

MỘT SỐ TÌNH HUỐNG MA TÚY HỌC ĐƯỜNG

Tình huống 1: Áp lực từ bạn bè

H là một bạn học sinh trung học rụt rè, nhút nhát, ngại giao tiếp, cho nên ít bạn chơi với H. H chơi thân với một bạn trong lớp. Một hôm, bạn đó cho H xem cần sa và gợi ý ra công viên để sử dụng cần sa. Bạn đó nói nếu H không đồng ý thì bạn đó sẽ không chơi với H nữa. Nếu là H em sẽ làm gì?



Tình huống khi gặp áp lực từ bạn bè

Gợi ý cho bạn:

- **Kỹ năng phân tích tình huống** cho thấy: Đây là trường hợp có nguy cơ cao về việc sử dụng ma túy.
- Có thể sử dụng kỹ năng từ chối bằng cách nói “Không” với việc sử dụng cần sa, thể hiện rằng H dứt khoát không thực hiện hành vi đó kể cả không có lý do gì.
- **Chuẩn bị tâm lý** để kết bạn và chơi với nhóm bạn khác.
- **Chia sẻ thông tin** cho gia đình, bạn bè hoặc nhân viên của phòng tâm lý học đường.

Hãy nhớ rằng: Điều bạn sợ nhất là bạn bè sẽ không chơi với mình, nhưng một tình bạn đẹp không phải là một tình bạn mà một người ép buộc người khác. Không có gì quan trọng hơn chính bạn! Hãy tự đặt ra những câu hỏi như là: Nếu sử dụng những loại thuốc mà bạn không biết rõ đó là loại gì, liệu điều đó có khiến bạn có nguy cơ bị lệ thuộc vào loại thuốc đó hay không?



Hãy nói “KHÔNG” với ma túy

Tình huống 2: Khi có tâm trạng tiêu cực

M là bạn một bạn rất chăm học. Nhưng kể từ khi gia đình gặp chuyện buồn là bố mẹ ly hôn, M trở nên lầm lì, ít nói, suy nghĩ tiêu cực, thường nhốt mình trong phòng. Thấy có bạn kể rằng ma túy sẽ làm cho hết buồn nên M đã tìm cách mua ma túy về và định thử sử dụng. Nếu là M em sẽ làm gì để thoát khỏi sự cám dỗ của ma túy?



Tình huống khi có tâm trạng tiêu cực

Gợi ý cho bạn:

- Chia sẻ từ ai đó xung quanh như người thân, bạn bè về tình trạng của bản thân và gia đình.
- Trao đổi thẳng thắn với bố mẹ về nhu cầu cần được quan tâm và yêu thương của bạn.
- Học cách chấp nhận hoàn cảnh và số phận.
- Nếu như vẫn không thay đổi được tâm trạng, hãy tìm gặp nhân viên công tác xã hội hoặc tư vấn tâm lý học đường để được hỗ trợ (tìm kiếm sự giúp đỡ).
- Tìm ra các hoạt động mà bạn cảm thấy thích thú và thực hiện các hoạt động đó như đọc sách, đá bóng, bơi lội, xem phim,...
- Viết ra giấy những lợi ích và tác hại của ma túy, xem xét đến những tác hại nhất thời và lâu dài để từ đó đưa ra quyết định phù hợp.



Những hoạt động giúp học sinh có tâm trạng tốt hơn khi gặp cảm xúc tiêu cực

Tình huống 3: Ma túy trong trường học

Các bạn được nhà trường cho đi dã ngoại 2 ngày 1 đêm. Bạn tình cờ nhìn thấy một nhóm bạn đang sử dụng cần sa. Bạn sẽ làm gì?



Khi tình cờ nhìn thấy nhóm bạn đang sử dụng ma túy

Gợi ý cho bạn:

Kỹ năng nhận diện tình huống, phân tích và ra quyết định.

Vấn đề: Nhóm bạn sử dụng cần sa.

Việc bạn làm

Lợi ích

Hậu quả có thể xảy ra

Bạn giả vờ không biết

- Che giấu được cho các bạn.

- Sẽ vẫn được các bạn cho chơi cùng

- Giúp giáo viên và gia

- Bạn của bạn phạm pháp.

- Có thể dẫn đến vi phạm với bạn bè khác.

- Có nguy cơ nghiện và lệ thuộc vào cần sa

Thông báo hành vi cho đình nhận biết về tình hình - Nếu không thông tin cho giáo viên, giáo viên quản lý

- Các bạn sẽ được quản lý các bạn có thể tiếp tục tái phạm tốt hơn

Ra quyết định: Dựa vào nhận thức về ma túy của bạn để có quyết định đúng đắn nhất.

Quyết định của em là:

.....

.....

Em quyết định như vậy vì:

.....

.....

Tình huống 4: Trong các sự kiện như sinh nhật, hội họp

Trong bữa tiệc sinh nhật của bạn thân nhất của bạn, bạn đó đã nài nỉ bạn sử dụng heroin cùng một số bạn khác. Bạn nên làm gì?



Nguy cơ sử dụng ma túy khi bạn bè rủ rê sử dụng ma túy trong tiệc sinh nhật

Gợi ý cách thực hiện:

- **Phân tích hậu quả hành vi:** Bạn không sử dụng heroin thì có thể bạn không được chơi cùng các bạn đó nữa. Nhưng bạn sẽ không bị gánh chịu những tác hại của heroin trong tương lai và có cơ hội được kết bạn với nhóm bạn khác.
- **Ra quyết định:** Không tham gia sử dụng heroin vì bạn biết sống lành mạnh và có trách nhiệm với cuộc sống.
- **Cách từ chối:** Nói không một cách trực tiếp hoặc tăng lời từ chối sang việc khác. Hãy áp dụng các cách nói "Không" với ma túy:

Cách thực hiện Nội dung hướng dẫn

Em sẽ làm...

Cách số 1	Trực tiếp nói "Không"
Cách số 2	Lặp lại lời từ chối một cách nhất quán
Cách số 3	Đánh trống lảng
Cách số 4	Đưa ra lý do
Cách số 5	Bỏ đi

- **Chia sẻ** thông tin này cho cha mẹ, người thân hoặc phòng tư vấn tâm lý học đường để nhận được những tư vấn và hỗ trợ cần thiết.

Tình huống 5: Đối mặt với các tình huống có nguy cơ

Bạn đang có một cơn đau đầu khủng khiếp và ai đó mời bạn sử dụng những viên thuốc không có nhãn mác được đựng trong một chiếc chai hoặc được đóng gói trông rất lạ.



Nguy cơ sử dụng ma túy khi đối mặt với các tình huống nguy cơ

Gợi ý cách thực hiện:

Phân tích tình huống ta thấy: Nguy cơ nằm ở những viên thuốc không có nhãn mác được đựng trong chai hoặc đóng gói trông rất lạ.

Ra quyết định: Không sử dụng những viên thuốc này vì không biết xuất xứ, nguồn gốc và có thể đó là ma túy.

Từ chối: Nói không với việc uống thuốc.

Tình huống 6: Từ chối khi bạn bè lôi kéo, rủ rê

Bạn đang ở nhà bạn để cùng làm bài tập. Bố mẹ của bạn đó không ở nhà. Một bạn khác đến và cho bạn xem một lọ có những viên thuốc không có nhãn mác. Bạn đó gợi ý rằng mọi người trong số các bạn sẽ sử dụng 2 đến 3 viên, và điều đó sẽ giúp các bạn cảm thấy tỉnh táo. Bạn không biết là loại đó là loại gì và bạn không muốn dùng nó! Bạn sẽ từ chối như thế nào?



Cách từ chối khi bạn bè rủ rê, lôi kéo sử dụng ma túy

Gợi ý cách thực hiện phù hợp: Hãy sử dụng các kỹ năng từ chối.

- **Bước 1:** Nói "Không" trực tiếp.
- **Bước 2:** Lặp đi lặp lại một câu nói từ chối thể hiện sự nhất quán của chính bạn.
- **Bước 3:** Chiến lược bỏ đi.

MỘT SỐ VÍ DỤ NÓI KHÔNG VỚI MA TÚY



1
Trực tiếp nói Không
Tớ không muốn sử dụng ma túy

2
Lặp đi lặp lại một cụm từ
T: Mày thử chút ... đi, phê lắm
Bạn: Không, nó không dành cho tao
T: Thôi nào, sẽ vui lắm đấy
Bạn: Không, nó không dành cho tao
T: Thật đấy, chỉ vài phút thôi
Bạn: Không thực sự nó không dành cho tao

3
Gợi ý một hành động khác
Tớ muốn về nhà để chơi bóng đá, bạn về cùng tớ không?

4
Đưa ra một lý do
Tớ không thích mùi vị của cần sa chút nào

5
Bỏ đi
Như tớ đã nói, tớ không thích vị cần sa chút nào. Tớ về đây/ hẹn gặp bạn hôm khác