

Hướng Dẫn dành cho Phụ Huynh

Nightmare on Puberty St.

Educational Theatre, một chương trình Sức Khỏe Cộng Đồng của Kaiser Permanente



Con quý vị sẽ được mời theo dõi *Nightmare on Puberty St.*, chương trình trên web có hội thảo được phát trực tiếp của Kaiser Permanente.



Chương Trình Áo

Nightmare on Puberty St. là một chương trình trên web phù hợp với lứa tuổi, kể về bốn học sinh trung học trên hành trình trải qua tuổi thanh thiếu niên của họ. Khi các nhân vật vật lộn với câu hỏi "Tôi có bình thường không?", họ học cách đối mặt với những thay đổi ảnh hưởng đến cơ thể và tâm trí họ. Với sự thẳng thắn và đôi khi hài hước, chương trình chỉ cho học sinh cách đối mặt với nhiều vấn đề của tuổi dậy thì, bao gồm cách giải quyết áp lực khi phải quan hệ tình dục, cách xây dựng lòng tự trọng và nơi tìm sự giúp đỡ nếu đối mặt với trầm cảm hoặc suy nghĩ về tự tử. Sau chương trình trên web và hội thảo được phát trực tiếp tiếp theo, học sinh sẽ hiểu mọi người đều trải qua những thay đổi trong giai đoạn dậy thì và có các tài liệu giúp họ thích nghi với những thay đổi đó.

Nightmare on Puberty St. được tạo ra nhờ sự hợp tác của các bác sĩ, giáo viên, cố vấn được cấp phép và phụ huynh. Diễn viên/nhà giáo dục cung cấp chương trình

được các bác sĩ và cố vấn được cấp phép đào tạo chuyên sâu từ ban đầu. Họ cũng được đào tạo liên tục, kết hợp với thông tin cập nhật từ Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention), Viện Y Tế Quốc gia (National Institutes of Health), Kaiser Family Foundation và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Mô Tả Nhân Vật

Jerry sống với bà của mình và là một thiếu niên chững chạc, trưởng thành và tự tin. Bất chấp những thay đổi về cơ thể và thế giới bên ngoài, Jerry không hề thay đổi phong cách hay hành vi của mình theo cách mà các bạn cùng lứa coi là "ngầu" và cậu bị gán cho là một sách. Mặc dù bị trêu chọc, Jerry chọn làm người đứng lên khi thấy người khác bị trêu chọc và tạo nên một mối quan hệ đáng ngạc nhiên trong quá trình này. Cậu cũng quyết định sẽ không nhượng bộ trước áp lực từ các bạn cùng lứa vì cậu nhận ra rằng chỉ cần là chính mình là được.

Malika là một người tự ti và cũng là người mắc bệnh thành tích, có quá trình học tập tốt ở trường tiểu học nhưng lại đang phải vật lộn với những thách thức học tập lớn hơn ở trường trung học. Ngoài ra, cuộc sống của cô gặp khó khăn từ việc cha mẹ mâu thuẫn, khó khăn về tài chính và nhà ở, những câu hỏi về xu hướng tính dục của cô và những cuộc tranh cãi với người bạn thân nhất. Nhờ sự giúp đỡ của một cố vấn và những người bạn cùng lứa, Malika trở nên tự tin hơn và có khả năng đối mặt với những áp lực tốt hơn. Sự tự tin mới có được giúp cô ấy đưa ra những quyết định tích cực về sức khỏe của mình, bao gồm cả việc bỏ hút thuốc lá điện tử và bày tỏ ranh giới của mình với một người bạn bằng cách từ chối gửi những bức ảnh khiêu dâm cho họ.

Natalie là một cô bé 12 tuổi phát triển sớm hơn so với nhiều người bạn của mình. Cô bé tự hào về ngoại hình của mình, tự tin và có tính cách hướng ngoại. Một số bạn cùng lớp chế giễu và bắt nạt cô vì sự tự tin cũng như vẻ ngoài trưởng thành của cô. Mối quan hệ của cô với những người bạn thân bắt đầu thay đổi. May mắn thay, Natalie có thể đối phó với những lời trêu chọc nhờ có lòng tự tôn cao và sự hỗ trợ tinh thần từ mẹ cùng người bạn thân Jerry.

Nick đang trở thành một học sinh nổi tiếng và dường như có rất nhiều bạn bè cùng một cuộc sống tuyệt vời. Tuy nhiên, trong lòng Nick, cậu khó chịu với sự phân biệt chủng tộc mà cậu phải đối mặt. Nick cũng đang bị anh trai gây áp lực để bắt đầu quan hệ tình dục và tham gia vào "nhắn tin tình dục". Xuyên suốt các tập, Nick học cách giải quyết những khó khăn phải đối mặt và tìm các nguồn giải tỏa để đối mặt với cảm xúc của mình. Nick cũng học được rằng chỉ vì đang nghĩ về tình dục không có nghĩa là cậu đã sẵn sàng để quan hệ tình dục.



Hướng Dẫn dành cho Phụ Huynh

Nightmare on Puberty St.

Educational Theatre, một chương trình Sức Khỏe Cộng Đồng của Kaiser Permanente



Bí Quyết để Quý Vị Nói Chuyện với Con về Các Chủ Đề Nhạy Cảm

Bắt Đầu

- **Hãy cho con thấy quý vị có thể nói chuyện về các vấn đề nhạy cảm.** Hãy thảo luận thích hợp với vợ/chồng, bạn đời hoặc bạn bè của quý vị về những vấn đề nhạy cảm hiện tại của con.
- **Hãy hỏi xem con quý vị nghĩ gì về *Nightmare on Puberty St.*** Con quý vị hoặc bạn bè của con có phải chịu áp lực để hòa nhập, gặp các vấn đề với bè phái hoặc băng đảng, bị hấp dẫn về tình dục, trầm cảm hoặc có ý định tự tử không?
- **Hãy kể về chính quý vị.** Hãy chia sẻ tâm trạng của quý vị ở độ tuổi đó và hiện tại quý vị cảm thấy thế nào về những vấn đề này.
- **Hãy nhớ rằng, quý vị không cần phải có tất cả những câu trả lời.** Đừng lo lắng về việc phải biết mọi thứ. Quý vị và con có thể cùng nhau tìm câu trả lời và nói về những gì mình học được.



Khi Quý Vị Nói Chuyện

- **Hãy khuyến khích con đặt câu hỏi.** Những câu như "Bố/Mẹ rất vui vì con đã hỏi câu hỏi đó" hoặc "Đó là một câu hỏi hay" sẽ giúp sợi dây kết nối giữa quý vị và con cởi mở hơn.
- **Hãy vận dụng phương pháp lắng nghe tích cực.** Hãy gật đầu hoặc nói "uh-huh" khi lắng nghe con. Hãy giao tiếp bằng mắt. Hãy thực sự lắng nghe những gì con nói với quý vị. Người lắng nghe tốt giúp trẻ tìm ra cảm giác của mình thay vì cho trẻ biết chúng nên cảm thấy thế nào.
- **Hãy gác kỷ luật sang một bên trong khi trò chuyện.** Con quý vị có thể sẽ không lắng nghe những thông tin quan trọng nếu quý vị đưa ra những thông tin đó trong lúc tức giận. Hãy chọn thời điểm trò chuyện khi quý vị và con có thể lắng nghe nhau.
- **Đừng đưa ra giả định.** Hãy nói với con rằng "Bố/Mẹ tin con" qua lời nói và hành động của quý vị. Chẳng hạn, chỉ vì con của quý vị đặt câu hỏi về ma túy và rượu không có nghĩa là con đang sử dụng những chất đó. Sự tò mò là điều đương nhiên.
- **Hãy để cuộc trò chuyện kết thúc theo hướng mở.** Sau khi trả lời một câu hỏi, hãy hỏi xem con muốn biết điều gì khác nữa. Điều này cho trẻ biết quý vị mong đợi nhiều câu hỏi hơn và con có thể hỏi.



Nguồn Tài Liệu dành cho Phụ Huynh và Gia Đình

- Trò Chuyện với Con Ở Tuổi Thanh Thiếu Niên (Talking to Your Teen), Viện Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên (Office of Adolescent Health)
hhs.gov/ash/oah/resources-and-training-for-families
- Cơ thể và Tinh Thần (Body and Mind) (BAM!), Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh
cdc.gov/bam
- Nguồn Tài Liệu và Thông Tin về Hành Vi Bất Nạt (Bullying Resources and Information)
stopbullying.gov
- Nguồn Tài Liệu và Thông Tin về Hành Vi Bất Nạt Trên Mạng (Cyberbullying Resources and Information)
ncpc.org/resources/cyberbullying
- Thông Tin về Truyền Thông và Công Nghệ cho Gia Đình (Media and Technology Information for Families)
commonsensemedia.org
- Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng Thanh Thiếu Niên California (California Youth Crisis Line) (24 giờ): 1-800-843-5200

educational
theatre
KAISER PERMANENTE.

Điện thoại: (877) 353-2223
Trang Web: kp.org/et/ncal
1438 Webster St., Ste 205
Oakland, CA 94612