



ĐẠI SỨ QUÁN HỢP CHỨNG QUỐC HOA KỲ

Phòng Thông tin - Văn hoá

Tầng 3, Rose Garden Tower, 6 Ngọc Khánh

Hà Nội, Việt Nam

(84-4) 831-4580 -- Fax: (84-4) 831-4601

TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ CỦA BỘ NGOẠI GIAO MỸ
VẤN ĐỀ TOÀN CẦU, 7/1999

LỚN LÊN KHÔNG NGHIỆN MA TUÝ: MỘT HƯỚNG DẪN PHÒNG NGỪA DÀNH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Dưới đây là trích đoạn từ một ấn phẩm của Chương trình Trường học An toàn và Không Ma túy thuộc Bộ giáo dục Mỹ phát cho các bậc phụ huynh. Kể từ lần xuất bản đầu tiên, 28 triệu bản đã được phân phát tới các bậc phụ huynh trên cả nước Mỹ. Chỉ dẫn này cũng có trên mạng Internet: <http://www.ed.gov/offices/OESE/SDFS>

QUAN ĐIỂM CỦA CON CÁI BẠN

❖ Tại sao một đứa trẻ lại dùng ma túy

Một vài cha mẹ của những trẻ dùng ma túy cho rằng con cái họ có thể đã bị bạn bè hay những kẻ buôn bán ma túy ép dùng ma túy, đây cũng là điều hiểu được. Tuy nhiên bọn trẻ lại nói rằng chúng sử dụng ma túy vì chúng muốn giải sầu, muốn có cảm giác dễ chịu, muốn quên đi những rắc rối của mình và thư giãn, muốn vui vẻ, thoả mãn trí tò mò, thích mạo hiểm, làm dịu bớt nỗi đau, cảm thấy mình là người lớn, tỏ ra độc lập, muốn thuộc về một nhóm nào đó, hay trông "hay hay".

Thanh thiếu niên thường chuyển từ nhóm bạn này sang nhóm bạn khác để chúng có thể giao du với những bạn bè có cùng lựa chọn về cách sống hơn là bị ảnh hưởng bởi những người bạn mới và học thói quen của của những người bạn đó.

Cha mẹ là người hiểu rõ con cái mình nhất và vì thế cũng ở vị trí tốt nhất để gợi ý cho chúng những lựa chọn lành mạnh thay cho ma túy. Thể thao, câu lạc bộ, các lớp học nhạc, các dự án giúp đỡ cộng đồng và các hoạt động ngoại khoá không chỉ giúp cho thanh thiếu niên luôn hoạt bát và vui vẻ mà còn giúp chúng gần gũi hơn với cha mẹ, những người có thể tham dự các trò chơi và các buổi biểu diễn của chúng. Để phát triển tính độc lập tích cực, bạn có thể khuyến khích con nhận trông trẻ hay kèm những người khác học. Đối với những trẻ ưa mạo hiểm, hãy gợi ý cho chúng leo núi, tập Karate, hay đi cắm trại.

❖ Nền văn hoá của chúng ta nói gì với trẻ em về ma túy

Không may là thời trang và một dạng thịnh hành trong nền văn hoá của chúng ta đôi khi lại là những thứ gây sốc nhất. Ngày nay, xung quanh trẻ em đầy rẫy những thông điệp khôn khéo và chẳng hề úp mở về những "cái tốt" của rượu, thuốc lá và ma túy. Con cái bạn có thể thấy những nhân vật trên truyền hình sống trong giàu sang, tráng lệ nhờ đồng tiền thu được từ ma túy, có thể rơi vào một trang web thúc đẩy việc hợp pháp hoá chất marijuana, có thể thấy những ngôi sao điện ảnh phì phèo hút thuốc trong những bộ phim mới nhất của họ, hay có thể nghe được những bài hát miêu tả cảm giác sung sướng khi làm tình trong lúc đang ngà ngà say thuốc.

Để chống lại những ấn tượng đó, hãy để máy thu hình và máy tính của bạn ở một khu vực chung để có thể theo dõi xem con mình đang xem cái gì.

Hãy cùng xem T.V với chúng. Hãy cùng khám phá internet với chúng để cảm nhận được chúng thích cái gì. Bất cứ cái gì không hay đều có thể biến thành "lúc để dạy con". Bạn có thể đặt ra những quy định là những chương trình TV nào, phim nào và những trang web nào là phù hợp cho con mình. (Bạn cũng có thể khẳng định lại với con mình rằng thế giới này không đến nỗi ảm đạm, u tối như nó vẫn hiện ra trong các chương trình tin tức, vốn vẫn tập trung nhiều vào các vấn đề xã hội.)

Cũng như thế, hãy làm quen với các chương trình radio, đĩa CD, và băng nhạc mà con cái mình yêu thích. Theo một nghiên cứu mới đây, hầu hết thiếu niên đều coi nghe nhạc là hoạt động yêu thích của mình sau các giờ học ở trường và trung bình dành ba đến bốn giờ để nghe nhạc mỗi ngày. Vì nhiều bài trong số những bài hát mà chúng nghe làm cho việc dùng ma túy nghe có vẻ hấp dẫn và vô hại nên bạn sẽ phải chống lại ấn tượng này bằng quan điểm rõ ràng của mình.

DẠY CON NHƯ THẾ NÀO VỀ MA TUÝ

❖ Đối với trẻ em chưa đến tuổi đi học

Có vẻ như là thiếu chín chắn khi nói về ma túy với trẻ em chưa đến tuổi đi học, nhưng những thái độ và thói quen hình thành ở tuổi này có mối liên quan rất quan trọng đến những quyết định của trẻ sau này. Ở lứa tuổi nhỏ này, trẻ hào hứng muốn biết và nhớ những quy định và chúng muốn biết quan điểm của cha mẹ về cái gì "tốt" và cái gì "xấu". Mặc dù đã đủ lớn để hiểu hút thuốc là không tốt cho bản thân, chúng vẫn chưa sẵn sàng tiếp nhận những thực tế phức tạp về rượu, thuốc lá và các loại ma túy khác. Tuy nhiên đây là thời điểm tốt để luyện tập những kỹ năng quyết định và giải quyết vấn đề mà sau này chúng sẽ cần đến khi phải nói "không".

Dưới đây là một số cách giúp đưa con chưa đi học của bạn có những quyết định đúng đắn về cái gì nên và không nên đưa vào cơ thể chúng:

- Hãy nói với trẻ tại sao chúng lại cần thức ăn có lợi cho sức khỏe. Hãy để con mình kể tên một số thức ăn tốt và giải thích tại sao những thức ăn đó lại có lợi cho sức khỏe và sức mạnh.
- Hãy dành thời gian đều đặn để có thể quan tâm đầy đủ tới con trai hay con gái của mình. Hãy cùng chơi với nó; tìm hiểu về những gì nó thích và không thích; hãy cho nó biết bạn yêu nó; hãy nói rằng nó rất tuyệt vời và đặc biệt nên không thể dùng ma túy được. Như vậy bạn sẽ xây dựng được mối liên kết chặt chẽ của lòng tin và sự thương yêu. Điều này sẽ làm cho việc chối từ ma túy trở nên dễ dàng hơn trong những năm tiếp theo.
- Hãy cho con mình những chỉ dẫn như chơi đẹp, cùng chơi chung đồ chơi, và nói sự thật để cho trẻ biết bạn trông đợi ở chúng những cách cư xử như thế nào.
- Hãy khuyến khích con tuân theo các chỉ dẫn và đặt câu hỏi nếu chúng không hiểu những chỉ dẫn đó. Khi con bạn bắt đầu bực bội trong trò chơi thì hãy dùng luôn cơ hội đó để tăng cường khả năng giải quyết vấn đề cho nó. Ví dụ nếu một ngọn tháp dựng bằng các khối xếp hình cứ liên tục đổ, hãy cùng nhau tìm ra các cách giải quyết có thể. Việc biến một tình huống xấu trở thành một thành công sẽ làm tăng lòng tự tin của một đứa trẻ.
- Bất cứ khi nào có thể, hãy để con bạn tự lựa chọn xem phải mặc gì. Ngay cả trường hợp những quần áo đó không phù hợp lắm thì bạn cũng tăng cường được khả năng tự quyết định của con mình.
- Hãy chỉ ra những chất độc và có hại thường thấy trong nhà ví dụ như chất tẩy, nước cọ rửa bếp và đánh bóng đồ đạc và hãy đọc to những cảnh báo trên nhãn của sản phẩm. Hãy giải thích với trẻ là không phải tất

cả mọi loại thuốc "xấu" đều có lời cảnh báo kèm theo, do đó chúng chỉ nên ăn hay ngửi những thức ăn hay uống những thuốc theo đơn mà bạn, ông bà hoặc người trong gia đình đưa cho.

- Hãy giải thích rằng thuốc theo đơn là những thuốc có thể có ích cho người được kê đơn thuốc đó nhưng lại có thể có hại cho bất cứ người nào khác - đặc biệt là trẻ con, cần phải tránh xa những thuốc đó.

❖ Đối với trẻ từ lứa tuổi mẫu giáo đến lớp ba (5-8 tuổi)

Trẻ em ở tuổi này thường tỏ ra ngày càng quan tâm đến thế giới bên ngoài gia đình và ngôi nhà của mình. Đây là lúc để bắt đầu giải thích rượu, thuốc lá và ma túy là gì, rằng một số người vẫn dùng những thứ này mặc dù chúng có hại và giải thích những hậu quả của việc sử dụng chúng. Hãy cùng trẻ nói xem bất cứ thứ gì không phải là thức ăn mà đưa vào cơ thể thì có hại vô cùng ra sao. Ma túy ảnh hưởng như thế nào đến cách con người ta làm việc và có thể làm cho người ta trở nên vô cùng ốm yếu hay thậm chí là làm người ta chết. (Hầu hết trẻ em ở lứa tuổi này đã có những kinh nghiệm thực về cái chết của một người họ hàng của bản thân hoặc họ hàng của ai đó ở trường.) Hãy giải thích khái niệm nghiện - là sử dụng thuốc có thể trở thành một thói quen rất xấu và rất khó bỏ. Hãy khen con khi chúng chăm sóc tốt cơ thể và tránh những thứ có thể gây hại cho mình.

Khi con bạn học lớp ba, chúng cần phải hiểu:

- Thức ăn, chất độc, thuốc và những loại ma túy bất hợp pháp khác nhau như thế nào;
- Thuốc do bác sĩ kê đơn và được người lớn có trách nhiệm cho uống có thể giúp ích thế nào khi đau ốm nhưng cũng có thể có hại ra sao nếu sử dụng sai, do đó trẻ con cần tránh xa bất cứ chất gì hoặc lọ đựng gì lạ;
- Tại sao người lớn có thể uống rượu mà trẻ con thì không, ngay cả một lượng rất nhỏ - vì nó có hại cho bộ óc và cơ thể đang phát triển của trẻ.

❖ Đối với trẻ từ lớp bốn đến lớp sáu (từ 9-11 tuổi)

Hãy tiếp tục có quan điểm cứng rắn về ma túy. Ở tuổi này, trẻ em có thể có những cuộc thảo luận phức tạp hơn về việc tại sao người ta lại bị ma túy hấp dẫn. Bạn có thể dùng trí tò mò của trẻ về những sự kiện lớn gây tổn thương trong cuộc đời con người (như một vụ tai nạn ô tô hay một vụ li dị) để nói với con ma túy có thể gây nên những sự kiện đó ra sao. Trẻ em ở tuổi này cũng thích biết những thực tế, đặc biệt là những điều lạ và chúng muốn biết xem mọi thứ vận hành ra sao. Trẻ thuộc nhóm tuổi này có thể rất thích được biết ma túy ảnh hưởng tới bộ não và cơ thể của người sử dụng như thế nào. Hãy giải thích cho chúng bất cứ cái gì dùng quá - cho dù đó là thuốc ho hay aspirin thì đều có thể nguy hiểm thế nào.

Bạn bè - dù là một người bạn thân hay một nhóm bạn - đều cực kỳ quan trọng trong giai đoạn này, việc hoà nhập vào một nhóm hay được coi là "bình thường" cũng quan trọng không kém. Khi trẻ vào cấp hai hay trung học cơ sở, chúng rời một môi trường nhỏ hơn, được bảo vệ nhiều hơn để gia nhập một nhóm lớn của những trẻ choai choai, ít thân nhau hơn trước. Bạn trẻ lớn hơn một chút này có thể làm con bạn tiếp xúc với rượu, thuốc lá và ma túy. Nghiên cứu cho thấy, trẻ em càng bắt đầu dùng những chất này sớm bao nhiêu thì chúng càng có khả năng trải qua những rắc rối nghiêm trọng bấy nhiêu. Con bạn cần phải có quan điểm chống ma túy mạnh trước khi vào cấp hai.

Trước khi rời cấp một, con bạn cần biết:

- Những ảnh hưởng trực tiếp của việc sử dụng rượu, thuốc lá và ma túy đối với từng bộ phận của cơ thể, bao gồm cả nguy cơ bất tỉnh hay quá liều gây chết người;
- Những hậu quả lâu dài - ma túy có thể dễ nghiện và làm cho người sử dụng mất khả năng kiểm soát cuộc sống của mình như thế nào và tại sao;
- Lý do tại sao ma túy lại đặc biệt nguy hiểm cho cơ thể đang lớn;

- Những vấn đề mà rượu và các loại thuốc bất hợp pháp khác gây ra không chỉ cho người sử dụng mà còn cả gia đình họ và thế giới.

Điểm lại những kịch bản có thể xảy ra trong đó bạn bè thường cho nhau ma túy. Hãy bắt con mình tập nói dứt khoát: "Cái đó rất có hại cho cậu đấy!" Hãy cho phép chúng lấy bạn ra làm cái cớ từ chối: "Mẹ tớ sẽ giết tớ nếu tớ uống bia!" "Làm bố mẹ phiền lòng" là một trong những lý do hàng đầu trẻ em thường nêu để giải thích tại sao chúng không dùng marijuana.

Hãy dạy con để chúng nhận thức rằng ma túy và thuốc lá được quảng cáo như thế nào. Hãy nói chuyện với chúng việc bằng cách nào mà những quảng cáo, những lời bài hát, những bộ phim và các chương trình truyền hình lại tấn công được chúng bằng những thông điệp nói rằng dùng rượu, thuốc lá và các loại thuốc khác là rất hấp dẫn. Hãy bảo đảm rằng con bạn phân biệt được những chuyện hoang đường về việc dùng rượu, thuốc lá và các thứ thuốc khác với sự thật và hãy khen ngợi chúng vì chúng biết lo cho bản thân.

Hãy làm quen với bạn bè của con mình, tìm hiểu xem chúng thường qua lại những chốn nào và thích làm cái gì. Hãy làm bạn với cha mẹ của bạn bè chúng để có thể hỗ trợ những nỗ lực của nhau. Như vậy bạn sẽ cảm thấy gần gũi với cuộc sống hàng ngày của con cái mình hơn và ở một vị trí tốt hơn để nhận ra được những điểm có vấn đề. (Đứa trẻ nào có tất cả bạn bè đều dùng ma túy thì rất có khả năng chính nó cũng dùng ma túy.) Trẻ em ở tuổi này rất cần sự quan tâm và sự tham gia như vậy. Trên thực tế, hai phần ba học sinh lớp bốn được điều tra cho biết chúng mong muốn bố mẹ nói chuyện với chúng nhiều hơn về ma túy.

❖ Đối với những em học từ lớp bảy đến lớp chín (từ 12-14 tuổi)

Người ta thường có ấn tượng chung là trẻ em vị thành niên hay nổi loạn, thường làm theo sức ép của bạn bè đồng lứa và hay chuốc lấy nguy hiểm, thậm chí đến mức tự huỷ diệt. Mặc dù trẻ vị thành niên thường có vẻ không chịu tiếp thu những ý kiến cha mẹ vì chúng đang cố gắng trở nên độc lập, nhưng chúng vẫn cần sự ủng hộ, tham gia và hướng dẫn của cha mẹ hơn bất cứ khi nào.

Trẻ vị thành niên có thể trải qua những biến đổi vô cùng lớn lao và nhanh chóng trong cơ thể, trong cuộc sống tình cảm và các mối quan hệ của mình. Tuổi vị thành niên thường là một giai đoạn phức tạp và nhiều căng thẳng với đặc trưng là những thay đổi tính khí và sự bất ổn sâu sắc, vì đây là lúc trẻ vị thành niên cố gắng định hình xem chúng là ai và làm sao để hoà hợp được với môi trường xung quanh trong khi đang hình thành bản sắc riêng của mình. Không có gì đáng ngạc nhiên khi đây là lúc rất nhiều thanh niên thử rượu, thuốc lá và các loại thuốc khác lần đầu tiên.

Các bậc phụ huynh có thể không nhận ra rằng những đứa con đang ở tuổi vị thành niên của mình cảm thấy xung quanh toàn là môi trường sử dụng ma túy. Gần chín trong số mười em nhất trí rằng "Có vẻ như ngày nay marijuana có mặt khắp nơi". Trẻ vị thành niên có khả năng sử dụng marijuana cao gấp hai lần so với bố mẹ chúng tưởng, và chúng thường hay ngà ngà say ở chính những nơi bố mẹ cho là những thiên đường an toàn như ở quanh trường học, ở nhà, và ở nhà của bạn bè.

Mặc dù trẻ vị thành niên có thể không tỏ ra quan tâm nhưng cha mẹ luôn giúp định hình sâu sắc những lựa chọn của con cái mình về ma túy. Hãy tận dụng thực tế là bọn trẻ rất quan tâm đến hình ảnh và diện mạo ngoài xã hội để chỉ ra cho chúng những hậu quả khó chịu trước mắt của việc sử dụng thuốc lá và marijuana - ví dụ là hút thuốc làm cho hơi thở hôi hám, răng vàng và áo quần, tóc tai có mùi khó chịu. Đồng thời cũng nên phân tích những ảnh hưởng lâu dài của ma túy:

- Thiếu những kỹ năng tối cần thiết về xã hội và tình cảm thường được học trong thời vị thành niên;
- Nguy cơ mắc ung thư phổi và bệnh khí thũng do hút thuốc;
- Những vụ tai nạn ô tô chết người hoặc để lại thương tật suốt đời và gan bị phá huỷ gây ra bởi rượu nặng;
- Nghiện, liệt não và chết.

❖ Từ lớp mười đến lớp mười hai (từ 15-17 tuổi)

Trẻ vị thành niên lớn tuổi hơn một chút đã nhiều lần phải quyết định xem có thử dùng thuốc hay không. Lúc này trẻ vị thành niên đã có hiểu biết về việc dùng ma túy, không những phân biệt được các loại thuốc khác nhau và những ảnh hưởng của chúng mà còn phân biệt được giữa dùng thuốc, dùng thuốc thoải mái và nghiện. Chúng ta thấy nhiều bạn bè sử dụng ma túy - một số người thì không có hậu quả ngay và rõ ràng, còn đối với một số khác, việc sử dụng ma túy trở thành không thể kiểm soát nổi.

Để chống lại sức ép của bạn bè, trẻ vị thành niên cần nhiều hơn là một thông điệp chung chung kêu gọi không sử dụng ma túy. Đây cũng là lúc hợp lý để nói về những mối liên hệ giữa việc dùng thuốc lá, rượu và ma túy với các dị tật ở trẻ sơ sinh. Trẻ vị thành niên cần được cảnh báo về những ảnh hưởng chết người có thể có nếu dùng lẫn các loại thuốc. Chúng ta cần được nghe bố mẹ khẳng định rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành một người nghiện hay dùng thuốc mãn tính và rằng ngay cả sử dụng thuốc mà không nghiện cũng có thể để lại những hậu quả mãi mãi rất nghiêm trọng.

Vì hầu hết học sinh cấp ba đều háo hức hướng về tương lai, chúng ta dễ hiểu rằng ma túy có thể làm hỏng các cơ hội vào những trường đại học tốt, vào quân đội và không được tuyển vào làm một số việc nhất định như thế nào.

Trẻ vị thành niên có xu hướng lý tưởng hoá và thích nghe nói về những cách giúp cho thế giới này tốt đẹp hơn. Hãy nói với con rằng dùng ma túy không phải là một tội ác không có nạn nhân, và hãy làm sao để chúng hiểu ảnh hưởng của việc sử dụng ma túy đối với xã hội chúng ta. Hãy kêu gọi con bạn bằng cách chỉ cho chúng thấy tránh dùng những thứ thuốc bất hợp pháp có ích thế nào cho việc biến thành phố của mình trở thành nơi an toàn và tốt đẹp hơn và không sử dụng ma túy sẽ dành được nhiều năng lượng hơn để sau giờ học có thể tình nguyện kèm cặp, dạy dỗ những em nhỏ tuổi hơn - các hoạt động mà cộng đồng đang trông đợi ở chúng.

Con bạn có thể biết tới cuộc tranh luận xung quanh việc hợp pháp hoá chất marijuana và liệu bác sĩ có được kê đơn thuốc này cho những mục đích y tế hay không. Ý tưởng về một loại thuốc bất hợp pháp có thể có tính năng y học hợp pháp còn đang chưa rõ ràng. Lúc này, khi con bạn đã đủ lớn để hiểu tính phức tạp của vấn đề, cần phải tìm một thời điểm để nói chuyện với chúng về chuyện này - có thể tận dụng một thời điểm nhân lúc nghe một bản tin để dạy con. Bạn cũng có thể cho con biết rằng thành phần của chất marijuana có một số giá trị y học như chất delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) có thể đã được các bác sĩ kê đơn dưới dạng thuốc viên và không chứa những chất gây ung thư có trong marijuana hút. Những thuốc giảm đau khác bao gồm codeine và morphine, cả hai đều đã được xác định là an toàn, có thể kê đơn được sau khi đã qua xét nghiệm nghiêm ngặt và được các tổ chức khoa học y khoa kiểm tra lại.

Cha mẹ cần khen ngợi và khuyến khích trẻ vị thành niên vì tất cả những điều tốt chúng làm và những lựa chọn tích cực của chúng. Khi nào bạn cảm thấy tự hào vì con trai hay con gái mình, hãy cho nó biết. Biết rằng mình đang được người lớn theo dõi và đánh giá cao trong cuộc sống là động cơ thúc đẩy rất lớn và có thể hỗ trợ những cam kết tránh sử dụng ma túy của chúng. Con bạn cũng có thể bị gây ấn tượng bởi việc làm một tấm gương tốt cho em mình noi theo./.