

## **13 Lý Do Tại Sao Loạt Phim của Netflix: Sự Quan Tâm cho Các Nhà Giáo Dục Vietnamese**

Các trường học đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa sự tự vận của tuổi niên thiếu, và nhận thức được các yếu tố nguy cơ tiềm ẩn trong cuộc sống của các học sinh là rất quan trọng đối với trách nhiệm này. Các loạt phim Netflix có chiều hướng thịnh hành *13 Lý Do Tại Sao*, dựa trên cuốn tiểu thuyết cùng tên dành cho người trưởng thành, đang gây ra những lo ngại này. Loạt phim liên quan đến Hannah Baker khoảng 17 tuổi, mà tự tử và để lại các băng thu âm cho 13 người mà em nói trong một cách nào đó đã là một phần lý do tại sao em tự sát. Mỗi băng kể lại những sự kiện đau đớn trong đó một hay nhiều người trong số 13 cá nhân đã đóng một vai trò.

Các nhà sản xuất phim nói họ hy vọng loạt phim có thể giúp những người mà có thể đang chiến đấu với những tư tưởng tự tử. Tuy nhiên, loạt phim mà nhiều thanh thiếu niên đang xem quá độ mà không có sự hướng dẫn và hỗ trợ của người lớn, đang gây mối quan tâm cho các chuyên gia ngăn ngừa tự tử về các nguy cơ tiềm ẩn gây ra bởi cảm giác kích động của việc tự tử của tuổi thiếu niên. Loạt phim mô tả một cái chết tự sát và nhấn mạnh trong các chi tiết sai lệch một số chủ đề khó khăn, như bắt nạt, hăm hiếp, lái xe say rượu, và làm tổn thương. Loạt phim cũng nhấn mạnh hậu quả của thanh thiếu niên chứng kiến sự hành hung và bắt nạt (như những người ngoài cuộc) và không hành động để giải quyết tình huống (ví dụ: không nói ra là chống lại sự kiện, không nói với người lớn về sự kiện).

### **CẢNH CÁO**

Chúng tôi không khuyến khích thanh thiếu niên dễ bị tổn thương, đặc biệt là những em có ý tưởng tự tử ở bất cứ mức độ nào, xem loạt phim này. Câu chuyện kể lại thật mạnh mẽ này có thể khiến cho người xem có ấn tượng lãng mạn về các lựa chọn của các nhân vật và/hay phát triển ý tưởng tượng về trả thù. Các em có thể dễ dàng nhận diện những kinh nghiệm đã miêu tả và nhận ra cả những ảnh hưởng cố ý và vô ý đối với nhân vật chính. Chẳng may, các nhân vật người lớn trong phim, bao gồm thầy cô vấn trường học thứ hai đã giải quyết không tốt lời kêu cầu được giúp đỡ của Hannah, không gây một niềm tin tưởng hay khả năng giúp đỡ. Cha mẹ của Hannah cũng không biết về những sự kiện dẫn đến cái chết của em.

Trong khi nhiều thanh thiếu niên bén nhạy và có khả năng phân biệt giữa một phim trên truyền hình và đời sống thật, tham gia vào các cuộc trò chuyện chu đáo với các em về phim này là rất quan trọng. Làm như vậy là một cơ hội để giúp các em xử lý các vấn đề được giải quyết, xem xét các hậu quả của một số các lựa chọn, và củng cố thông điệp là tự tử không phải là giải pháp cho các vấn đề và giúp đỡ có cho các em. **Điều này đặc biệt quan trọng đối với các thanh thiếu niên bị cô lập, phấn đấu, hay dễ bị tổn thương với những hình ảnh và cốt truyện gợi cảm.** Nghiên cứu cho thấy sự phô trương với tự tử của người khác, hay đối với các hình ảnh hay câu chuyện về cái chết, có thể là một trong nhiều yếu tố nguy cơ mà thanh thiếu niên phải phấn đấu với tình trạng sức khoẻ tâm thần như là một lý do các em nghĩ đến hay muốn tự tử.

Những gì mà loạt phim truyền đạt một cách chính xác là không có một nguyên nhân nào cho việc tự tử. Thật vậy, có thể có nhiều con đường khác nhau đưa đến tự tử như là có những người chết vì tự tử. Tuy nhiên, loạt phim này không nhấn mạnh là điều phổ thông trong đa số những người chết vì tự tử là sự hiện diện của bệnh tâm thần mà có thể điều trị được. Tự tử **không** là hậu quả đơn giản của những căng thẳng hay đối phó với những thách thức, nhưng thường là kết quả tổng hợp của bệnh tâm thần có thể điều trị được và các áp lực quá quá.

Các nhà tâm lý học và các chuyên gia về sức khoẻ tâm thần tại trường học có thể hỗ trợ các nhân vật liên hệ (như ban giám đốc trường học, phụ huynh và giáo viên) tham gia vào các cuộc trò chuyện trợ lực với các học sinh cũng như cung cấp tài nguyên và kiến thức chuyên môn để ngăn ngừa các hành vi nguy hại.

## HƯỚNG DẪN CHO CÁC NHÀ GIÁO DỤC

1. Mặc dù chúng tôi không khuyến khích tất cả học sinh xem loạt phim này, nó có thể là một cơ hội để hiểu rõ hơn về kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm xúc của những người trẻ tuổi. Trẻ em và các thanh thiếu niên xem loạt phim này sẽ cần những người lớn trợ lực để xử lý. Hãy tận dụng cơ hội này để ngăn ngừa nguy cơ gây hại và xác định các vấn đề xã hội và hành vi đang diễn ra trong cộng đồng trường học mà có thể cần được đối phó.
2. Giúp học sinh nêu rõ nhận thức của em khi xem nội dung gây bất đồng, chẳng hạn như *13 Lý Do Tại Sao*. Những vấn đề khó khăn được miêu tả là xảy ra tại các trường học và cộng đồng, và điều quan trọng là người lớn lắng nghe, quan tâm đến các ưu tư của các thanh thiếu niên một cách nghiêm trọng và sẵn sàng giúp đỡ.
3. Nhấn mạnh là các chuyên gia về sức khỏe tâm thần tại trường học có mặt để sẵn sàng giúp đỡ. Nhấn mạnh rằng hành động của người cố vấn thứ hai trong loạt phim này được hầu hết các chuyên gia về sức khỏe tâm thần xem là không thích đáng. Điều quan trọng là tất cả các chuyên gia về sức khỏe tâm thần tại trường học đều được huấn luyện về thẩm định nguy cơ tự tử.
4. Bảo đảm là các phụ huynh, giáo viên và học sinh đều biết các dấu hiệu cảnh cáo về nguy cơ tự tử. **Luôn luôn xem trọng các dấu hiệu cảnh cáo, và không bao giờ hứa sẽ giữ bí mật những điều này. Thiết lập một kỹ thuật báo cáo kính đáo cho các học sinh.** Các dấu hiệu thông thường bao gồm:
  - Các đe dọa tự sát, cả trực tiếp ("Tôi sẽ tự sát." "Tôi cần ngừng cuộc sống.") lẫn gián tiếp ("Tôi cần dời sống ngưng lại." "Tôi ước gì tôi có thể ngủ quên và không bao giờ thức dậy."). Các mối đe dọa có thể bằng lời nói hoặc qua văn bản, và thường được tìm thấy trong các lời viết trên mạng.
  - Cho đi những vật sở hữu có giá trị.
  - Sự bận tâm về cái chết trong trò chuyện, bài viết, hình vẽ và truyền thông xã hội.
  - Thay đổi hành vi, thể diện/vệ sinh, tư tưởng, và/hay cảm xúc. Điều này có thể bao gồm một người thường hay buồn đột nhiên trở nên thật vui.
  - Cảm xúc đau khổ.
5. Học sinh mà cảm thấy muốn tự tử không có khả năng tìm kiếm sự giúp đỡ một cách trực tiếp; tuy nhiên, phụ huynh, nhân viên trường học và các đồng nghiệp có thể nhận ra những dấu hiệu cảnh báo và hành động ngay lập tức để giữ em trẻ an toàn. Khi một học sinh có các dấu hiệu cho thấy em có thể tự tử, hãy thực hiện các hành động sau:
  - Giữ bình tĩnh, không phán xét, và lắng nghe em. Cố gắng hiểu được nỗi đau khổ không chịu đựng được của em mà đã đưa đến những ý nghĩ tự tử.
  - Tránh những lời phát biểu có thể được xem là tìm cách giảm nỗi đau khổ của học sinh (ví dụ: "Em cần phải tiếp tục gượng lên với cuộc sống." hay "Em nên vượt qua.").
  - Hỏi em học sinh **trực tiếp** nếu em đang nghĩ đến tự tử (như là "Em có nghĩ đến tự tử không?").
  - Tập trung vào mối quan tâm của quý vị về sức khỏe của em học sinh và tránh chỉ trích em.
  - Hãy trấn an em học sinh rằng em sẽ được giúp đỡ và em sẽ không cảm thấy như thế này mãi mãi.
  - Cung cấp giám sát liên tục. **Không để em học sinh một mình.**
  - Tuy không đặt mình vào tình trạng nguy hiểm, nên loại bỏ các phương tiện dễ gây tổn thương cho chính bản thân, bao gồm bất cứ vũ khí nào mà người đó có thể tìm thấy.
  - **Tìm sự giúp đỡ.** Không bao giờ đồng ý giữ bí mật ý tưởng tự sát của em học sinh. Thay vì vậy, nhân viên nhà trường nên đưa em học sinh đến một chuyên viên sức khỏe tâm thần tại trường. Phụ huynh nên tìm sự trợ giúp từ các nguồn lực về sức khỏe tinh thần của trường học hay cộng đồng. Học sinh nên nói chuyện với một người lớn thích hợp, như nhà tâm lý học trường, ban giám đốc, phụ huynh hay giáo viên.
6. Các viên chức nhà trường hay quận phải quyết định cách xử lý các tưởng niệm sau khi một học sinh chết. Đề xướng các tưởng niệm có lợi cho người khác (ví dụ như đóng góp cho chương trình ngăn ngừa tự tử) và các hoạt động mà nâng cao cảm giác hy vọng và khuyến khích hành động tốt. Tưởng niệm không nên được ca ngợi, làm nổi bật, hay nhấn mạnh cái chết của cá nhân. Nó có thể dẫn đến những hành động bất chước hay ảnh hưởng tự tử lan truyền (Brock et al., 2016).
7. Cùng cố khả năng phục hồi có thể giảm tiềm năng của các nguy cơ dẫn đến ý tưởng và hành vi tự tử. Một khi em trẻ hay vị thành niên được xem là có nguy cơ, trường học, gia đình và bạn bè nên làm việc để xây dựng những yếu tố kiên cường trong và xung quanh em thanh thiếu niên.
  - Hỗ trợ và sự liên kết của gia đình, bao gồm cả truyền thông tốt.

- Hỗ trợ của bạn bè và đóng lại các trang mạng xã hội.
  - Sự liên hệ của trường học và cộng đồng.
  - Niềm tin về văn hoá hay tôn giáo làm nản ý tưởng tự sát và thúc đẩy một cuộc sống lành mạnh.
  - Kỹ năng thích ứng và giải quyết vấn đề, bao gồm giải quyết xung đột.
  - Sự hài lòng chung về đời sống, lòng tự trọng và một ý thức về mục đích đời sống.
  - Dễ dàng tiếp cận các nguồn lực y tế và sức khoẻ tinh thần hiệu lực.
8. Cố gắng bảo đảm rằng **tất cả** khu vực dành cho học sinh tại trường được theo dõi và môi trường học đường thực sự an toàn, có sự hỗ trợ và không có sự bắt nạt.
  9. Nếu cần thêm hướng dẫn, yêu cầu sự hỗ trợ từ khu vực trường- hay nhóm khủng hoảng trình độ quận. Nhóm có thể giúp giải quyết các tình huống độc nhất ảnh hưởng đến trường quý vị.

Xem Ngăn Ngừa Tự Tử: Hướng dẫn dành cho Ban Giám Đốc và Nhóm Khủng Hoảng để được hướng dẫn thêm.

**Tiếng Nói Giáo Dục Nhận Thức về Tự Tử (SAVE) và Nền Tảng JED đã tạo ra các điểm nói chuyện cho các cuộc trò chuyện với các thanh thiếu niên riêng biệt về loạt phim *13 Lý Do Tại Sao*, [có trên trang mạng](#).**

## HƯỚNG DẪN CHO CÁC GIA ĐÌNH

1. Hỏi con quý vị nếu em đã nghe hay xem các loạt phim *13 Lý Do Tại Sao*. Mặc dù chúng tôi không đề nghị các em được khuyến khích xem loạt phim này, quý vị hãy nói với các em là quý vị muốn xem phim này cùng với các em hay để xem kịp với em, và bàn luận về các ý nghĩ của các em.
2. Nếu các em biểu lộ bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào ở trên, đừng ngại hỏi em có nghĩ về tự tử hay không hay nếu có người nào xúc phạm em. Việc nâng cao vấn đề tự tử không làm tăng nguy cơ hay nêu lên ý tưởng. Ngược lại, nó tạo cơ hội để giúp đỡ.
3. Hỏi con quý vị nếu em nghĩ rằng bạn bè hay bạn cùng lớp của em bộc lộ các dấu hiệu cảnh báo. Nói chuyện với các em về cách tìm kiếm sự giúp đỡ cho bạn bè hay bạn học của các em. Hướng dẫn các em về cách trả lời khi các em thấy hay nghe bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào.
4. Hãy lắng nghe nhận xét của con quý vị mà không cần phê bình. Làm như vậy đòi hỏi quý vị phải tập trung, hiểu, trả lời và nhớ những gì quý vị đang nghe em nói. Để công việc riêng của quý vị sang một bên.
5. Nhận sự trợ giúp từ một chuyên viên sức khoẻ tâm thần tại trường học hay cộng đồng nếu quý vị quan tâm đến sự an toàn của con mình hay sự an toàn của một trong những người bạn của em.

Xem [Tóm Tắt Các Sự Kiện về Ngăn Ngừa Tự Tử của Thanh Thiếu Niên](#) (cũng có bằng [Tiếng Tây Ban Nha](#)) và [Ngăn Chặn Tự Tử của Thanh Thiếu Niên: Lời Khuyên cho Phụ Huynh và Các Nhà Giáo Dục](#) để thêm thông tin.

## THÔNG TIN AN TOÀN CHO HỌC SINH

1. **Tự tử không bao giờ là một giải pháp. Đó là một lựa chọn không thể đảo ngược lại được về một vấn đề tạm thời. Có sự giúp đỡ. Nếu em đang tranh đấu với những ý nghĩ tự tử hay biết một người đang có ý tự tử, hãy nói chuyện với một người lớn tin cậy, hay gọi 1-800-273-TALK (8255), hay viết "START" (Bắt Đầu) vào 741741.**
2. Đừng ngại nói chuyện với bạn bè về cảm xúc của họ và cho họ biết em quan tâm đến họ.
3. Hãy là một "người đứng bên ngoài" và thực hiện những hành động để giảm bớt sự bắt nạt và tăng triển sự kết nối giữa những người khác. Báo cáo những lo lắng.
4. Không bao giờ hứa hẹn để giữ các hành vi bí mật mà tiêu biểu một mối nguy hiểm đối với người khác.
5. **Tự tử có thể ngăn ngừa được.** Những người nghĩ đến tự tử thường nói hay làm một điều gì đó mà là một dấu hiệu cảnh báo. Luôn luôn xem trọng các dấu hiệu cảnh báo và biết các dấu hiệu cảnh báo.
  - Các mối đe dọa tự tử, cả trực tiếp ("Tôi sẽ tự sát.") lẫn gián tiếp ("Tôi ước gì tôi có thể ngủ quên và không bao giờ thức dậy."). Có thể bằng lời nói, viết hay đăng.
  - Các lời ghi về tự tử và lập kế hoạch, bao gồm cả đăng trên trang mạng.
  - Sự bận tâm về cái chết trong trò chuyện, bài viết, hình vẽ và truyền thông xã hội.
  - Thay đổi hành vi, thể diện/vệ sinh, tư tưởng, và/hay cảm xúc.
  - Cảm xúc đau khổ.

6. Tách rời các thần thoại và sự thật.
- **THẦN THOẠI:** Nói về tự tử sẽ làm cho một người chọn chết bằng cách tự tử mà chưa bao giờ nghĩ đến nó trước đây. **SỰ KIẾN:** Không có bằng chứng cho thấy rằng nói về tự tử sẽ gây ý tưởng đó cho người khác. Nói chuyện với bạn em về cảm xúc của họ và để họ biết rằng em quan tâm đến họ là điều quan trọng. Đây là bước đầu tiên trong việc giúp bạn của em.
  - **THẦN THOẠI:** Những người đấu tranh với chứng trầm cảm hay các bệnh tâm thần khác là yếu đuối. **SỰ KIẾN:** Trầm cảm và các bệnh tâm thần khác là những tình trạng sức khỏe nghiêm trọng và có thể điều trị được.
  - **THẦN THOẠI:** Những người nói về tự tử sẽ không thực sự làm điều đó. **SỰ KIẾN:** Con người, đặc biệt là những người trẻ tuổi đang nghĩ về tự tử, thường biểu lộ các dấu hiệu cảnh báo. Luôn luôn xem trọng những dấu hiệu cảnh báo này.
7. **Không bao giờ để người này một mình; tìm kiếm một người lớn đáng tin cậy ngay lập tức.** Các chuyên gia sức khỏe tâm thần do nhà trường sử dụng như nhà tâm lý học của trường là những nguồn trợ giúp đáng tin cậy.
8. Làm việc với các học sinh khác và người lớn trong trường nếu em muốn phát triển một lễ tưởng niệm cho một người chết vì tự sát. Mặc dù trang trí tủ khóa của học sinh, tạo ra một trang truyền thông xã hội để tưởng nhớ, hay các sinh hoạt tương tự khác là những cách nhanh chóng để ghi nhớ em học sinh đã chết, những việc này có thể gây ảnh hưởng đến người khác để bắt chước hay có ý nghĩ muốn chết. Chúng tôi khuyến khích các trường phát triển các sinh hoạt tưởng niệm nhằm khuyến khích hy vọng và thúc đẩy kết quả tốt cho người khác (ví dụ như các chương trình ngăn ngừa tự tử).

Đọc những điểm hữu ích của SAVE.org và Nền Tảng JED để hiểu thêm tại sao *13 Lý Do Tại Sao* đã bị thảm hóa các tình huống và thực tế của việc tự sát. Xem Cứu một Người bạn: Lời Khuyên cho Thanh Thiếu Niên để Ngăn Chặn Tự tử để biết thêm thông tin.

## THÔNG TIN PHỤ TRỢ

- Đường Giây Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia, 1-800-273-TALK (8255), hay viết “START” vào 741741
- [Bảng Dữ Liệu của Trung Tâm Kiểm Soát Tự Vấn](#)
- [SAMHSA Ngăn Ngừa Tự Vấn: Công Cụ cho Trường Học Cấp III](#)
- [Trung Tâm Phương Sách Ngăn Ngừa Tự Vấn, Sau khi Tự Vấn: Công Cụ cho Trường Học](#)
- [Lễ tưởng niệm: Những Câu Nói Đặc Biệt để Tưởng Niệm Một Sự Kiện](#)

## TRANG MẠNG

- National Association of School Psychologists, [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)
- American Association of Suicidology, [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)
- Suicide Awareness Voices of Education, [www.save.org](http://www.save.org)
- American Foundation for Suicide Prevention, <https://afsp.org/>
- [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)
- Rape, Abuse & Incest National Network, [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

## THAM CHIẾU

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Conolly, C., Jimerson, S., Pesce, R., & Lazzaro, B. (2016). *Ngăn ngừa và can thiệp khủng hoảng tại trường học: The PREPARE model* (2nd ed.). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Những Người Đóng Góp: Christina Conolly, Kathy Cowan, Peter Faustino, Ben Fernandez, Stephen Brock, Melissa Reeves, Rich Lieberman

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)

**Tài liệu có thể được điều chỉnh hoặc trích dẫn với sự thừa nhận phù hợp. Yêu cầu trích dẫn là:**

National Association of School Psychologists. (2017). *13 Lý Do Tại Sao Loạt Phim của Netflix: Sự Quan Tâm cho Các Nhà Giáo Dục* [bản phân phát]. Bethesda, MD: Tác giả.