



Download from [www.cfchildren.org](http://www.cfchildren.org)

## **Yam Niam Txiv Yuav Tsum Paub Txog Txoj Kev Saib Tsis Taus (Bully)**

Txoj kev ua saib tsis taus lwm tus mas zoo xws li ntaus, hais lus thum, txhob txwm thab, hais lus xaiv, hais tej yam kom mob siab, nyiag khoom, thiab txwv tsis pub lwm tus koom nrog. Kev saib tsis taus no yog txhob txwm ua kom lwm tus muaj kev mob siab. Kev saib tsis taus yog pheej txhob txwm niaj hnuv ua phem rau lwm tus. Tabsis, muaj qee zaum mas tsuas ua tib-zaug xwb. Feem ntau mas yog tus loj ua rau tus yau. Tus ua saib tsis taus lwm tus mas yeej yog tus uas loj dua, hnuv nyoog laus dua, muaj zog dua, muaj ib pab nrog nws koom tes, thiab nws muaj tej yam khoom uas lwm tus tsis muaj. Tsis hais cov laus log yog menyuam yaus, tej zaum yeej tsis paub tias tej yam ntawd twb yog kev uas saib tsis taus lwm tus lawm. Piv txwv tias, tej phooj ywg sib ntaus, los yog tej menyuam uasi es ho ua yuam kev sib raug thiab cov menyuam loj ib yam xwb, tej yam no kuj tsis yog kev saib tsis taus. Tabsis yog tias ib tug muaj zog dua thiab nws txhob txwm ua kom lwm tus raug mob, los yog ntshai, los yog tsis pub lwm tus koom ces nws yog kev txhob txwm ua saib tsis taus lawm.

## **Leej Twg Yog Ua Tus Saib Tsis Taus?**

Qee zaus, tib neeg pheej xav tias menyuam tub thiaj txawj ua saib tsis taus lwm tus xwb, tabsis qhov no tsis muaj tseeb. Menyuam ntxhais los yeej txawj ua ib yam thiab. Menyuam tub nyiam siv tej yam xws li: ntaus lwm tus, thab sib ntaus, thiab tso hem thawj kom lwm tus ntshai. Tej yam zoo li no nws yuav ua rau sawv daws paub thiab pom yooj yim. Menyuam ntxhais kuj ntaus thiab hais lub saib tsis taus lwm tus ib yam, tabsis feem ntau lawv nyiag kev ua xwb ces sawv daws tsis paub. Menyuam ntxais cov cwj pwm mas nyiam muaj xws lis, muab tus nws saib tsis taus ntawd cais tsis pub nrog ua ke, thiab tsim tej yam lus xaiv uas hais tsis zoo rau tus ntawd. Nco ntsoov tias, tub thiab ntxhais los yeej txawj ua tej yam uas qhov muag pom kiag thiab kuj txawj nyiag kev ua tej yam saib tsis taus lwm tus ib yam.

## **Txoj Kev Ua Saib Tsis Taus Nws Zoo Li Cas?**

Kev ua saib tsis taus no yuav ua rau cov menyuam muaj kev tsis nyab xeeb, thiab ua rau lawv muaj teeb meem rau nws tus kheej lub sij hawm tam sim no thiab yav tom ntej. Cov menyuam uas raug lwm tus ua saib tsis taus rau, yuav muaj teeb meem rau nws txoj kev kawm, yuav nyuaj rau nws txoj kev xav (psychological difficulty). Tej yam teeb meem no yuav ua rau menyuam muaj kev nyuaj siab, saib tus kheej tsis muaj nqis, thiab tej zaum tseem yuav ua rau nws tus kheej muaj teeb meem ntev ntev lawm yav tom ntej. Cov uas pheej nyiam ua saib tsis tau lwm tus, thaum nws loj lawm los nws tseem yuav muaj teeb meem rau kev phooj kev ywg thiab tsis haum xeeb nrog rau luag lwm tus. Kev tshawb fawb tau tshawb pom tiam yog tsis muaj kev pab kom cob qhia zoo rau cov menyuam uas nyiam ua saib tsis taus lwm tus, thaum nws loj tuaj, nws yuav ntau poj niam, ntau menyuam, ntxub lwm tus, quab yuam tej poj niam, thiab ua lwm yam uas txhaum kev cai lij choj. Qhov tseeb, menyuam uas muaj hnuv nyoog 8 xyoo xwb es twb txawj ua saib tsis tau lwm tus lawm, nws yuav muab peev xwv ua txhaum plaub li 6 zaug (6 times) ntau dua li tus uas tsis ua tej yam saib tsis taus lwm tus.

## **Kev Saib Tsis Taus No Yuav Ua Rau Tsawg Tus Menyuam Muaj Teeb Meem?**

Kev ua saib tsis taus no nws raug tag nrho rau txhua tus menyuam. Qhov tseeb tiag, muaj qee tus menyuam yeej ib txwm tsis raug lwm tus ua saib tsis taus li, tabsis kev tshawb fawb tau tshawb pom tias muaj li 80% cov menyuam yeej tau pom kev ua saib tsis taus tom tsev kawm ntawv, los yog lwm qhov chaw, tabsis lawv tsis muaj peev xws yuav ua li cas. Vim lawv ntshai tsam lawv ho raug tus neeg ntawd ua saib tsis tau lawv thiab. Tsis tag li xwb, tej zaum lawv kuj pom tus neeg uas ua saib tsis taus ntawd yuam tau lwm tus ua kiag li nws xav tau lawm ntag. Qhov no kuj yuav ua rau tus pom ntawv cia li ua twj ywm nrog tus saib tsis tau ntawv lawm thiab.

## **Kev Ua Saib Tsis Taus No Puas Yog Ib Feem Ntawm Kev Loj Hlob?**

Ntau ntau zaus tib neeg pheej xav tias txoj kev ua saib tsis taus lwm tus no tsis yog ib qho teeb meem, nws tsuas yog menyuam yaus kev uasi thiab nws tsuas yog ib feem ntawm txoj kev loj hlob xwb. Txoj kev tsis haum xeeb thiab txoj kev ib tug ua saib tsis taus ib tug no nws txawv. Qees zaus tej phooj ywg muaj kev tsis sib haum xeeb, mas nws txawv li ib tug ua saib tsis taus ib tug. Kev tsis sib haum xeeb mas muaj ob tog, thiab nkawv muaj peev xwm yuav los daws cov teeb meem ntawd. Tabsis, kev ua saib tsis taus mas yog txhob txwm ua, ib tug siv dag zog los quab yuam. Tej yam no nws muaj peev xwm ua rau tus neeg ntawd muaj teeb meem rau nws tus kheej mus tag nws sim neeg.

## **Koj Qhia Puas Tau Yog Kwv Tij/Nus Muag/Viv Ncaus Ib Tug Ua Saib Tsis Tau Ib Tug?**

Muaj qee zaum ib pab menyuam (ib tsev neeg) yeej ua tej yam zoo li txhob txwm ua saib tsis taus thiab. Muaj tej zaum lawv tsis sib haum xeeb, ib tug kuj ua saib tsis taus ib tug tsuas yog kev tsis sib haum xeeb xwb. Txhua txhua yim neeg, menyuam yeej muaj kev tsis sib haum xeeb ib tug hais lus siab rau ib tug. Nws kuj yog ib yam uas nyuaj rau niam thiab txiv yuav los txiav txim kawg li. Qhov tseem ceeb mas peb xav kom menyuam paub los daws lawv tej teeb meem ntawm lawv tus kheej. Tabsis thaum twg tsim nyog cov laus ho yuav tau los cheem? Ib qho ua peb yuav tsum paub: Tej yam cwj pwm uas siv tsis tau nrog rau ib tug menyuam sab nrauv, ces nws yeej siv tsis tau nrog rau nws tsev neeg ib yam nkaus thiab. Thaum ib tus menyuam twg nws pheej ntaus tus yau los yog ua kom tus yau ntshai, qhov no yog kev ua saib tsis taus lawm ntag thiab yuav tau cheem kom tsum. Zoo tib yam nkaus, txawm yog ib pab menyuam es ib tug ua saib tsis taus ib tug los nws yeej ua teeb meem rau tus ntawd. Nws muaj peev xwm ua rau tus uas raug saib tsis taus ntawd saib nws tus kheej tsis muaj nqis, ua rau nws tig los ua ib tug neeg siab luv, ntaus poj niam thiab muaj lwm yam teeb meem rau nws lub neej lawm yav tom ntej.

## **Menyuam Puas Qhia Kuv Paub Yog Muaj Neeg Ua Saib Tsis Taus Nws?**

Tej zaum nws kuj tsis qhia. Tej zaum menyuam tsis kam qhia rau cov laus-los yog niam thiab txiv txawm tias muaj neeg ua saib tsis taus nws tom tsev kawm ntawv. Kev tshawb fawb tau tshawb pom tias menyuam tsis qhia vim lawv pheej xav tias cov laus yuav pab cheem tsis tau. Menyuam kuj xav tias lawv muaj peev xwm daws tau lawv tej teeb meem. Muaj qee zaum lawv twb tsis paub tias lwm tus ua saib tsis taus lawv thiab. Ib txhia menyuam lawv ntshai heev. Lawv xav tias yog qhia rau cov laus paub, ntshe lawv tseem yuav raug saib tsis taus heev dua qub.

Yog pom tej yam zoo li nram no, tej zaum yog menyuam raug lwm tus ua saib tsis taus:

- Ntshais caij school bus, nws nqaj lam to los yog ntsuab
- Khaub ncaws lam ntuag los yog lwm yam lam ntuag
- Cov nyiaj noj su pheej pawv lawm
- Pheej thov nyob tsev tsis xav mus kawm ntawv
- Pheej muaj mob tej yam uas tsis paub li
- Pw tsis tsaug zog los yog npua suav phem
- Muaj kev nyuaj siab, los yog tsis xav muaj phooj ywg los yog tsis nyiam uasi li
- Kawm ntawv poob zuj zus

## **Kuv Tus Menyuam Puas Ua Saib Tsis Tau Lwm Tus?**

Tus menyuam uas nyiam ua saib tsis taus lwm tus yuav muaj tej yam zoo li nram no:

- Pheej hu lwm tus npe phem; Piv txwv li, hu lwm tus ua “wimps,” “lame,” los yog “losers”
- Nws pheej qhua nws tus kheej
- Yuav kom lwm tus ua li nws hais xwb
- Nyiam nrog cov menyuam me dua nws

- Tsis paub ntshai lwm tus tu siab
- Nyiam coj phem, hais lus phem, nyiam cav ncauj

## Yuav Ua Li Cas Yog Lws Tus Ua Saib Tsis Tau Kuv Tus Menyuam?

Pab qhia kom koj tus menyuam zam tsis txhob teb ua li tus ntawd hais es nws thiaj tsis muaj siab ua ua ntxiv lawm. Qhia kom menyuam paub tias tus neeg uas pheej ua saib tsis taus ntawd xav pom saib koj yuav ua li cas xwb. Piv txwm tias, ib tug nws ua saib tsis tau ib tug mas nws xav ua kom tus ntawds chim thiab npau taws xwb. Yog tus menyuam muaj peev xwm teb kiag tias (“qhov koj uas yog saib tsis taus kuv xwb, kuv xav kom koj tsum nawb”), tej zaum yuav ua rau nws tseg txoj kev ua saib tsis tau ntawv lawm.

Nram qab no yog qees yam koj yuav tau ua pab koj tus menyuam yog nws raug lwm tus ua saib tsis taus:

- Qhia rau koj tus menyuam tias nws tsis yog tus txhaum.
- Qhia koj tus menyuam kom txhob teb thiab txhob nrog nws sib ntaus. Yog menyuam pheej teb, txoj kev ua saib tsis tau no yuav tsis tu ncu mus, tej zaum kuj yuav ua rau muaj kev raug mob raug nkeeg.
- Hais kom menyuam qhia rau tsev kawm ntawv los yog qhia niam thiab txiv yog muaj neeg saib tsis tau.
- Hais menyuam tias koj qhia qhov zoo xwb thiab nws tsis tus uas ua txhaum
- Qhia kom menyuam hais qhov tseeb xwb thiab cov teeb meem nes nws pib li cas: yog leej twg, vim dabtsi, thaj chaw twg, thiab thaum twg (xyuas seb nws twb ua pes tsawg zaus lawm).
- Nrog menyuam uasi thiab qhia kom nws paub hwm tej phooj ywg. Piv txwv li, qhia kom paub sib tham, koom nrog ib pab uake, paub saib taus lwm tus, thiab txhob ua nchav rau lwm tus. Kev muaj phooj ywg yuav pab ua rau tus menyuam tsis nco qab txog tej yam lwm tus ua saib tsis taus nws lawm

## Kuv Puas Qhia Tau Tej Yam Zoo Los Daws Tej Teeb Meem Saib Tsis Taus No thiab?

Niam thiab txiv qhia tau tej yam li nram qab no:

- Zam kom dhau mas zoo tshaj plaws.
- Mus uasi rau lwm thaj chaws.
- Mus uasi lawm yam.
- Nyob kom ze cov laus yog paub tias lwm tus yuav ua saib tsis taus.
- Nrhiav lwm tus phooj ywg tshiab.

Niam thiab txiv kuj ua tau raws li nram no thiab:

- Pub menyuam muaj phooj ywg, cia nws coj nws cov phooj ywg tuaj tom tsev thiab pub nws mus koom lawv.
- Coj koj tus menyuam mus ua lwm yam uas tsis yog tom tsev kawm ntawv.

## Yuav Ua Cas Thiaj Qhia Kom Menyuam Paub Hwm Lwm Tus?

Menyuam yuav tsum tau kawm kom paub tias kev hwm lwm tus yog ib yam ua tseem ceeb heev rau txoj kev sib raug zoo. Nram qab no yog tej yam zoo los pab koj tus menyuam:

- Siv sij hawm los tham nrog koj cov menyuam seb hnuv ntawd lawv puas pom tej yam zoo los yog tej yam phem. Yog tias muaj teeb meem dabtsi, pab koj tus menyuam tawm tswv yim los daws mus rau qhov zoo xwb.

- Yuav tsum paub koj tus menyuam cov phooj ywg. Thaum nws tsis nyob tsev lawm, koj thiaj paub tias nws mus nyob qhov twg lawm.
- Yog koj hais li cas lawm tsis txhob pauv. Menyuam yuav raug teem txim yog nws ua tsis taus lwm tus, tabsis txhob muab menyuam cem rau lwm tus pom los yog ntaus kom mob nqaij. Tej yam no yuav ua rau menyuam txaj muag thiab xav tias yog txhaum ces ntaus thiaj li zoo xwb no. Yuav tsum qhia kom menyuam paub tias vim nws ua txaum nws thiaj li raug los ris lub txim ntawd
- Txhob muab khoom uasi (toys, games, thiab TV) rau menyuam yog nws ua txhaum. Vim tej yam no mas qhia rau nws tias yog nws ua heev thiab muaj zog ces yeej txeeb tau yam nws xav tau xwb. Muaj ib txhia menyuam kawm tej tswv yim uas ua saib tsis taus lwm tus no los ntawv kev saib TV thiab video games.
- Tswj koj tus menyuam kev siv internet. Tej kev uas ib tug ua saib tsis tau ib tug nyob hauv internet, hu ua (cyber bullying), mas muaj ntau zuj zuj tuaj xwb.
- Qhia kom menyuam ua siab ntev, txhob maj teb los yog chim. Cov uas nyiam ua saib tsis taus lwm tus mas nws tos ntsoov seb koj teb li cas ces yuav rawm hais phem xwb, xws li tej thaum sawv daws sib zam es lauj tshib ho sib raug xwb twb ua rau tej tus tsim rau teeb meem lawm. Qhia kom menyuam ua siab txias txias yog chim ceev no ces yuav tau suav kom txog kaum rau yus tus kheej, piv txwv, koj tus menyuam yuav tau hais rau nws tus kheej tias “Kuv yuav tsis chim rau tej yam me me zoo li no”. Qhuas koj tus menyuam yog nws ua tau siab ntev thiab tsis hais lus phem..
- Qhia kom menyuam paub txog lwm tus txoj kev xav. Kev sib hwm peb sawv daws yuav tau kawm thiaj paub, xws li qiv khoom siv, thiab paub hais thov txim thaum koj ua yuam kev raug lwm tus. Thaum menyuam uasi nrog lwm tus, puas muaj tej yam uas nws tsis paub? Yog muaj, qhia rau nws thaum tsis muaj neeg lawm.
- Pab qhia kom menyuam nkag siab txog lwm tus txoj kev xav. Cov menyuam uas ua saib tsis tau lwm tus mas nws tsis paub tias lwm tus chim los zoo siab li. Nws yeej tsis xav tias tsam lawv tsis nyiam li. Qhia kom menyuam paub txog tias yog nws yog lawv es lawv ho yog nws no nws xav li cas.

Cov laus los yog menyuam yaus yeej muaj kev tsis sib hauv xeeb hauv lawv lub neeg. Thaum menyuam paub tias kev ib tug ua saib tsis tau sib tug no yog dabtsi lawm, lawv yuav kawm tej yam zoo coj los siv thiab yuav kav tag nrho lawv sim heej.

Copyright © 2013 Committee for Children