lớn đang mất bình tĩnh. Khi cha mẹ la hét, đánh mắng, đó không còn là dạy con, mà là xả cảm xúc.

Hãy thực hành một kỹ năng đơn giản: tạm dừng 10 giây và thở sâu 3 lần trước khi phản ứng.

Nếu cần, hãy nói: “Mẹ đang rất tức giận. Mẹ cần 5 phút để bình tĩnh lại rồi sẽ nói chuyện với con.” Điều đó không khiến bạn yếu đi, ngược lại, nó giúp con học cách tự điều hòa.

Một trong những nguyên lý quan trọng trong giáo dục và trị liệu cảm xúc hiện đại là: Người lớn cần tự điều hòa cảm xúc trước khi có thể dạy trẻ điều chỉnh hành vi.

Theo lý thuyết Polyvagal của Stephen Porges, khi con người bị căng thẳng hoặc tức giận, hệ thần kinh tự động đưa chúng ta vào trạng thái sinh tồn: chiến hay chạy, hoặc đóng băng (fight–flight–freeze). Trong trạng thái đó:

- Vùng vỏ não trước trán (nơi xử lý tư duy lý trí, ra quyết định, đồng cảm) bị tạm thời vô hiệu hóa.

- Cơ thể ưu tiên phản ứng bản năng: hét, đe dọa, đánh, rút lui, hoặc im lặng lạnh lùng.

Điều này có nghĩa là: khi bạn đang tức giận, bạn không thể dạy được điều gì cả. Mọi lời dạy lúc đó đều bị não của trẻ ghi nhận như là mối đe dọa (thậm chí là tra tấn cảm xúc).

Các nghiên cứu của Daniel Siegel và Tina Payne Bryson (2011), tác giả bộ sách *The Whole-Brain Child*, cho thấy: trẻ chỉ có thể học kỹ năng mới (bao gồm điều chỉnh hành vi) khi đang ở trong trạng thái thần kinh an toàn. Và trạng thái đó phụ thuộc rất nhiều vào hệ thần kinh của người lớn bên cạnh.

Một số kỹ thuật điều hòa cảm xúc cho cha mẹ:

- Tạm dừng 10 giây, hít thở sâu 3 lần, uống một ngụm nước.
- Đặt tay lên ngực hoặc bụng và hỏi: “Cảm xúc này đang nói điều gì với mình?”
- Nói ra sự thật: “Mẹ đang rất tức. Mẹ cần vài phút để bình tĩnh.”

Điều quan trọng không phải là bạn luôn kiểm soát được mọi thứ. Mà là: Bạn ý thức được khi mình mất kiểm soát, và chọn dừng lại.

Điều đó, tự thân, đã là một hành động giáo dục lớn.

2. Mẫu đối thoại ứng xử thay thế bạo lực

Dưới đây là một số tình huống thường gặp và gợi ý phản ứng thay thế:

Tình huống	Phản ứng quen thuộc	Phản ứng thay thế (gợi ý)
Con nói dối	“Mẹ mà bắt gặp lần nữa là chết với mẹ.”	“Con nói dối nghĩa là con đang sợ điều gì đó. Mình cùng tìm hiểu lý do nhé.”
Con không nghe lời	“Ba đã nói bao nhiêu lần rồi! Không được cãi!”	“Ba cần con dừng lại ngay bây giờ. Sau đó mình sẽ cùng nói về điều này.”
Con đánh em	“Con là anh mà làm vậy à? Mất dạy!”	“Việc đánh em là không chấp nhận được. Con có thể nói mẹ biết vì sao con làm vậy không?”
Con thất bại	“Đã bảo con học thêm đi mà không nghe!”	“Con buồn vì kết quả này phải không? Mình xem lại cùng nhau nhé.”

Điều quan trọng không phải là bạn phải nhớ từng câu chữ, mà là thay đổi cách tiếp cận: từ trừng phạt sang hướng dẫn, từ quyền lực sang kết nối.

Gia đình không cần hoàn hảo, nhưng cần đủ an toàn để mỗi người trong đó được là chính mình, kể cả khi họ đang giận, đang sai hay đang yếu đuối.

Chúng ta không thể thay đổi hết mọi thứ trong một ngày. Nhưng chỉ cần một thay đổi nhỏ trong cách ta lắng nghe, phản ứng, đặt giới hạn, cũng có thể mở ra một không gian sống khác, nơi đứa trẻ không học cách sợ, mà học cách sống.

Và nếu bạn từng lỡ phản ứng sai, hãy nhớ: không ai hoàn hảo. Nhưng người biết sửa sai, là người dạy con bài học lớn nhất về sự trưởng thành.

Chương 6

ỨNG PHÓ VỚI BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG, HÀNH ĐỘNG TỪ CẢ HỆ THỐNG



Khi một học sinh bị bắt nạt hoặc trải qua bạo lực trong trường học, phản ứng đầu tiên của nhiều người là hỏi: “Sao em không nói sớm hơn?” hoặc “Sao không báo cô giáo, bố mẹ?” Nhưng thực tế, trẻ em không chỉ cần một người để kể, mà cần một hệ thống đủ tin cậy để tin rằng mình được bảo vệ.

Một bạn học sinh lớp 7 từng nói: “Con chỉ bị các bạn trêu thôi, không có gì nghiêm trọng... nhưng mỗi lần đến trường là con thấy đau bụng, không muốn bước vào lớp. Con sợ các bạn gọi tên con theo cái biệt danh hôm bữa.”

Bạn ấy không bị đánh, không bị quay clip, không bị phạt. Nhưng bạn ấy đã chịu đựng bạo lực tinh thần suốt nhiều tuần trước khi được một giáo viên để ý và hỏi han. Và nhờ câu hỏi ấy, bạn bắt đầu mở lời.

Chống bạo lực học đường không thể là trách nhiệm của riêng giáo viên chủ nhiệm, hiệu trưởng, hay một vài chương trình truyền thông. Nó cần sự tham gia đồng bộ của cá nhân, lớp học, nhà trường, cộng đồng.

Chương này sẽ đi vào các hành động cụ thể có thể thực hiện ở từng tầng, dù bạn là giáo viên, phụ huynh hay người đứng bên ngoài.

1. Gợi ý can thiệp đa tầng

1.1. Ở cấp độ cá nhân (*personal*)

- Lắng nghe không phán xét khi trẻ chia sẻ điều gì đó “lạ”.
- Tin vào lời kể của trẻ (trước khi vội phân tích đúng sai).
- Quan sát các thay đổi hành vi, tránh bỏ qua vì “bình thường thôi mà”.
- Chủ động đặt câu hỏi mở: “Ở lớp dạo này có ai hay làm con thấy khó chịu không?”

1.2. Ở cấp độ lớp học (*classroom*)

- Xây dựng quy tắc lớp học an toàn: không chế giễu, không gọi biệt danh, không im lặng khi có bạn bị bắt nạt.
- Thiết lập các giờ sinh hoạt lớp để học sinh được chia sẻ, kết nối, phản ánh.
- Phân công nhóm bạn đồng hành cho học sinh yếu thế hoặc mới chuyển trường.

1.3. Ở cấp độ nhà trường (school)

- Có bộ phận hỗ trợ tâm lý học đường rõ ràng (tư vấn học đường hoặc cán bộ công tác xã hội).

- Xây dựng quy trình xử lý bạo lực học đường minh bạch, có báo cáo, có theo dõi.

- Đào tạo giáo viên về nhận biết sang chấn, kỹ năng xử lý tình huống nhạy cảm.

- Văn hóa nhà trường: công bằng, tử tế, khuyến khích nói thật, không “bịt lại cho yên chuyện”.

1.4. Ở cấp độ cộng đồng (community)

- Cha mẹ cần được tập huấn về bắt nạt học đường, để hiểu và không phản ứng cực đoan.

- Báo chí, mạng xã hội đưa tin về các vụ việc cần tránh lan truyền hình ảnh tổn thương.

- Các tổ chức xã hội có thể tổ chức chiến dịch xây dựng trường học an toàn từ góc nhìn học sinh.

Quy trình 4 bước khi phát hiện một tình huống bạo lực

Bước	Hành động gợi ý	Mục tiêu
1. Nhận biết	Quan sát hành vi, cảm xúc, mối quan hệ xã hội bất thường của học sinh.	Phát hiện sớm, tránh để tổn thương kéo dài.
2. Lắng nghe	Gặp riêng trẻ, hỏi bằng ngôn ngữ trung tính: “Con thấy chuyện đó thế nào?”	Tạo không gian an toàn, tránh phản ứng vội vàng.

3. Ghi nhận và báo cáo	Ghi chú chi tiết, trao đổi với ban giám hiệu, phòng tham vấn nếu có.	Đảm bảo minh bạch, trách nhiệm không đổ lên trẻ.
4. Đồng hành	Theo dõi sau khi can thiệp, hỏi han định kỳ, kết nối phụ huynh/chuyên viên.	Giúp trẻ không thấy cô đơn trong quá trình hồi phục.

Nguyên tắc: Can thiệp không phải là làm lớn chuyện, mà là không để trẻ phải đơn độc tự xử lý điều quá sức với mình.

2. Kỹ năng can thiệp cơ bản cho giáo viên và phụ huynh

Đối với giáo viên:

- Không bỏ qua dấu hiệu: học sinh thu mình, không ăn, mất tập trung, hay xin nghỉ học.
- Không công khai làm nhục học sinh trước lớp dù vì bất kỳ lý do gì.
- Không xem nhẹ các lời than phiền “vật”, chúng có thể là phần nổi của vấn đề sâu hơn.
- Phản ứng mẫu mực: nếu thấy học sinh trêu chọc nhau, dừng lại và nói rõ ràng: “Ở lớp mình không ai có quyền khiến người khác thấy tổn thương vì lời nói hay hành vi.”

Đối với phụ huynh:

- Giữ liên lạc tích cực với giáo viên, không chỉ đợi có vấn đề mới kết nối.
- Lắng nghe con không phán xét, không ngắt lời, không phản ứng ngay bằng câu “chắc tại con làm gì đó trước”.

- Không trực tiếp tìm gặp phụ huynh khác để “làm rõ”, nếu chưa có người trung gian hoặc chưa đảm bảo an toàn tâm lý.
- Giúp con ghi chép lại các sự kiện, giữ bằng chứng nếu cần (tin nhắn, ảnh chụp, nhật ký).

3. Khi nào cần báo cáo và tìm đến cơ quan chức năng?

Bạo lực học đường không chỉ là chuyện nội bộ. Trong một số tình huống, can thiệp từ bên ngoài là bắt buộc để bảo vệ trẻ, đặc biệt khi:

- Trẻ bị đánh đập dẫn tới thương tích thể chất.
- Trẻ bị quấy rối tình dục dưới bất kỳ hình thức nào.
- Trẻ bị bắt ép chụp ảnh, quay clip, chia sẻ thông tin cá nhân.
- Nhà trường có hành vi che giấu, né tránh trách nhiệm.
- Gia đình đã phản ánh nhiều lần nhưng không được phản hồi minh bạch.

Cơ quan có thể liên hệ:

- Sở Giáo dục và Đào tạo
- Tổng đài Bảo vệ trẻ em 111 (miễn phí 24/7)
- Công an địa phương (nếu có dấu hiệu hình sự)

Ghi nhớ:

Báo cáo không có nghĩa là làm lớn chuyện. Báo cáo là đưa việc ra ánh sáng để ngăn tổn thương tiếp diễn. Và người lớn có trách nhiệm làm điều đó, không phải trẻ.

Ứng phó với bạo lực học đường là một quá trình. Không có công thức cố định, không có ai xử lý hoàn hảo. Nhưng chỉ cần mỗi người trong hệ thống chịu dừng lại và lắng nghe, chịu lên

tiếng đúng lúc, chịu đặt câu hỏi thay vì vội vàng kết luận, thì sự an toàn sẽ bắt đầu được thiết lập.

Trẻ không cần người lớn biết hết mọi thứ. Chúng chỉ cần biết: “Nếu mình gặp chuyện, sẽ có người tin mình, lắng nghe mình, và hành động để bảo vệ mình.”

Đó là hệ thống mà chúng ta có thể cùng nhau tạo ra. Từ hôm nay.

*Sự an toàn không đến từ lời hứa,
mà đến từ hành động có mặt mỗi ngày.*

Chúng ta vừa đi qua những điều rất cụ thể: Làm gì khi con khóc mà không nói lý do. Làm gì khi học sinh im lặng cả buổi mà không ai hỏi. Làm gì khi chính mình, với tư cách một người lớn, cảm thấy mất bình tĩnh, bất lực, hoặc không chắc cách phản ứng nào là đúng.

Điều quan trọng không phải là ta có mặt đúng cách ngay từ đầu. Mà là ta chịu dừng lại để học một cách mới, một cách không gây tổn thương.

Hành động và can thiệp không cần phải là những điều lớn lao. Đôi khi chỉ cần một câu hỏi đủ lắng: “*Con muốn mẹ ngồi cạnh, hay để con một mình?*” Một ánh mắt dịu dàng khi thấy học sinh cuối lớp không dám nhìn lên. Một email phản hồi công tâm, thay vì bỏ qua cho yên chuyện.

Bởi vì sự an toàn nội tâm không được tạo ra bằng lời khuyên. Nó được tạo ra từ sự nhất quán, từ những hành vi lặp đi lặp lại đủ nhiều, để một đứa trẻ tin rằng: “Mình không bị bỏ lại.”

Chúng ta sẽ không hoàn hảo. Nhưng chúng ta có thể chọn mỗi ngày hành động khác đi, dù chỉ một chút. Và từ sự thay đổi đó, từng vòng tròn nhỏ của an toàn sẽ lan rộng dần ra: Từ trong gia đình → đến lớp học → đến ngôi trường → và cả những cộng đồng lớn hơn.

Vì cuối cùng, bạo lực được sinh ra trong hệ thống, thì chữa lành cũng cần bắt đầu từ chính hệ thống đó.

Và người làm thay đổi hệ thống, đôi khi, chỉ là người đầu tiên dám ngừng lại. Người đầu tiên dám hành động khác.

Có thể, là chính bạn.

PHẦN 4

XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG AN TOÀN CẢM XÚC

*Không ai có thể phát triển lành mạnh
trong một nơi mình luôn phải phòng thủ*

Chúng ta thường nghĩ đến “an toàn” như điều gì đó thuộc về thân thể: không bị đánh, không bị xâm phạm, không gặp nguy hiểm. Nhưng có một loại an toàn khác, sâu hơn, lặng hơn, và ảnh hưởng lâu dài hơn: An toàn cảm xúc.

An toàn cảm xúc là khi bạn được là chính mình mà không bị phán xét.

Là khi bạn dám nói điều mình nghĩ mà không sợ bị cười nhạo.

Là khi bạn mắc lỗi, mà vẫn cảm thấy mình xứng đáng được yêu thương.

Với trẻ em, môi trường an toàn cảm xúc chính là điều kiện tiên quyết để học được điều mới, để hình thành nhân cách, để xây dựng các mối quan hệ lành mạnh, với người khác và với chính mình.

Phần 4 này sẽ đi vào hai môi trường chủ đạo mà trẻ sống trong đó mỗi ngày: Gia đình, lớp học.

Trong chương 7, chúng ta sẽ cùng nhau xây dựng lại nền móng mối quan hệ cha mẹ, con cái, không dựa trên kiểm soát, mà trên sự kết nối. Từ việc tạo không gian để con được nói

thật, đến việc chính người lớn học cách tự chữa lành, để trở thành một tấm gương cảm xúc. Bạn cũng sẽ được giới thiệu một công cụ dễ áp dụng: “4 mùa trò chuyện trong gia đình”, giúp duy trì đối thoại mà không bị lệ thuộc vào việc “có vấn đề mới nói chuyện”.

Trong Chương 8, chúng ta sẽ bước vào lớp học, nơi thầy cô không chỉ dạy kiến thức mà còn giữ nhịp cảm xúc của cả một tập thể. Bạn sẽ được tiếp cận những chiến lược lớp học không hình phạt, cách thiết lập nguyên tắc và sự công bằng, mà không cần dùng đến đe dọa hay xấu hổ hóa học sinh.

Bởi vì, trẻ không thể học khi đang sợ.

Không thể kết nối khi đang cảnh giác.

Và không thể lớn lên trọn vẹn khi luôn cảm thấy mình “không đủ tốt”.

Vậy nên, thay vì chỉ dạy trẻ làm gì khi gặp bạo lực, đã đến lúc chúng ta chủ động tạo ra môi trường mà ở đó, bạo lực không có đất để sống.

Vì trẻ em không lớn lên trong lời khuyên.

Trẻ em lớn lên trong môi trường.

Và chúng ta, chính là người kiến tạo ra môi trường đó, mỗi ngày.

Chương 7

GIA ĐÌNH HỒI PHỤC, MỐI QUAN HỆ CHA MẸ, CON CÁI LÀNH MẠNH HƠN



Có một điều không phải ai cũng nói ra, nhưng nhiều người từng cảm nhận: đôi khi, những tổn thương sâu nhất không đến từ người ngoài, mà đến từ những người mình yêu thương nhất. Trong đó, gia đình, nơi đáng lý là vùng an toàn đầu tiên của mỗi đứa trẻ, đôi khi lại là nơi khiến trẻ học cách sợ hãi chính mình.

Chúng ta đã nói nhiều về bạo lực và tổn thương. Nhưng nếu chỉ dừng lại ở nhận diện và lên tiếng, mà không đi tiếp đến bước xây lại môi trường an toàn, thì vòng tròn chữa lành sẽ không bao giờ khép kín.

Chương này sẽ tập trung vào ba điểm: tạo không gian an toàn để trẻ sống thật, cách cha mẹ có thể tự chữa lành và trở thành người đồng hành cảm xúc, cùng với một mô hình thực hành cụ thể, “4 mùa trò chuyện trong gia đình”, như một công cụ để giữ kết nối bền vững.

1. Tạo không gian an toàn để con nói và sống thật

Không gian vật lý, nhưng cũng là không gian cảm xúc

Một căn nhà có cửa sổ, có ánh sáng, có tiếng người, chưa chắc đã là một nơi trẻ cảm thấy an toàn. Trẻ cần một nơi mà ở đó:

- Trẻ có thể nói ra điều mình nghĩ mà không sợ bị chê là hư, hỗn, hay xấu tính.
- Trẻ được hỏi ý kiến thật sự, không phải vì phép lịch sự, mà vì được xem như một người có giá trị.
- Trẻ có quyền buồn, quyền giận, quyền thất bại, mà không bị phán xét hoặc hạ thấp.

“Chúng ta không thể dạy trẻ thành thật, nếu không tạo ra một không gian nơi sự thật có thể được chấp nhận.”

Phân tích từ lý thuyết “Gắn bó an toàn” (Secure Attachment, Bowlby)

Theo John Bowlby, người sáng lập lý thuyết gắn bó, một đứa trẻ phát triển lành mạnh khi có ít nhất một người lớn nhất quán và tử tế bên cạnh, người mà trẻ tin rằng sẽ không bỏ rơi mình về cảm xúc.

Gắn bó an toàn là nền tảng để trẻ:

- Hình thành lòng tin với thế giới.
- Biết tự trấn an khi gặp khó khăn.

- Có khả năng thiết lập và duy trì mối quan hệ an toàn với người khác.

Nếu trẻ không được tạo điều kiện để hình thành gắn bó an toàn (do bị mắng chửi thường xuyên, bị phớt lờ cảm xúc, hoặc phải làm hài lòng để được yêu thương), trẻ có thể phát triển gần bó lo âu hoặc né tránh, ảnh hưởng đến mọi mối quan hệ về sau.

Thực hành: “5 câu hỏi kiểm tra không gian an toàn cảm xúc trong gia đình”

1. Gần đây, con bạn có chia sẻ điều gì cá nhân hoặc riêng tư với bạn không?
2. Khi con buồn hoặc thất vọng, bạn phản ứng thế nào trong 30 giây đầu tiên?
3. Gia đình bạn có những cuộc trò chuyện không xoay quanh việc học, điểm số, trách nhiệm không?
4. Bạn có từng nói lời xin lỗi với con trong 6 tháng qua?
5. Bạn có từng lắng nghe con đến cuối mà không chen vào hướng dẫn, giải thích hay sửa chữa?

Nếu bạn trả lời “có” cho ít hơn 3 câu, hãy xem đây là thời điểm để bắt đầu một thay đổi nhỏ.

2. Cha mẹ tự chữa lành và làm gương cảm xúc

Tổn thương chưa được gọi tên sẽ được lặp lại

Nhiều cha mẹ cảm thấy mình dễ mất kiểm soát, hoặc phản ứng thái quá trước những điều nhỏ nhặt con làm, và sau đó lại hối hận. Điều này không phải do bạn “kém” hay “thiếu tình yêu”, mà có thể vì bạn đang mang theo những vết thương từ thời thơ ấu chưa từng được nhìn lại.

Bradshaw (1990), tác giả lý thuyết “Inner Child Work” (Chữa lành đứa trẻ bên trong), cho rằng: Chúng ta ai cũng mang một phần ký ức bị bỏ quên, từng bị tổn thương, từng muốn được yêu vô điều kiện. Khi phần đó bị kích hoạt, chúng ta phản ứng như một đứa trẻ, dù đang trong thân xác người lớn.

“Phần tổn thương bên trong bạn không cần lời khuyên, nó cần sự đồng cảm. Và điều đó cũng đúng với con bạn.”

Làm gương cảm xúc là cách dạy hiệu quả nhất

Trẻ học không phải từ lời nói, mà từ cách bạn xử lý khi bạn đang tức giận, thất vọng, mệt mỏi.

Làm gương không có nghĩa là lúc nào cũng bình tĩnh. Mà là:

- Bạn biết gọi tên cảm xúc của chính mình.
- Bạn biết dừng lại khi cảm xúc lên cao.
- Bạn biết xin lỗi và quay lại kết nối sau một khoảnh khắc xung đột.

Mỗi lần bạn làm điều đó, bạn đang dạy con rằng: cảm xúc không đáng sợ. Nó có thể được hiểu, và đi qua, một cách an toàn.

Bài tập: “Viết thư cho đứa trẻ bên trong mình”

Hãy thử dành 20 phút để viết một lá thư ngắn cho “đứa trẻ mà bạn từng là”.

Bạn có thể bắt đầu bằng:

“Mình xin lỗi vì đã từng bắt bạn im lặng trong những lần bạn muốn khóc. Mình xin lỗi vì đã nghĩ rằng bạn yếu đuối khi sợ hãi. Bây giờ mình đã là người lớn, và mình sẽ học cách bảo vệ bạn, như điều bạn từng cần...”

Bài tập này không cần ai đọc. Nhưng nó sẽ giúp bạn bắt đầu gọi tên điều mà mình chưa bao giờ được phép cảm nhận.

3. Mô hình “4 mùa trò chuyện trong gia đình”

Trò chuyện trong gia đình không nên là một hoạt động “dự phòng” khi có mâu thuẫn, mà cần được xem như mạch kết nối cảm xúc duy trì theo chu kỳ, như bốn mùa nối tiếp nhau. Mỗi mùa đại diện cho một trạng thái cảm xúc, một cơ hội để kết nối theo những cách khác nhau.

MÙA XUÂN, Gieo hạt: Khơi gợi sự hiện diện

Đây là thời điểm để bắt đầu hoặc làm mới lại sự gần gũi, thường diễn ra sau một giai đoạn căng thẳng hoặc xa cách nhẹ.

Mục tiêu: Gieo sự an tâm, mở lại cửa kết nối.

Gợi ý hành động:

- Dành 5 phút mỗi ngày trước khi đi ngủ để hỏi 1 câu nhẹ nhàng: “Có điều gì hôm nay khiến con thấy dễ chịu không?” “Có ai làm điều gì đó tử tế với con không?”
- Không nhất thiết phải có nội dung sâu, chỉ cần cho con thấy bạn đang sẵn sàng lắng nghe.

Ví dụ minh họa:

Sau một tuần bận rộn, mẹ rủ con cùng nấu bữa sáng Chủ nhật. Khi đang đập trứng, mẹ hỏi: “Nếu con được đổi một điều ở trường, con sẽ chọn gì?”, Câu hỏi không ép buộc, không kiểm tra, giúp con thấy được quyền lên tiếng.

MÙA HẠ, Nở hoa: Ăn mừng những điều nhỏ bé

- Đây là lúc để củng cố mối quan hệ bằng năng lượng tích cực, công nhận nỗ lực và nhắc lại điều tốt.

Mục tiêu: Tăng cường tự tin, cảm giác được nhìn nhận.

Gợi ý hành động:

- Mỗi tuần, viết một mảnh giấy ghi lại điều tích cực con làm và bỏ vào “lọ tử tế”. Cùng nhau mở mỗi cuối tháng.
- Khi con vượt qua khó khăn (dù nhỏ), hãy nói cụ thể: “Mẹ thấy con đã rất bình tĩnh khi không giận lại bạn.” “Cách con chịu khó học từ từ, mẹ rất nể đấy.”

Ví dụ minh họa:

Khi con giúp em mặc đồ mà không cần ai nhắc, ba nhẹ nhàng nói: “Con là một người anh tuyệt vời. Mẹ sẽ thấy rất yên tâm khi có con ở nhà.” Một lời ghi nhận không ồn ào nhưng nuôi dưỡng lòng tự trọng.

MÙA THU, Gặt hái: Trò chuyện khi có mâu thuẫn

- Đây là giai đoạn đối thoại sau xung đột. Mục tiêu không phải là “giảng giải” mà là cùng nhìn lại để hiểu nhau hơn.

Mục tiêu: Xử lý mâu thuẫn mà vẫn giữ kết nối.

Gợi ý hành động:

- Khi xung đột đã dịu, chọn thời điểm phù hợp để trò chuyện: “Lúc mẹ la, mẹ thấy mình nói hơi quá. Còn con thì sao?” “Nếu chuyện đó xảy ra lần nữa, mình nên xử lý thế nào?”

Ví dụ minh họa:

Sau khi con lớn tiếng khi bị nhắc làm bài tập, mẹ không nói gì thêm lúc đó. Tối hôm đó, hai mẹ con ngồi trên sofa, mẹ nói: “Chuyện lúc chiều khiến mẹ thấy buồn. Nhưng mẹ cũng hiểu con đang mệt. Mình cùng xem lại cách nhắc nhau nhé?”

MÙA ĐÔNG, Nghỉ ngơi: Kết nối không lời

- Không phải lúc nào cũng cần nói chuyện để kết nối. Có những ngày, việc ở bên nhau mà không yêu cầu, không hỏi han, chính là một dạng an toàn.

Mục tiêu: Tạo không gian nghỉ ngơi, thư giãn, không áp lực cảm xúc.

Gợi ý hành động:

- Cùng nhau xem một bộ phim, làm bánh, gấp đồ, đi dạo, không đặt mục tiêu giáo dục gì cả.
- Khi thấy con trầm lặng, thay vì hỏi: “Sao con không nói gì?”, hãy ngồi gần và đặt tay lên vai con. Đó cũng là một cuộc trò chuyện.

Ví dụ minh họa:

Con về nhà sau buổi học thể thao, có vẻ mệt và không muốn nói. Thay vì hỏi dồn, ba cùng con dắt xe ra sân, kiểm tra bánh xe và chỉ nói: “Ba cũng từng bị thua như vậy. Mai mình tập lại, ha?”, Một câu nói nhẹ nhàng đủ để con không thấy mình đơn độc.

Khi bốn mùa này diễn ra đều đặn, trẻ sẽ cảm thấy rằng mối quan hệ với cha mẹ không phụ thuộc vào thành tích hay hành vi, mà là một dòng chảy kết nối ổn định, có lúc sôi nổi, lúc trầm lặng, nhưng luôn hiện diện.

Mỗi mùa đều có vẻ đẹp riêng. Và gia đình nào cũng có thể học cách đi qua bốn mùa ấy, lặp đi lặp lại, như một nhịp sống cảm xúc bình thường và nuôi dưỡng.

Một gia đình lành mạnh không được xây từ những ngày yên ả, mà từ cách người ta đi qua mâu thuẫn mà không đánh mất nhau.

Chúng ta không cần dạy con “giải cảm xúc” ngay lập tức.

Chúng ta chỉ cần làm gương cho con thấy rằng:

- Giận không phải là xấu.
- Yếu đuối không có nghĩa là thất bại.
- Và yêu thương không có nghĩa là kiểm soát.

Gia đình có thể là nơi con tìm về, hoặc là nơi con học cách sống không thật với chính mình.

Điều khác biệt nằm ở những khoảnh khắc rất nhỏ, nhưng được lặp lại đủ nhiều.

Bạn có thể bắt đầu từ một bữa cơm. Một lần thở cùng nhau. Một lời xin lỗi.

Đó không phải là thứ gì lớn lao. Nhưng có thể là điều con bạn sẽ mang theo suốt đời.

Chương 8

LỚP HỌC AN TOÀN, GIÁO VIÊN LÀ NGƯỜI GIỮ NHỊP CẢM XÚC



Không gian lớp học không chỉ có bảng đen, phấn trắng, giáo án và điểm số. Nó còn có ánh mắt bối rối khi bị bạn cười, tiếng thở dài khi bị gọi sai tên, cái cúi đầu khi làm sai bài tập, và đôi khi là nỗi sợ ngấm ngấm khi bị “gọi lên bảng cho biết mặt”.

Nếu gia đình là nơi đầu tiên hình thành cảm xúc, thì lớp học là nơi những cảm xúc đó được phản chiếu và thử thách mỗi ngày. Giáo viên, dù không phải là nhà trị liệu, nhưng chính là người có thể giữ nhịp an toàn hoặc làm rung chuyển trạng thái cảm xúc tập thể.

Chương này không nói về phương pháp sư phạm. Nó nói về sự hiện diện cảm xúc của người thầy, người cô, những người có thể tạo ra lớp học an toàn mà không cần cứng rắn, và vẫn giữ kỷ luật mà không cần đến hình phạt.

Theo mô hình SEL (Social and Emotional Learning) của CASEL¹, tổ chức hàng đầu thế giới về giáo dục cảm xúc, xã hội, một lớp học được xem là an toàn cảm xúc khi đảm bảo 3 yếu tố nền tảng:

1. Cảm giác thuộc về (Sense of Belonging): Học sinh cảm thấy mình là một phần quan trọng của lớp, không bị gạt ra rìa.
2. Cảm giác được lắng nghe (Voice & Agency): Học sinh có cơ hội lên tiếng, đưa ra ý kiến và cảm nhận ý nghĩa từ việc đó.
3. Cảm giác được bảo vệ (Psychological Safety): Học sinh không lo bị làm nhục, bị chê bai công khai, hay bị trừng phạt vô lý.

Những yếu tố này không thể có được nếu giáo viên dùng ngôn ngữ tiêu cực, dán nhãn, hoặc phản ứng mất kiểm soát trước lớp.

Khi học sinh thấy an toàn, bộ não mới chuyển từ chế độ sinh tồn sang chế độ học tập, đây là cơ sở sinh lý thần kinh cho việc học hiệu quả.

1. Những chiến lược lớp học không hình phạt

Phân biệt rõ ràng: Hành vi cần điều chỉnh ≠ con người cần trừng phạt

¹ Nguồn: CASEL (2020), www.casel.org

Khi một học sinh nói leo, không làm bài, quên dụng cụ... → vấn đề là hành vi, không phải bản thân em đó “lười”, “vô ý thức”.

Cách giáo viên phản hồi sẽ quyết định học sinh xử lý lỗi bằng cảm giác tội lỗi (có thể sửa) hay cảm giác xấu hổ (mất giá trị bản thân).

“Thầy biết em quên làm bài. Em cần gì để lần sau không quên nữa?”, hiệu quả hơn rất nhiều so với: “Lười như em thì suốt đời chẳng nên thân.”

Thay hình phạt bằng hậu quả tự nhiên hoặc logic

Hình phạt: ép viết 100 lần, bắt đứng góc, trừ điểm hạnh kiểm... → gây tổn thương lòng tự trọng.

Hậu quả logic: Nếu em không làm bài nhóm → nhóm không có sản phẩm → Em cần làm phần còn lại để đóng góp.

Lưu ý: hậu quả chỉ hiệu quả khi:

- Không kèm theo nhục mạ.
- Có mục đích học hỏi, không mang tính trả đũa.

Áp dụng “ngôn ngữ mô tả thay vì phán xét”

Thay vì: “Em hỗn láo quá!” → Hãy nói: “Cách em nói khiến thầy thấy không thoải mái. Mình dừng lại và thử cách khác được không?”

Khi mô tả hành vi cụ thể, học sinh có cơ hội điều chỉnh mà không bị dán nhãn tiêu cực.

Giữ mối quan hệ, ngay cả khi xử lý vi phạm

Học sinh cần biết: dù mình sai, thầy/cô vẫn muốn hiểu, vẫn không từ chối mình.

Sau khi phản hồi hành vi, hãy kết thúc bằng một câu mang tính giữ kết nối: “Cô sẽ nhắc lại việc này nếu em lặp

lại. Nhưng cô vẫn thấy em là người có trách nhiệm. Chúng ta đang cùng cố gắng.”

VÒNG ẢNH HƯỞNG CỦA GIÁO VIÊN (HATTIE & MARZANO)

John Hattie (2009), trong công trình “Visible Learning”, đã tổng hợp hơn 800 phân tích nghiên cứu và kết luận: Giáo viên là yếu tố ảnh hưởng lớn nhất tới sự tiến bộ của học sinh, vượt xa cả chương trình, sĩ số lớp hay công nghệ dạy học.

Robert Marzano (2017) nhấn mạnh¹: những lớp học có không khí tích cực thường có giáo viên:

- Giữ kỳ vọng cao nhưng phản hồi không nhục mạ.
- Thiết lập mối quan hệ dựa trên tin tưởng hơn là kiểm soát.
- Đối thoại thay vì ra lệnh.

Thói quen giáo viên	Tác động lên học sinh
La mắng, đe dọa khi học sinh phạm lỗi	Gây căng thẳng, kích hoạt vùng não sinh tồn
Mô tả hành vi + hướng dẫn sửa	Duy trì giá trị bản thân, thúc đẩy điều chỉnh
Giữ giọng nói đều, ánh mắt tử tế	Làm dịu lớp học, tăng khả năng tiếp thu

2. Thiết lập nguyên tắc, sự công bằng và sự đồng hành

Tạo nguyên tắc lớp học từ sự đồng thuận

- Mỗi lớp nên có một bộ quy ước ứng xử, do học sinh cùng xây dựng.

¹ Nguồn: Hattie (2009), Marzano (2017).

- Nguyên tắc do cả lớp thống nhất sẽ dễ thực thi hơn quy tắc áp đặt.

Ví dụ: “Chúng ta không chế giễu khi bạn trả lời sai” → do học sinh đề xuất và ký tên xác nhận.

Công bằng không có nghĩa là đối xử giống nhau

- Mỗi học sinh có một hoàn cảnh. Có em đang trầm cảm, có em đang ở trong gia đình căng thẳng.

- Công bằng là cho mỗi em điều mình cần để phát triển, không phải ai cũng giống nhau.

Một em thường xuyên mất tập trung vì mẹ mới mất. Việc nhắc riêng và điều chỉnh nhẹ nhàng sẽ hiệu quả hơn phê bình trước lớp.

Sự đồng hành: Giáo viên như một người hướng dẫn, không phải giám sát viên

- Khi học sinh sai → không cần “đưa ra tòa”, mà cần “đưa vào không gian học hỏi”.

- Câu hỏi gợi ý: “Em nghĩ việc đó ảnh hưởng gì tới người khác?”; “Em muốn sửa bằng cách nào? Cô có thể giúp gì không?”

BÀI TẬP THỰC HÀNH: XÂY DỰNG LỚP HỌC AN TOÀN CẢM XÚC

1. Nhật ký lớp học:

Dành 5 phút cuối tuần để viết: “Tuần này, trong lớp mình có điều gì khiến mình vui, điều gì khiến mình buồn?”

Không chấm điểm. Không yêu cầu tên. Chỉ cần để học sinh luyện sự nhận biết và trung thực cảm xúc.

2. *Thùng thư ẩn danh “Điều em muốn nói với cô/thầy”:*

Cho phép học sinh gửi phản hồi, câu hỏi, nỗi lo, thắc mắc hoặc lời cảm ơn mà không cần lộ danh tính.

3. *Bảng theo dõi cảm xúc đầu giờ:*

Trước khi bắt đầu tiết học, học sinh chọn 1 icon/câu mô tả trạng thái: “Đang vui, Đang buồn, Mệt, Bối rối, Bình thường”.

Giáo viên không cần phân tích từng người, chỉ cần quan sát xu hướng chung, và để tâm tới những học sinh liên tục ở trạng thái tiêu cực.

Một lớp học an toàn không phải là nơi không có vi phạm, mà là nơi học sinh biết mình sẽ không bị mất mặt vì sai lầm.

Không ai trưởng thành nhờ bị xấu hổ. Không ai học được cách tôn trọng nếu chính mình không được tôn trọng.

Giáo viên không cần phải hoàn hảo. Nhưng nếu bạn có thể giữ nhịp cảm xúc lớp học bằng sự ổn định, sự dịu dàng, và sự chính trực, bạn đang tạo ra thứ còn quý hơn điểm số: một ký ức an toàn trong lòng học sinh.

Và điều đó, có thể theo các em suốt đời.

Môi trường không tự nhiên mà có, nó được tạo ra mỗi ngày, bởi chính những người đang sống trong đó.

Chúng ta vừa cùng nhau đi qua hai không gian gần bó mật thiết với trẻ: gia đình và lớp học. Và điều rút ra không còn là điều gì mới:

Trẻ không thể lớn lên một cách lành mạnh nếu không có nơi nào cảm thấy an toàn.

Không nơi nào để thờ. Không nơi nào để sống thật. Không nơi nào để được là “mình” mà không phải gồng lên để vừa lòng ai đó.

Và điều an ủi, cũng là thách thức, là: An toàn cảm xúc không tự nhiên mà có.

Nó không phải đến từ tường cao cổng kín, không đến từ chỉ số IQ hay kỹ năng quản lý.

Nó được xây từ chính cách người lớn lắng nghe, phản hồi, kiên trì kết nối.

Một bữa cơm không có la mắng. Một câu hỏi không mang hàm ý chê trách. Một lần xin lỗi từ người lớn khi đã nói quá lời. Một ánh mắt giáo viên không chỉ nhìn vào sổ đầu bài, mà nhìn vào tâm trạng của học sinh.

Tất cả những điều nhỏ ấy, khi được lặp đi lặp lại, chính là gạch, là vữa, là nền móng của một môi trường an toàn thực sự.

Và chính từ những môi trường đó, trẻ sẽ học được:

- Không phải lúc nào cũng đúng mới xứng đáng được yêu thương.
- Không phải cứ im lặng mới là “ngoan”.
- Và cũng không cần trở nên giỏi nhất để có giá trị.

Chúng ta không thể đảm bảo rằng trẻ sẽ không bao giờ tổn thương. Nhưng chúng ta hoàn toàn có thể tạo ra một nơi để trẻ quay về, và bắt đầu lại, mỗi khi thế giới ngoài kia làm trẻ chao đảo.

Đó là điều một gia đình có thể làm được. Một lớp học có thể làm được. Một người lớn, tử tế và tỉnh thức, cũng có thể làm được.

Và bạn, có thể chính là người như vậy.

PHẦN 5

TRANG BỊ CHO TRẺ

*Một đứa trẻ không cần mạnh mẽ hơn người khác,
chỉ cần đủ vững để không đánh mất mình*

Tổn thương, nếu không được chữa lành, sẽ tiếp tục tạo ra vòng lặp. Nhưng điều ngược lại cũng đúng: Khi một đứa trẻ học được cách hiểu và bảo vệ chính mình, nó có thể trở thành một “người dừng vòng lặp”.

Không phải bằng sự chống trả. Mà bằng sự vững vàng từ bên trong.

Sau khi đã cùng nhau phân tích hệ sinh thái quanh trẻ, can thiệp vào gia đình, nhà trường, và văn hóa giao tiếp người lớn, giờ là lúc chúng ta quay trở về với nhân vật trung tâm: Chính đứa trẻ đó.

Phần 5 không nói về việc “giáo dục đạo đức” hay “rèn luyện kỹ năng sống” theo nghĩa khô cứng.

Phần này nói về điều sâu hơn: trang bị cho trẻ một “bộ công cụ nội tâm”, để trẻ có thể đi qua thế giới này một cách lành mạnh, tử tế, và không đánh mất chính mình.

Trong chương 9, bạn sẽ gặp lại những kỹ năng tưởng chừng đơn giản, nhưng là cốt lõi của khả năng phục hồi: Gọi tên cảm xúc. Biết tự bảo vệ. Biết tìm kiếm sự giúp đỡ. Biết làm bạn với chính mình. Đây là những năng lực không ai sinh

ra đã có, nhưng ai cũng có thể học được, nếu có người chỉ dẫn đúng cách và kiên nhẫn đi cùng.

Trong chương 10, chúng ta sẽ đi vào các tình huống cụ thể: khi con bạn là người bị tổn thương, hoặc là người từng làm tổn thương bạn khác, hoặc đơn giản là một người chứng kiến mà không biết phải làm gì.

Phần này sẽ đưa ra các phương án ứng phó phù hợp với từng vai trò, đồng thời cung cấp một số công cụ hỗ trợ phục hồi cảm xúc: nhật ký trị liệu, công cụ hình ảnh, trò chơi mô phỏng, những cách thức nhẹ nhàng nhưng sâu sắc để giúp trẻ hiểu chính mình và mở lại cánh cửa kết nối.

Không ai có thể đi thay trẻ con đường trưởng thành.

Nhưng nếu ta có thể trao cho chúng sự hiểu biết, sự lắng nghe, và một bản đồ nội tâm vững vàng, thì dù có va đập, trẻ vẫn có thể quay về với chính mình, và tiếp tục bước tiếp.

Bởi vì: mạnh mẽ thật sự không phải là không bao giờ đau, mà là biết chăm sóc vết đau đúng cách, và không để nó trở thành cái cớ để làm đau người khác.

Đó là điều mà chúng ta, với tư cách người lớn, hoàn toàn có thể giúp trẻ học được.

Từng bước. Từng kỹ năng. Từng lần quay về.

Chương 9

KỸ NĂNG CẢM XÚC, XÃ HỘI GIÚP TRẺ MẠNH MẼ TỪ BÊN TRONG



Một đứa trẻ có thể học giỏi, ngoan ngoãn, được điểm tốt, nhưng vẫn cảm thấy mình yếu đuối, dễ bị tổn thương, hoặc không biết cách phản ứng khi bị xúc phạm, đe dọa hay cô lập.

Ngược lại, có những đứa trẻ tuy học lực trung bình, nhưng lại có nội lực rất vững: biết nói không khi cần, biết tìm người hỗ trợ khi gặp khó khăn, biết tự trấn an khi rối bời, và không bị kéo vào những vòng xoáy bắt nạt hoặc trả đũa.

Sự khác biệt nằm ở đâu? Ở kỹ năng cảm xúc, xã hội (Social Emotional Skills), đó là những năng lực giúp trẻ hiểu chính

mình, điều chỉnh hành vi, xây dựng mối quan hệ lành mạnh, và ra quyết định có trách nhiệm.

Khung năng lực cảm xúc, xã hội (SEL) do CASEL phát triển từ những năm 1994 là nền tảng được ứng dụng rộng rãi tại hơn 20 bang ở Hoa Kỳ và nhiều chương trình học đường quốc tế.

CASEL đề xuất 5 năng lực SEL¹ cốt lõi:

1. Tự nhận thức (Self-awareness): Nhận diện cảm xúc, tư duy, giá trị cá nhân.
2. Tự quản lý (Self-management): Điều chỉnh cảm xúc, kiểm soát hành vi, biết đặt mục tiêu.
3. Nhận thức xã hội (Social awareness): Thấu cảm, tôn trọng người khác, nhận biết chuẩn mực xã hội.
4. Kỹ năng quan hệ (Relationship skills): Giao tiếp hiệu quả, hợp tác, giải quyết xung đột.
5. Ra quyết định có trách nhiệm (Responsible decision-making): Đánh giá hệ quả hành động, cân nhắc đạo đức, trách nhiệm xã hội.

Tất cả các kỹ năng được trình bày trong chương này đều có thể gắn với 5 trụ cột này:

- Gọi tên cảm xúc → Tự nhận thức
- Tự bảo vệ, nói không → Tự quản lý + Ra quyết định
- Tìm kiếm hỗ trợ → Kỹ năng quan hệ + Nhận thức xã hội
- Xử lý xung đột → Kỹ năng quan hệ

¹ (Durlak và các cộng sự, 2011, meta-analysis của 213 nghiên cứu SEL)

CASEL (2020), <https://casel.org/framework/>

Durlak và các cộng sự (2011), “The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning”, Child Development, 82(1), 405-432.

- Trắc ẩn → Nhận thức xã hội

“SEL không chỉ làm tăng thành tích học tập, mà còn làm giảm hành vi gây rối, tăng khả năng phục hồi sau sang chấn, và xây dựng nhân cách xã hội lành mạnh.”

1. Gọi tên cảm xúc - bước đầu của nhận thức nội tâm

Theo mô hình CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), tự nhận thức (self-awareness) là năng lực nền tảng của toàn bộ kỹ năng cảm xúc, xã hội.

Nếu trẻ không gọi tên được cảm xúc của mình, trẻ sẽ không biết mình cần gì, tại sao lại phản ứng như vậy, và càng không biết làm thế nào để tự điều chỉnh.

- Cấp độ 1: Vui, Buồn, Giận, Sợ, Ghét
- Cấp độ 2: Bối rối, Thất vọng, Bị tổn thương, Xấu hổ, Lo lắng, Hải lòng, Hứng thú, Tự hào...

“Khi trẻ có ngôn ngữ để gọi tên, trẻ sẽ có không gian để điều chỉnh.”

Thực hành: Bản đồ cảm xúc hàng ngày (viết chi tiết)

Chuẩn bị: Một cuốn sổ nhỏ (hoặc bảng treo), sticker hình mặt cảm xúc, bút màu.

Hướng dẫn:

1. Trước giờ đi ngủ hoặc sau bữa tối, mời trẻ chọn một cảm xúc nổi bật nhất trong ngày (từ bảng 20 cảm xúc).
2. Ghi lại theo mẫu 3 dòng:
 - Hôm nay con cảm thấy: (chọn 1–2 cảm xúc)
 - Cảm xúc đó đến từ: (sự kiện, lời nói, hành động...)
 - Con muốn làm gì với cảm xúc đó: (giữ lại, chia sẻ, giải tỏa...)

- Cuối tuần, cùng trẻ xem lại và trò chuyện:

+ “Tuần này, con thấy mình trải qua cảm xúc nào nhiều nhất?”

+ “Có điều gì con muốn thay đổi vào tuần sau không?”

Mục tiêu: Giúp trẻ hình thành kỹ năng quan sát, gọi tên, điều hướng cảm xúc, tăng khả năng tự nhận thức.

2. Tự bảo vệ - biết giới hạn và dám lên tiếng

Một trong những lý do trẻ bị bạo lực kéo dài là vì không dám lên tiếng, hoặc không biết đâu là ranh giới an toàn.

Dạy trẻ nhận diện tình huống không ổn:

- Người khác chạm vào cơ thể khi con không muốn.
- Ai đó ép con giữ bí mật khiến con thấy sợ.
- Bị dọa dẫm, khinh thường, xúc phạm, đẩy ra khỏi nhóm.

Hãy dạy trẻ rằng: bất cứ điều gì khiến con cảm thấy **KHÔNG ỔN**, đều là dấu hiệu cần được nói ra.

Câu thần chú giúp trẻ lên tiếng: “Tôi không đồng ý với điều đó.”; “Tôi cần được dừng lại.”; “Tôi muốn có người lớn ở đây.”

Bài tập thực hành (viết chi tiết)

Bài 1: Diễn kịch mini, Trò chơi “Dừng lại!”

- Nhóm 2 người. Một người làm vai người mời mọc hoặc xâm phạm ranh giới (ví dụ: ép chạm vào vai, trêu bạn khác, rủ chép bài...).

- Người còn lại phải dùng 1 trong 3 câu sau với ngôn ngữ cơ thể dứt khoát: “Tôi không thoải mái với việc đó.” “Làm ơn dừng lại.” “Mình cần nói chuyện với người lớn.”

- Đổi vai. Sau đó chia sẻ: Cảm thấy thế nào khi được phép nói “không”?

Bài 2: Tự viết kịch bản ranh giới cá nhân

- Gợi ý câu hỏi: “Khi nào bạn cảm thấy bị ép làm điều không muốn?”, “Nếu hôm nay bạn cần nói không với một ai đó, bạn sẽ nói thế nào?”

* Mỗi học sinh viết một kịch bản cá nhân, sau đó chọn chia sẻ (nếu muốn).

3. Tìm kiếm sự giúp đỡ - một biểu hiện của can đảm

Tự lập không có nghĩa là phải làm mọi thứ một mình. Tự lập là biết khi nào cần giúp, và dám mở lời đúng lúc.

Dạy trẻ tìm kiếm sự giúp đỡ cũng là dạy trẻ phân biệt được ai là người đáng tin:

- Người lắng nghe mà không ép con nói nhiều hơn mức con muốn.
- Người không lan truyền chuyện của con cho người khác.
- Người có thể hành động để bảo vệ, không chỉ an ủi.

“Mỗi khi con thấy quá sức, con hãy hỏi: ‘Ai có thể giúp mình ngay bây giờ?’”

Bài tập: Nhật ký vòng tay an toàn (viết chi tiết)

Mục tiêu: Giúp trẻ xác định mạng lưới người tin cậy, cả ở nhà và ở trường.

Hướng dẫn:

- Vẽ một vòng tròn lớn, chia 4 phần: Gia đình - Bạn bè - Thầy cô - Người ngoài trường (cô chú hàng xóm, thư viện, bác sĩ...)
- Trong mỗi phần, viết tên người mà trẻ cảm thấy an toàn khi nói chuyện.
- Viết một câu cho mỗi người: “Lý do con tin tưởng người này là...”

Tùy chọn: Gắn bảng này ở góc học tập. Mỗi khi gặp tình huống khó xử, trẻ được nhắc rằng: “Mình luôn có ai đó để tìm đến.”

4. Xử lý xung đột - mà không phải làm tổn thương người khác

Học sinh không thể tránh khỏi mâu thuẫn, va chạm, điều quan trọng là phản ứng như thế nào để vừa bảo vệ mình, vừa không làm tổn thương thêm.

4 bước xử lý xung đột:

1. Tạm dừng: Hít thở 3 hơi, không phản ứng ngay lập tức.
2. Gọi tên sự việc: “Tớ thấy không ổn khi cậu cười lúc tớ phát biểu.”
3. Đặt giới hạn: “Tớ mong lần sau cậu không làm vậy nữa.”
4. Tìm giải pháp: “Mình có thể trao đổi riêng nếu cậu muốn.”

“Trẻ không cần phải thắng trong xung đột, trẻ cần biết cách không đánh mất mình khi xung đột xảy ra.”

Nhiều chương trình SEL như Second Step, RULER của Yale, hoặc chương trình “Peace Path” cho học sinh tiểu học đều sử dụng quy trình “tạm dừng, diễn đạt cảm xúc, đề xuất giải pháp” như một cách giúp trẻ phát triển năng lực giải quyết mâu thuẫn không bạo lực. Kỹ năng này nếu được luyện tập đều đặn trong nhóm bạn, hoạt động nhóm lớp, hoặc trò chơi nhập vai sẽ tạo phản xạ cảm xúc, ngôn ngữ thay vì phản ứng bản năng.

Bài tập thực hành: Hộp giải pháp xung đột

Chuẩn bị: Một chiếc hộp, nhiều mảnh giấy nhỏ ghi tình huống thực tế hoặc mô phỏng.

Ví dụ tình huống:

- Bạn lấy bút không xin phép.
- Bạn rủ nhóm chơi nhưng bạn khác từ chối.
- Bị gọi bằng biệt danh bạn không thích.

Cách thực hiện:

1. Học sinh bốc thăm tình huống.
2. Thảo luận nhóm: “Bạn sẽ cảm thấy thế nào?”, “Phản ứng đầu tiên của bạn sẽ là gì?”, “Phản ứng nào lành mạnh hơn?”
3. Viết giải pháp vào thẻ “mình chọn phản hồi này...”

Mục tiêu: Giúp trẻ luyện cách tạm dừng, phân tích, phản hồi thay vì phản ứng.

5. Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn

Theo Paul Ekman (2007) và các nghiên cứu về đồng cảm, trắc ẩn, trẻ từ 5 tuổi đã có khả năng cảm nhận cảm xúc người khác nếu được hỗ trợ bằng gợi mở phù hợp. Giao tiếp cảm xúc qua sách, phim, tình huống thực tế là cách hiệu quả để mở rộng “vùng đồng cảm” và hạn chế tâm lý tách biệt, vô cảm, nền tảng của bắt nạt học đường. Trẻ từng bị tổn thương có hai hướng phát triển: hoặc trở nên đồng cảm hơn, hoặc trở nên phòng vệ, sắc bén hơn. Lòng trắc ẩn là kỹ năng, chứ không chỉ là phẩm chất. Nó có thể được dạy.

5 cách giúp trẻ phát triển lòng trắc ẩn:

- Viết thư ẩn danh động viên một bạn đang gặp khó khăn.
- Quan sát biểu cảm bạn trong lớp và đoán cảm xúc.
- Cùng con đọc truyện, dừng lại hỏi: “Theo con, nhân vật này đang cảm thấy gì?”

- Kể về lúc con từng buồn, và hỏi: “Nếu là người ngoài, con muốn họ nói gì với mình?”
- Làm việc nhóm có người yếu thế, nhấn mạnh vai trò hỗ trợ, không phải gánh thay.

Bài tập: “Một lá thư vô hình”

1. Viết một bức thư cho một người bạn (hoặc nhân vật tưởng tượng) đang buồn, bị tổn thương, hoặc vừa thất bại.
2. Không ghi tên người nhận. Chỉ viết bằng lời của một người bạn biết cảm thông.
3. Gợi ý: “Nếu bạn của mình buồn vì bị bạn khác chế giễu, mình sẽ viết gì để bạn ấy thấy nhẹ lòng hơn?”

Lưu ý: Không bắt buộc chia sẻ. Viết xong có thể gấp và cất vào “hộp tử tế” chung của lớp hoặc mang về nhà.

Mục tiêu: Giúp trẻ luyện đồng cảm mà không cần phải giỏi thuyết phục hay xử lý tình huống.

Chúng ta không thể bảo vệ trẻ khỏi mọi tổn thương. Nhưng chúng ta có thể trao cho trẻ những chiếc “áo giáp bên trong”: hiểu mình, giữ giới hạn, biết cách kết nối, và không quên rằng lòng tốt vẫn là một lựa chọn có sức mạnh.

Mỗi kỹ năng trong chương này đều có thể được dạy bằng lời, bằng việc làm gương, và bằng cách lặp đi lặp lại mỗi ngày.

Và khi một đứa trẻ lớn lên với những năng lực nội tâm như thế, bạn sẽ thấy, nó không chỉ ít bị bắt nạt hơn, mà cũng không dễ bị cuốn vào vòng bạo lực, dù ở vai trò nào.

Đó chính là một dạng “phòng chống bạo lực học đường” hiệu quả nhất, nhưng bền vững nhất.

Chương 10

LÀM GÌ KHI CON BẠN LÀ NẠN NHÂN, THỦ PHẠM, HAY NGƯỜI CHỨNG KIẾN?



Không ai mong con mình trở thành một phần của câu chuyện bạo lực. Nhưng trên thực tế, mọi đứa trẻ đều có thể rơi vào một trong ba vị trí này, và đôi khi, chúng luân chuyển vai trò theo hoàn cảnh, cảm xúc, và sự hỗ trợ (hoặc thiếu hỗ trợ) từ người lớn.

Điều quan trọng không phải là ta dán nhãn “Con tôi là nạn nhân” hay “Nó hư nên bắt nạt người khác”, mà là: Lúc này con đang ở đâu trong hệ sinh thái đó, và chúng ta có thể làm gì để con không kẹt lại ở đó mãi mãi.

1. Khi con là nạn nhân

Linh, học sinh lớp 5, gần đây thường xuyên viện cớ đau bụng để nghỉ học. Mẹ Linh tưởng con trốn bài kiểm tra, nhưng rồi phát hiện con bị hai bạn trong lớp liên tục trêu chọc ngoại hình. Mỗi lần Linh phản ứng, các bạn lại bảo: “Đùa thôi mà, có gì đâu.” Linh im lặng, không kể với ai vì sợ bị gọi là “mách lẻo”.

Khi được mẹ chủ động hỏi: “Có điều gì ở trường khiến con thấy mệt không?”, Linh òa khóc. Và đó là lần đầu tiên con dám nói thật.

Những dấu hiệu cần chú ý

- Thay đổi hành vi: trầm lặng, lo âu, không muốn đến trường.
- Vẽ mặt hoảng sợ khi nhắc đến tên người khác.
- Từ chối các hoạt động từng yêu thích.
- Xuất hiện lời nói tự hạ thấp bản thân: “Con ngu lắm, chẳng ai chơi với con đâu.”

Phản ứng của cha mẹ nên tránh

- Đặt câu hỏi chất vấn: “Con có làm gì trước không?”
- Tự ý gọi điện cho phụ huynh khác mà không có người trung gian.
- Gạt đi cảm xúc của trẻ: “Thôi có gì đâu mà nghiêm trọng.”

Phản ứng nên có

- Ghi nhận cảm xúc: “Mẹ thấy con đang rất buồn. Con không cần phải kể hết bây giờ.”
- Tạo không gian riêng tư, liên tục nhắc rằng: “Ở đây an toàn.”

- Viết cùng con nhật ký cảm xúc (xem phần 4).
- Kết nối giáo viên chủ nhiệm, ban giám hiệu, và nếu cần, chuyên viên tư vấn tâm lý.

2. Khi con là người gây tổn thương (thủ phạm)

Đức, học sinh lớp 6, từng bị bạn trong xóm trêu vì nói giọng địa phương. Gần đây, em bắt đầu trêu ngược lại các bạn khác trong lớp. Có lần, Đức giấu dép của bạn mới chuyển trường. Khi bị cô giáo phát hiện, em nói: “Em chỉ đùa thôi.”

Sau buổi làm việc riêng với cô và mẹ, Đức bật khóc: “Nếu con không trêu người khác trước, họ sẽ trêu con.” Đó không phải là sự ác ý, mà là một cơ chế phòng vệ bị bóp méo.

Trẻ gây bạo lực không phải luôn xấu tính, mà có thể đang tổn thương.

- Trẻ học cách kiểm soát người khác vì từng bị kiểm soát.
- Trẻ không biết diễn đạt cảm xúc bằng lời nên dùng hành vi.
- Trẻ thấy “trả đũa” là cách duy nhất để không bị bắt nạt.

Việc cần làm

- Dừng hành vi, nhưng không sỉ nhục trẻ. “Điều con làm là không ổn, nhưng con không phải là người xấu.”
- Giúp trẻ gọi tên cảm xúc thật đằng sau hành vi: sợ, ghen tỵ, cô đơn...
- Hướng dẫn trẻ sửa sai, không chỉ xin lỗi mà phải khôi phục: “Con có thể viết thư cho bạn, hoặc mời bạn chơi cùng nhóm lần tới.”

Bài tập: Nhật ký phản chiếu hành vi

• **Viết:**

1. Hành vi con đã làm.
2. Người khác có thể cảm thấy gì?
3. Lúc đó con đang thấy gì bên trong?
4. Nếu làm lại, con muốn xử lý khác đi thế nào?

Trẻ có thể gây tổn thương, nhưng vẫn xứng đáng được hướng dẫn để sửa chữa, chứ không bị ruồng bỏ.

3. Khi con là người chứng kiến

Mai là học sinh lớp 7, ngồi cạnh một bạn thường xuyên bị bạn khác trêu vì dáng đi. Mai không tham gia bắt nạt, nhưng cũng không phản đối. Một hôm về nhà, Mai nói: “Con thấy bạn đó bị trêu mà không dám nói gì. Con sợ nói ra thì bị tẩy chay giống bạn.”

Khi mẹ Mai nói: “Con không cần làm anh hùng. Nhưng con có thể ở lại sau giờ học để hỏi bạn có ổn không. Đó đã là một sự khác biệt rồi.” Mai thở phào.

Người chứng kiến có thể bị sang chấn gián tiếp.

- Trẻ thấy bạn bị bắt nạt nhưng không dám can thiệp.
- Trẻ bị cuốn vào phe, mà không thực lòng muốn thế.
- Trẻ cảm thấy có lỗi nhưng không biết làm gì.

Việc nên làm

- Trấn an con: “Việc con thấy không ổn đã là bước đầu tốt rồi.”
- Không ép con phải làm “người hùng” nếu con chưa sẵn sàng.

- Gợi ý hành động nhỏ: viết thư động viên bạn, nhắn tin, tìm người lớn hỗ trợ bạn ấy.

Bài tập: Trò chơi đóng vai, xử lý khi thấy bạn bị bắt nạt

- Tạo 3 nhóm: người chứng kiến, người bị bắt nạt, người gây hại.
- Cho mỗi nhóm 1 kịch bản: “Bạn bị trêu vì mặc áo khác biệt. Một bạn thấy và muốn phản ứng.
- Hỏi:
 1. Người chứng kiến cảm thấy gì?
 2. Có những cách nào để phản ứng mà vẫn giữ an toàn?
 3. Sau chuyện đó, người chứng kiến có thể làm gì để hỗ trợ bạn?

4. Viết nhật ký trị liệu - công cụ hồi phục mềm mại và sâu sắc

Sau một tháng bị bạn trong lớp trêu chọc, Huy, học sinh lớp 8, được giáo viên gợi ý viết nhật ký trị liệu. Huy viết: “Hôm đó, các bạn cười khi em phát biểu sai. Em thấy muốn biến mất. Em giả vờ xin đi vệ sinh để khóc một mình. Em thấy mình dở tệ.”

Qua 3 tuần viết đều đặn, Huy dần học được cách nói ra cảm xúc. Em viết: “Em không còn thấy mình tệ nữa. Em chỉ là đang học.”

Viết không làm thay đổi hoàn cảnh ngay, nhưng nó mở ra không gian chữa lành bên trong.

Viết là cách giúp trẻ diễn đạt cảm xúc gián tiếp, không bị áp lực phải nói thành lời. Hình ảnh và màu sắc giúp trẻ thể hiện điều chưa biết gọi tên.

Mẫu nhật ký trị liệu:

- Hôm nay con gặp chuyện gì khiến con thấy không thoải mái?
- Con thấy gì trong người lúc đó? (Vị trí cảm giác trong cơ thể)
- Con muốn điều gì xảy ra khác đi?
- Bây giờ con đang thấy thế nào?

Công cụ hình ảnh:

- Dùng tranh tô màu cảm xúc: mỗi hình là một biểu tượng nội tâm (núi lửa, mây xám, cửa sổ, ánh sáng...)
- Vẽ sơ đồ cảm xúc: “Tâm trạng con hôm nay giống hình gì?”

Trò chơi gợi mở:

- “Nếu con là nhân vật trong truyện cổ tích...”, chọn 1 nhân vật để hóa thân và viết tiếp đoạn kết mới cho câu chuyện.
- “Thẻ cảm xúc đảo ngược”, rút thẻ có từ “giận”, “xấu hổ”, “sợ hãi”... → kể 1 lần con từng có cảm xúc đó và ai đã giúp con vượt qua.

Dù con bạn đang là ai trong câu chuyện bạo lực, nạn nhân, thủ phạm hay người chứng kiến, thì điều con cần nhất vẫn là một người lớn đủ tỉnh táo để không hoảng loạn, đủ dịu dàng để không làm tình hình tệ hơn, và đủ kiên nhẫn để đi cùng con lâu dài.

Hành vi không định nghĩa giá trị con người. Chính cách chúng ta hướng dẫn trẻ xử lý hành vi ấy mới định hình nhân cách con về sau.

Và nếu bạn đang đọc đến đây, bạn đã đi được một chặng đường đủ sâu, để trở thành một người đồng hành khác đi.

*Đứa trẻ biết cách quay về với chính mình,
sẽ không dễ bị đánh mất giữa thế giới này.*

Chúng ta không thể đi bên cạnh trẻ mọi lúc, mọi nơi.

Không thể ngăn chặn hết tất cả những va đập, hiểu lầm, xung đột, tổn thương mà trẻ sẽ gặp trong hành trình lớn lên.

Nhưng điều chúng ta có thể làm, và rất nên làm, là trao cho trẻ những công cụ để tự quay về với chính mình mỗi khi gặp biến cố.

Đó không phải là sự cứng cỏi. Mà là sự hiểu biết.

Không phải sự lì lợm. Mà là sự vững vàng.

Không phải học cách né tránh tổn thương, mà là học cách xử lý và chữa lành nó đúng cách.

Khi một đứa trẻ có thể:

- Gọi tên cảm xúc của mình một cách chính xác,
- Biết đặt ranh giới khi cảm thấy không ổn,
- Tìm đến người đáng tin cậy để nhờ giúp đỡ,
- Biết dừng lại, suy nghĩ trước khi phản ứng,
- Và không biến nỗi đau của mình thành vũ khí làm tổn thương người khác ...

... thì dù ở vai trò nào, nạn nhân, thủ phạm, hay người chứng kiến, đứa trẻ ấy cũng không dễ bị cuốn vào vòng lặp bạo lực.

Mỗi kỹ năng bạn vừa đọc trong phần này không thể hình thành trong một ngày.

Nhưng nếu người lớn kiên trì lặp lại, bằng lời nói, bằng

gương sáng, bằng không khí hàng ngày, thì từng chút một, một nền móng nội tâm sẽ được xây dựng trong trẻ.

Và bạn sẽ thấy, điều quý giá không phải là việc trẻ luôn “ngoan” hay “giỏi”.

Mà là trẻ biết tự kết nối với chính mình, và biết tự bắt đầu lại mỗi khi chao đảo.

Đó chính là gốc rễ sâu nhất của phục hồi, và cũng là nền tảng bền vững nhất cho một thế hệ không còn lặp lại những tổn thương mà người lớn đã từng mang theo.

PHẦN CUỐI

HƯỚNG TỚI MỘT XÃ HỘI KHÔNG BẠO LỰC

*Không ai có thể chữa lành một mình, cũng như không ai
làm tổn thương mà không nằm trong một hệ thống.*

Chúng ta đã đi qua hành trình nhận diện tổn thương, hiểu rõ bạo lực, điều chỉnh trong gia đình, nhà trường, trang bị cho chính đứa trẻ. Nhưng nếu mọi nỗ lực ấy chỉ diễn ra trong từng cá nhân, từng lớp học, từng gia đình rời rạc, thì sự chuyển hóa sẽ khó có cơ hội bền vững.

Bạo lực không phải là vấn đề cá nhân. Nó là sản phẩm của một môi trường, một hệ sinh thái có khiếm khuyết.

Và nếu tổn thương có thể lây lan theo cộng đồng, thì sự chữa lành cũng cần lan rộng theo cách tương tự.

Phần cuối này là để mở rộng tầm nhìn:

- Từ “Tôi làm gì cho con tôi” → đến “Chúng ta đang cùng tạo ra xã hội gì cho thế hệ tiếp theo?”
- Từ “Một vụ việc bạo lực học đường” → đến “Cơ chế nào đang khiến điều đó tiếp tục lặp lại?”
- Từ “Làm sao để xử lý tốt hơn?” → đến “Làm sao để không cần phải xử lý nữa?”

Trong chương 11, bạn sẽ thấy rõ rằng: nhà trường, gia đình, cộng đồng, truyền thông, luật pháp... không thể tách rời nhau

trong nỗ lực phòng ngừa và chữa lành bạo lực. Chúng ta sẽ cùng nhìn vào các liên kết cần có, những khoảng trống đang hiện diện, và cách truyền thông có thể nuôi dưỡng an toàn, chứ không chỉ lan truyền giạt gân.

Trong chương 12, bạn sẽ quay lại chính mình. Không phải với tư cách cha mẹ, giáo viên, người viết hay nhà hoạt động, mà đơn giản là một con người từng lớn lên trong một hệ thống chưa an toàn, và đang nỗ lực sống khác đi. Phần này là một lời thì thầm, rằng bạn không cần phải hoàn hảo, nhưng bạn có thể bắt đầu. Bằng một hành động nhỏ, một điều chỉnh, một sự hiện diện khác, lặp lại mỗi ngày. Vì cuối cùng, mọi hệ thống đều được tạo nên từ lựa chọn của từng cá nhân. Và bạn, vẫn luôn là một phần của thay đổi.

Một xã hội không bạo lực, không phải là điều gì quá xa xôi. Nó bắt đầu từ một người dám sống không bạo lực, với chính mình, và với người khác.

Và có thể, người đó, là bạn.

Chương 11

VAI TRÒ CỦA CỘNG ĐỒNG, TRUYỀN THÔNG, CHÍNH SÁCH



Không có đứa trẻ nào lớn lên tách rời khỏi cộng đồng. Và cũng không có sự tổn thương nào, đặc biệt là tổn thương do bạo lực, lại chỉ là vấn đề cá nhân. Mỗi hành vi bắt nạt, mỗi lần im lặng, mỗi nỗi sợ bị phán xét đều phản ánh một phần của hệ sinh thái mà chúng ta, với tư cách người lớn, đang cùng góp phần tạo ra hoặc bỏ mặc.

Chúng ta cần dừng cảm đặt lại câu hỏi: Liệu những nỗ lực đơn lẻ trong gia đình, lớp học, nhà trường có thể đủ để tạo ra sự thay đổi, nếu truyền thông vẫn cổ súy bạo lực gián tiếp, nếu luật pháp còn chưa rõ ràng, và nếu cộng đồng vẫn xem nhẹ vai trò của chính mình?

Chương này sẽ đi vào ba trụ cột có khả năng dẫn dắt chuyển hóa ở cấp độ xã hội: liên kết cộng đồng, truyền thông có trách nhiệm, và hệ thống chính sách pháp luật bảo vệ trẻ em.

1. Liên kết giữa nhà trường - gia đình - cộng đồng

Vì sao không thể tách rời?

Theo nghiên cứu của UNICEF và Save the Children, những chương trình phòng ngừa bạo lực học đường chỉ hiệu quả khi có sự phối hợp chặt chẽ giữa ba đối tượng: nhà trường, gia đình, tổ chức xã hội. Mỗi nơi một tay, nhưng phải cùng hướng về một mục tiêu chung: tạo ra môi trường an toàn và nhân văn cho trẻ.

Vai trò cụ thể:

- Nhà trường: xây dựng văn hóa ứng xử, phát hiện sớm, kịp thời can thiệp.
- Gia đình: lắng nghe, phản hồi tích cực, không dôi ngược bạo lực từ trường về nhà.
- Tổ chức xã hội: đào tạo, kết nối chuyên gia, truyền thông công chúng, cung cấp dịch vụ tư vấn.

Mô hình “Ba vòng kết nối”

1. Vòng trong, Giao tiếp hàng ngày giữa phụ huynh, giáo viên, học sinh.
2. Vòng giữa, Hội cha mẹ học sinh, tổ chuyên môn, ban tư vấn học đường.
3. Vòng ngoài, Truyền thông địa phương, hội phụ nữ, đoàn thể, công an khu vực.

Khi ba vòng cùng vận hành trơn tru, trẻ không bị đẩy về phía nào một cách đơn độc. Mỗi người lớn đều là người quan sát và người chịu trách nhiệm.

Tại một trường tiểu học ở thành phố Hồ Chí Minh, khi phát hiện học sinh có dấu hiệu bị bắt nạt, giáo viên chủ nhiệm đã báo ban giám hiệu, đồng thời mời phụ huynh hai bên, cán bộ đoàn phường và một nhà tâm lý đến dự phiên họp “đa bên”. Câu chuyện không dừng ở việc xử lý, mà kéo theo một chuỗi hoạt động: viết thư xin lỗi, tổ chức buổi chia sẻ cảm xúc, ký cam kết 3 bên, và 2 buổi trò chuyện với cha mẹ toàn khối.

Từ đó, một chương trình phòng ngừa được chính học sinh và phụ huynh xây dựng tiếp.

2. Truyền thông có trách nhiệm - góc nhìn mới trong phòng chống bạo lực

Trẻ em lớn lên cùng mạng xã hội, gameshow, YouTube, phim hoạt hình, nơi ngôn ngữ giễu cợt, miệt thị, lăng mạ rất dễ được xem là “giải trí”. Mỗi lần một người nổi tiếng chửi tục được tán thưởng, một clip bạo lực học đường được chia sẻ không lẫn cảnh báo, một tiêu đề giật gân được lan truyền mà không gợi mở giải pháp, là thêm một lần bạo lực được bình thường hóa.

Truyền thông cần gì để thay đổi?

- Cơ quan báo chí cần quy tắc biên tập về bạo lực học đường.
- Các nền tảng số cần bộ lọc nội dung và gắn nhãn cảnh báo với các clip có yếu tố tổn thương.
- Phụ huynh, nhà trường, người dùng cần biết nói KHÔNG với việc chia sẻ nội dung gây sang chấn.

Nguyên tắc 3C trong truyền thông lành mạnh:

- Cảnh báo (Caution): cảnh báo trước khi chia sẻ hình ảnh, nội dung bạo lực.

- Chuyển hướng (Contextualize): kèm theo lời dẫn hoặc bình luận có tính hướng dẫn.
- Chữa lành (Care): tập trung vào phục hồi, nhân vật tích cực, mô hình tốt thay vì sa vào chi tiết tiêu cực.

Một vụ bắt nạt học đường ở Bắc Giang bị quay clip và lan truyền chóng mặt. Trong khi cộng đồng mạng đòi “xử lý thật nặng thủ phạm”, một tờ báo chọn cách khác: phỏng vấn cả hai phía, học sinh bị bắt nạt và cha mẹ học sinh gây tổn thương, cùng lời bình luận từ một chuyên gia. Bài viết kết thúc bằng một bản cam kết phục hồi giữa các bên.

Thay vì tạo sóng phản nộ, bài viết tạo ra đối thoại. Và đó là điều mà truyền thông có thể làm, và nên làm nhiều hơn.

3. Những khoảng trống cần lấp đầy về mặt luật pháp

Một số văn bản pháp luật đã có quy định bảo vệ trẻ em trước bạo lực:

- *Luật Trẻ em (2016)*, cấm mọi hình thức bạo lực, xâm hại, xúc phạm danh dự trẻ em.
- *Luật Giáo dục (2019)*, yêu cầu trường học tạo môi trường an toàn, không bạo lực.
- *Bộ quy tắc ứng xử học đường (2021)*, do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, hướng dẫn hành vi văn hóa học đường.

Tuy nhiên, nhiều quy định chưa có cơ chế giám sát, xử lý rõ ràng, dẫn đến việc thực thi thiếu nhất quán giữa các địa phương, trường học.

Khoảng trống và khuyến nghị:

- Chưa có cơ chế phản hồi và bảo vệ học sinh trung lập,

độc lập, nhất là trong các trường hợp giáo viên hoặc ban giám hiệu có liên quan.

- Học sinh và phụ huynh thiếu hiểu biết pháp luật, dẫn đến e ngại khiếu nại hoặc phản ánh.
- Các vụ việc thường được xử lý hành chính, đạo đức, không đi kèm hỗ trợ tâm lý và cam kết phục hồi sau can thiệp.

Một xã hội không bạo lực không được xây bằng khẩu hiệu, mà bằng những hệ thống vận hành công bằng, và từng cá nhân tỉnh thức trong chính hệ thống đó.

Khi một đứa trẻ được nhà trường lắng nghe, được cộng đồng hỗ trợ, được luật pháp bảo vệ, và không bị truyền thông làm tổn thương thêm, đứa trẻ đó sẽ không chỉ được an toàn, mà còn được nuôi lớn theo cách không cần phải dùng bạo lực để bảo vệ mình.

Và đó là con đường dài, nhưng chúng ta có thể đi từ những bước đầu tiên.

Bạn, tôi, bất kỳ ai cũng có thể là một phần trong đó, bằng cách làm đúng phần việc của mình, tốt hơn một chút, mỗi ngày.

Chương 12

NGƯỜI LỚN CHỮA LÀNH, HÀNH TRÌNH KHÔNG AI CÓ THỂ ĐI THAY BẠN



Bạn đã đi gần đến những trang cuối của cuốn sách. Bạn đã đọc về những đứa trẻ, những tình huống bạo lực, những tổn thương im lặng, những chiến lược thực hành, và những bài học về cảm xúc. Nhưng nếu cuốn sách dừng lại ở đó, chỉ là một bản hướng dẫn dành cho người khác, thì có lẽ nó vẫn chưa đủ. Chương cuối này là để mời bạn quay về chính mình. Không phải để tìm lỗi, mà để tìm lại một điểm khởi đầu.

1. Hành trình nhìn lại: mỗi người lớn đều từng là một đứa trẻ

Không phải ai trong chúng ta cũng từng bị đánh, bị mắng, hay bị xúc phạm công khai. Nhưng nhiều người từng:

- Bị phớt lờ khi muốn nói ra cảm xúc.
- Bị chê là yếu đuối khi khóc.
- Bị bắt “phải mạnh mẽ lên” trước khi mình sẵn sàng.
- Bị khen khi giấu đi tổn thương, và bị coi là rắc rối nếu thể hiện cảm xúc thật.

Điều đó đã tạo ra điều gì?

- Một thế hệ người lớn biết chiều lòng, nhưng không biết thiết lập ranh giới.
- Những người dễ phản ứng quá mức với lỗi nhỏ của trẻ, vì chính mình từng bị trừng phạt vì điều tương tự.
- Những cha mẹ thấy tội lỗi khi hét lên, nhưng không biết cách nào khác.

“Người lớn chưa được chữa lành thường vô thức yêu cầu trẻ em phải mạnh mẽ thay mình.”

2. Bắt đầu từ việc quan sát chính mình

Khi cảm xúc của bạn bị kích hoạt:

- Lần gần nhất bạn mất bình tĩnh là khi nào?
- Phản ứng đó có tương xứng với hành vi của trẻ không?
- Có điều gì trong phản ứng đó giống với cách bạn từng bị đối xử khi nhỏ?

Bài tập: Viết lại tình huống gần nhất bạn thấy mình phản ứng thái quá. Sau đó, viết tiếp: “Tôi ước gì lúc đó tôi có thể...”

Khi bạn thấy mình không đủ tốt:

- Những tiếng nói trong đầu bạn khi làm cha/mẹ/giáo viên là gì?
- Chúng có âm giọng giống ai trong quá khứ không? (bố mẹ, thầy cô, xã hội...)
- Chúng có công bằng không? Hay đang lặp lại mô hình đánh giá khắt khe mà bạn từng trải qua?

Sự trưởng thành không đến từ việc luôn đúng, mà đến từ việc dám nhìn lại, dám thay đổi, dám tử tế với chính mình.

3. Gợi ý hành trình thực hành chuyển hóa

Tuần 1: Lắng nghe cảm xúc

- Mỗi ngày dành 10 phút viết nhật ký cảm xúc: “Hôm nay tôi đã thấy gì, từ người khác, và từ chính mình?”
- Thực hành “thở 3 hơi” trước khi phản ứng với bất kỳ điều gì khiến bạn thấy căng thẳng.

Tuần 2: Chuyển hóa phản ứng

- Khi con/phụ huynh/học sinh khiến bạn bực, tạm dừng và viết: “Tôi đang thấy ____, nhưng tôi CHỌN sẽ ____.”
- Thử 1 lần xin lỗi, không cần lý do lớn. Chỉ cần nói: “Hôm nay tôi phản ứng hơi mạnh, tôi xin lỗi.”

Tuần 3: Giao tiếp mới

- Tập nói ra cảm xúc thật: “Tôi thấy mệt”, “Tôi cần được ở một mình một lát.”
- Tránh dùng từ đánh giá (lười, hư, hỗn), thay bằng mô tả hành vi và cảm xúc.

Tuần 4: Kết nối cộng đồng

- Chia sẻ một phần hành trình của bạn cho người thân hoặc đồng nghiệp.
- Đặt câu hỏi: “Có ai cũng từng cảm thấy như tôi không?”
- Gợi ý 1 nhóm cha mẹ/thầy cô cùng nhau “giữ an toàn cảm xúc” trong 7 ngày.

4. Bạn xứng đáng với sự chữa lành

Sự tử tế bạn dành cho người khác, bạn cũng xứng đáng được nhận từ chính mình. Sự lắng nghe bạn từng ước được ai đó dành cho, bạn có thể tự học cách trao lại cho mình.

Sự an toàn bạn muốn tạo ra cho con, cũng là thứ bạn từng rất cần.

Bạn không cần phải chữa lành tất cả. Chỉ cần bắt đầu, và kiên trì hơn hôm qua một chút.

Bài tập: Viết thư cho phiên bản “đã tổn thương” của bạn ở tuổi 10, 15, hoặc 20. Hãy nói với “bạn ấy” rằng: “Mình đang ở đây, và mình sẽ không bỏ rơi bạn nữa.”

5. Một số thực hành dài hạn (gợi ý cho 6 tháng - 1 năm)

Viết nhật ký tự nhận thức hàng tuần: điều mình phản ứng, điều mình học được.

- Tập thiền/yoga/chuyển động nhẹ, không để đạt thành tích, mà để lắng nghe cơ thể.
- Mỗi tháng học một chủ đề nhỏ: ranh giới, điều hòa cảm xúc, giao tiếp không bạo lực, parenting không phán xét...
- Đặt nhóm 3 người bạn (đồng hành chuyển hóa): 1 lần/tháng chia sẻ thành thật về hành trình làm cha mẹ/người lớn an toàn.

- Nếu cần, tìm kiếm trị liệu viên, nhà tư vấn tâm lý phù hợp, không vì “bệnh” mà vì “muốn sống lành”.

Đây không phải là cuốn sách để đọc xong rồi gấp lại. Nó là cuốn sách để bạn quay lại mỗi khi thấy mình lung lay, nghi ngờ, hoặc mệt mỏi. Không phải để tìm câu trả lời, mà để nhắc rằng: bạn đã bắt đầu một điều gì đó rất đẹp.

Một môi trường an toàn không đến từ những chính sách đẹp hay bài học dài, mà đến từ những người lớn đang học lại cách yêu thương mình và yêu thương người khác, mỗi ngày.

Nếu bạn đã đi đến đây, xin đừng dừng lại. Hành trình sẽ còn tiếp tục, không phải chỉ trong sách, mà trong chính căn nhà bạn, lớp học bạn, cộng đồng bạn. Và bạn sẽ không đi một mình.

Chúng ta, dù ở đâu, đều có thể trở thành một người an toàn hơn. Và từ đó, tạo nên một thế giới ít tổn thương hơn. Từng chút một. Từng ngày.

*Sự thay đổi lớn bắt đầu từ những điều nhỏ,
nhưng lặp đi lặp lại, có chủ đích.*

Chúng ta đã đi qua cả một hành trình: từ nhận diện bạo lực trong gia đình, nhà trường, lớp học; đến học cách ứng phó, can thiệp, xây dựng lại môi trường an toàn, rồi trang bị cho chính đứa trẻ, và cuối cùng là mở rộng ra xã hội, nơi truyền thông, cộng đồng và chính sách cùng đóng vai trò định hình.

Đến đây, có lẽ bạn cũng thấy rõ:

Không có giải pháp duy nhất. Không có ai đủ quyền lực hay đủ hiểu biết để thay đổi tất cả. Nhưng cũng không ai quá nhỏ bé để tạo ra tác động.

Một người lớn dừng lại để không nói lời xúc phạm, đã là một điểm khởi đầu.

Một giáo viên chọn phản hồi thay vì trừng phạt, đã tạo ra một lớp học an toàn hơn.

Một phụ huynh biết lắng nghe trước khi la mắng, đã giúp đứa trẻ giữ được lòng tin.

Một nhà báo chọn viết bài nuôi dưỡng chứ không kích động, đã góp phần chữa lành tập thể.

Và những điều ấy, khi được lặp đi lặp lại, khi được làm bởi nhiều người cùng lúc, sẽ trở thành một làn sóng. Một nhịp sống mới. Một hình mẫu xã hội khác.

Không bạo lực, không có nghĩa là không có mâu thuẫn. Mà là có đủ khả năng giải quyết mâu thuẫn mà không cần làm tổn thương nhau.

Và một xã hội như vậy, không xa vời chút nào. Nó bắt đầu từ người đầu tiên chịu dừng lại, người tiếp theo chịu học lại, và người thứ ba dám hành động khác.

Bạn có thể là một trong số đó.

Hoặc chính là người đầu tiên.

PHỤ LỤC

TÀI NGUYÊN THỰC HÀNH

1. BẢNG TỰ ĐÁNH GIÁ MÔI TRƯỜNG AN TOÀN CẢM XÚC TRONG GIA ĐÌNH / TRƯỜNG HỌC

A. Trong gia đình:

(Tự chấm điểm 1-5: 1 = rất ít, 5 = luôn luôn)

Tiêu chí	Điểm
Trẻ được nói ra cảm xúc mà không bị mắng	
Cha mẹ sẵn sàng xin lỗi khi phản ứng sai	
Có những khoảnh khắc trò chuyện không liên quan đến học hành	
Trẻ không sợ mắc lỗi vì biết sẽ được hỗ trợ thay vì bị la mắng	
Gia đình có thói quen khen ngợi, ghi nhận điều tích cực	

B. Trong lớp học:

(Tự chấm điểm 1-5: 1 = rất ít, 5 = luôn luôn)

Tiêu chí	Điểm
Học sinh có thể nói “Con thấy không ổn” mà không bị phớt lờ	
Giáo viên phản hồi bằng mô tả thay vì dán nhãn (“hỗn, lười”)	
Lớp có nguyên tắc chung xây dựng từ học sinh	

Có kênh phản hồi ẩn danh hoặc trực tiếp về hành vi bắt nạt	
Giáo viên giữ giọng điệu, ánh mắt, tư thế cơ thể ổn định khi xử lý vi phạm	

Tổng điểm 20-25 điểm: Môi trường khá an toàn
 15-19 điểm: Cần củng cố lại các thói quen ứng xử
 Dưới 15 điểm: Cần thiết lập lại nền tảng an toàn cảm xúc.

2. CÁC BỘ PHIM, SÁCH, TÀI LIỆU KHUYẾN NGHỊ

Phim tài liệu / điện ảnh:

- *Wonder* (2017), Tình bạn, bắt nạt, đồng cảm.
- *Inside Out* (2015), Cảm xúc tuổi thơ và nội tâm chuyển biến.
- *The Ant Bully*, Bắt nạt và sự phục hồi từ bên trong.
- *A Silent Voice* (anime), Tổn thương, chuộc lỗi, chữa lành.

Sách:

- *The Whole-Brain Child*, Daniel Siegel & Tina Payne Bryson
- *Raising an Emotionally Intelligent Child*, John Gottman
- *No-Drama Discipline*, Daniel Siegel
- *Vượt qua tổn thương*, Brené Brown
- *Giáo dục không nước mắt*, Nguyễn Thụy Anh

Tài liệu học thuật và hướng dẫn:

- *Mô hình SEL*, CASEL Framework (<https://casel.org/framework>)
- *Bộ quy tắc ứng xử học đường*, Bộ GD&ĐT 2021

- *Hướng dẫn bảo vệ trẻ em trên môi trường mạng*, Bộ Thông tin và Truyền thông, Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, UNICEF (2022)

3. MẪU NHẬT KÝ QUAN SÁT CẢM XÚC TRẺ

Mỗi ngày/tuần, người lớn (cha mẹ/giáo viên) ghi lại:

- Ngày/Thời gian:
- Hoạt động quan sát:
- Trẻ thể hiện cảm xúc gì? (qua lời nói, hành vi, ánh mắt...)
- Mức độ thể hiện (thấp, trung bình, cao)
- Đã phản hồi như thế nào? (có ghi nhận cảm xúc không?)
- Kết quả sau phản hồi (ổn định hơn, tiếp tục căng thẳng, cần can thiệp thêm)
- Ghi chú thêm (mối liên quan đến hoàn cảnh khác?)

Dành cho người lớn: Không phải để kiểm soát, mà để luyện thói quen nhận diện, phản hồi, đồng hành.

4. DANH SÁCH TỔ CHỨC / CƠ QUAN HỖ TRỢ TRẺ EM TẠI VIỆT NAM

Tổng đài Quốc gia Bảo vệ trẻ em 111 (24/7, miễn phí)

- Hỗ trợ tư vấn, can thiệp, kết nối địa phương theo từng vụ việc.
- <https://tongdai111.vn>

Trung tâm Hành động vì sự phát triển cộng đồng REACH

- Đào tạo nghề, hỗ trợ thanh thiếu niên khó khăn.
- <https://reach.org.vn>

Blue Dragon Children's Foundation

- *Cứu trợ trẻ đường phố, hỗ trợ pháp lý, can thiệp nạn nhân bị xâm hại, buôn bán người.*
- <https://www.bluedragon.org>

ChildFund Vietnam

- *Dự án phòng ngừa bắt nạt học đường, bảo vệ trẻ em vùng nông thôn.*
- <https://childfund.org.vn>

UNICEF Việt Nam

- *Chương trình về giáo dục, bảo vệ trẻ em, an toàn mạng.*
- <https://www.unicef.org/vietnam>

Bạn có thể in phụ lục này dán ở góc học tập của con, chia sẻ cho giáo viên, hoặc dùng như một phần của kế hoạch xây dựng môi trường an toàn tại gia đình, trường học, cộng đồng.