

Sổ Tay Thu Thập Bằng Chứng và Kỹ Năng Đứng Vững Trước Bạo Lực Mạng

Bản cẩm nang 2 trang A4 hướng dẫn lưu trữ chứng cứ bạo lực mạng học đường, nguyên tắc 24 giờ không đôi co và phương pháp thưa chuyện với thầy cô.

QUY TRÌNH 3 BƯỚC LƯU TRỮ BẰNG CHỨNG HỢP LỆ

Bước 1: Chụp Màn Hình Kèm Mốc Giờ

Chụp toàn bộ màn hình tin nhắn có hiển thị ngày giờ, tên tài khoản và ảnh đại diện rõ ràng.

Bước 2: Sao Lưu Vào Thư Mục An Toàn

Tải ảnh bằng chứng lên bộ nhớ đám mây riêng và in ra giấy A4 để lưu giữ lâu dài.

Bước 3: Ghi Nhật Ký Tác Động

Ghi chép cụ thể các hành vi cô lập, lời lăng mạ xảy ra tại lớp học theo từng ngày.

TRIẾT LÝ HÀNH ĐỘNG VÀ ĐIỂM TỰA TÂM THỨC

Mọi cạm bẫy hay nỗi đau đều có thể vượt qua nếu bạn can đảm nhìn thẳng vào sự thật. Hãy nhớ rằng không ai có thể giúp được bạn nếu chính bạn không chịu mở lời thưa chuyện thật thà. Tờ giấy trắng và cây bút chì có sẵn trong tay chính là công cụ mạnh mẽ nhất giúp bạn phân định rõ ràng mọi rắc rối.

NGUYÊN TẮC BẢN LĨNH ĐỨNG VỮNG VÀ CAN THIỆP SỰ PHẠM

Quy trình từng bước cụ thể được thiết kế để thực hiện ngay trong vòng 24 giờ tới:

Bước 1: Giữ nguyên tắc bất động 24 giờ, tuyệt đối không nhắn tin đáp trả hay đôi co trên mạng.

Bước 2: Tạm khóa ứng dụng mạng xã hội để bảo vệ tâm trí không bị cuốn vào sự hoảng loạn.

Bước 3: Gặp riêng giáo viên chủ nhiệm với đầy đủ tập bằng chứng in sẵn trên giấy A4.

Bước 4: Thiết lập ranh giới học tập đảng hoàng và tập trung vào những người bạn chân thành.

KHẾ ƯỚC BẢN THÂN VÀ CHỮ KÝ CAM KẾT

Tôi cam kết sống sòng phẳng với chính mình, làm việc đảng hoàng và can đảm đối diện với mọi khó khăn. Tôi hiểu rằng giá trị của bản thân được xây dựng bằng sự trung thực và nỗ lực thực chất mỗi ngày.

Ngày thực hiện: / / 2026

Người cam kết ký tên:

