KỸ NĂNG DÀNH CHO CHA MẸ

DẪN CON ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG TRÊN INTERNET

Jason Ng
Elvin Leong
Kim Phượng *dịch*

GIÚP CON BẠN
vượt qua chứng nghiện internet bằng cách xây dựng các mối quan hệ lành mạnh

ĐINH TỊ
THẾ GIỚI NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

JASON NG

Tốt nghiệp Đại học Quốc gia Singapore năm 1990

Từng làm việc tại nhiều nơi khác nhau trên thế giới như Nga, Trung Quốc, Malaysia và Indonesia

Có kinh nghiệm trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt là về mặt gia tăng sự gắn kết giữa phụ huynh và con cái.

ELVIN LEONG

Có bằng thạc sĩ quản trị kinh doanh và kỹ sư điện tử

Là một chuyên gia trong lĩnh vực cuộc sống gia đình

Từng tổ chức nhiều buổi tọa đàm với các bậc phụ huynh về vấn đề nghiện máy tính.

KỸ NĂNG DÀNH CHO CHA MẸ

DẪN CON ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG TRÊN INTERNET

NET ALERT!
Helping your Child Overcome Internet Addiction through Building Strong Relationships
Copyright © 2009 Jason Ng & Elvin Leong
First published in Singapore 2009 by Candid Creation Publishing LLP
Vietnamese translation rights arranged with Dinh Ti Trading & Culture Service Company through Squirrel Literary Agent.
Vietnamese copyright © 2014 by Dinh Ti Co., Ltd.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission of the publisher.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Ng, Jason
Dẫn con đi đúng đường trên Internet / Jason Ng, Elvin Leong ; Kim Phượng dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Văn hoá Đinh Tị, 2016. - 136tr. ; 21cm. - (Kỹ năng dành cho cha mẹ)

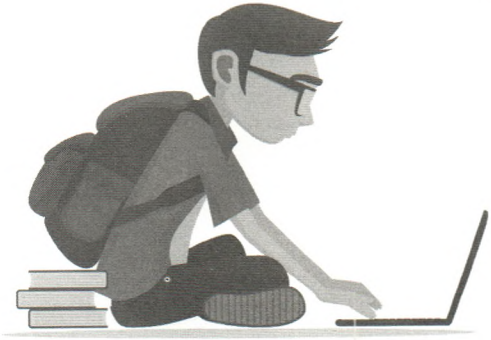
1. Nghiện Internet 2. Phòng chống
616.8584 - dc23

TGH0039p-CIP

KỸ NĂNG DÀNH CHO CHA MẸ

DẪN CON ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG TRÊN INTERNET

Jason Ng
Elvin Leong
Kim Phượng *dịch*



THẾ GIỚI **NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI**

LỜI CẢM ƠN

Đầu tiên, tôi muốn cảm ơn Chúa trời cùng Đấng cứu rỗi vì đã cho tôi cơ hội tuyệt vời này để chia sẻ kiến thức cùng các bạn. Thứ hai, tôi muốn cảm ơn gia đình tuyệt vời của mình, những người đã luôn luôn ở bên giúp đỡ tôi. Emelyn, người vợ xinh đẹp của tôi, cảm ơn em vì đã ở bên anh suốt bao năm nay. Faith, con gái tuyệt vời của ba, cảm ơn con đã cố gắng hết sức trong mọi việc mình đảm nhận. Caleb, cậu con trai tinh nghịch, cảm ơn con vì luôn mang đến cho ba những khoảng thời gian thư giãn đầy thú vị, vì luôn nhắc nhở rằng ba mãi mãi là người hùng trong mắt con, cùng với Transformer.

Tôi cũng rất biết ơn ba người chị em của mình, Clara, Christine và Celine. Việc mẹ tôi qua đời vào năm ngoái thật đau đớn, nhưng tôi đã chịu đựng được nhờ vào tình yêu mà các chị em tôi dành cho nhau ở vai trò là người thân trong gia đình. Cảm ơn Clement và Clare, những lãnh đạo tinh thần của tôi, vì đã dạy và cho tôi biết "tình yêu không vị kỷ" là gì. Tôi cũng muốn cảm ơn đồng sự Elvin vì đã nhẫn nại với tôi, chắc chắn tôi đã làm tiêu hao rất nhiều lòng kiên nhẫn lẫn sức chịu đựng của cậu ấy. Cảm ơn cậu đã là một đồng sự thật tốt, tôi chắc chắn tình bạn ba mươi bảy năm của chúng ta là một yếu tố quan trọng trong mối quan hệ công việc thành công này. Tất nhiên tôi cũng muốn cảm ơn tất cả các bậc phụ huynh mình đã từng được gặp, những bình luận, phản hồi và góc nhìn tuyệt vời từ họ đã gợi cảm hứng và thúc đẩy tôi tiến bộ. Không nhờ có họ,

tôi đã chẳng có được ngày hôm nay.

Cuối cùng, nhưng không kém phần quan trọng, tôi muốn cảm ơn tất cả những bạn đọc đã chọn quyển sách này. Tôi biết quyển sách này sẽ giúp ích cho bạn, tôi cũng tin rằng bạn sẽ thích quyển sách này chẳng kém gì tôi trong quá trình viết nó.

Jason Ng

Quyển sách này dành tặng vợ tôi, Mun Yin, con trai tôi, Daryn, cùng con gái tôi, Amelia, về những sự hỗ trợ cùng tình yêu không bao giờ suy suyển họ dành cho tôi. Họ luôn là nguồn động lực, nguồn vui của tôi trong cuộc đời này.

Cảm ơn vợ tôi vì luôn là người bạn đồng hành, người yêu, người cố vấn, người giúp đỡ cạnh bên tôi.

Tôi cũng muốn cảm ơn người bạn luôn bên cạnh tôi những lúc khó khăn, Jason Ng, người tôi đã quen biết từ khi mới bảy tuổi, cảm ơn cậu về cơ hội được cùng làm việc tạo nên quyển sách này.

Tôi rất biết ơn cô Lim Hui Khim vì đã chấp bút phần *Lời mở đầu* cho quyển sách này. Những điều bất ngờ cùng việc luôn sẵn lòng giúp đỡ của cô khiến tôi vô cùng cảm động.

Tôi cũng muốn cảm ơn những người thầy tinh thần của tôi, Clement và Clare, những hình mẫu xuất sắc trong mắt tôi. Cảm ơn cả Soo Choo và Eric vì đã để lời chứng cho quyển sách này.

Jason cùng tôi muốn cảm ơn người xuất bản của chúng

tôi, Phoon Kok Hwa, về sự hỗ trợ lớn lao của ông. Với chúng tôi, ông còn hơn cả một người làm xuất bản. Quan trọng nhất, là cảm giác thật tuyệt vời khi ba cựu sinh viên trường Raffle như chúng tôi được làm việc cùng nhau.

Trên hết, tôi cảm ơn Đức Chúa Jesus vì đã hy sinh cho những tội lỗi của tôi trên thập giá. Ngài là Đấng cứu rỗi, Đức Chúa, người Bạn lớn của tôi.

Elvin Leong

LỜI TỰA

Nghiện ngập là vấn đề đã hiện hữu nhiều thập kỷ, bất luận là nghiện một chất nào đó như thuốc, cồn; hay nghiện một dạng hành vi nào đó như đánh bạc, tình dục; hay thậm chí là chơi trò chơi, sử dụng internet quá độ. Dù đã có vô số nghiên cứu được thực hiện để khám phá nguyên do của chứng nghiện cũng như các phương pháp can thiệp hiệu quả, chủ đề này vẫn còn rất nhiều điều phải bàn.

Vậy đâu là gốc rễ của việc nghiện ngập? Chúng ta nên kết tội các chất gây nghiện hay những người bị vướng vào chúng? Điều đó là do thiếu sót trong tính cách, nhân cách hay chỉ đơn giản do thiếu ý chí? Liệu việc nghiện ngập có phải chỉ là vấn đề thói quen vượt quá tầm kiểm soát khi một người trở nên quá mức phụ thuộc vào những ảo giác được sản sinh ra bởi các chất hay hành vi gây nghiện? Liệu nó có phải do ảnh hưởng từ môi trường, xã hội hay thậm chí là văn hoá? Gần đây, mọi người đã chuyển sự chú ý sang những nguyên nhân về gen, người ta tin rằng một số người dễ nghiện cũng giống như một số người dễ mắc chứng béo phì hay những chứng bệnh về động mạch vành. Bất kể chúng ta theo đuổi các câu trả lời ra sao, thì những hiểu biết về nguyên do của các chứng ngập vẫn bị vây giữa rất nhiều câu hỏi, và chưa có yếu tố đơn lẻ nào định nghĩa được nó.

Thông qua kiến thức chuyên môn về công nghệ thông tin, các tác giả của quyển sách này chia sẻ góc nhìn của họ về việc sức mạnh của công nghệ ảnh hưởng rất nhiều lên

cách thức mà con cái chúng ta nhận thông tin. Trong quá khứ, giáo dục chỉ giới hạn trong phạm vi nhà trường hoặc giáo viên, ngày nay trẻ đã quen với việc tự giáo dục mình thông qua mạng *World Wide Web*. Hệ quả là càng ngày người ta càng lo ngại về nhiều cám dỗ tiềm ẩn đằng sau thế giới công nghệ thông tin đầy màu sắc, có thể điều đó vượt xa hơn mức mà sự trưởng thành non nớt của chúng kiểm soát được.

Quyển sách này cung cấp những thông tin dễ hiểu về cách mà chứng nghiện có thể khởi phát do sử dụng công nghệ thông tin sai cách, và quan trọng hơn, là việc bạn có thể đóng một vai trò trong quá trình ngăn cản sự phát triển của những điều kiện gây nghiện mãn tính có thể dẫn tới các hệ quả nghiêm trọng hơn.

Phòng bệnh vẫn hơn chữa bệnh, và xác định từ sớm giúp cứu vãn được nhiều mạng người. Điều này đặc biệt đúng đối với việc quản lý những cơn nghiện. Ý thức và những hiểu biết về nghiện là chìa khoá để ta phòng ngừa, và cụ thể ở đây, là chìa khoá để bảo vệ tương lai con cái bạn.

Lim Hui Khim

Phó ban Dịch vụ Tư vấn,

Bộ Y Dược,

Trung tâm Quản lý Cai nghiện Quốc gia Singapore

LỜI NÓI ĐẦU

Chúng tôi muốn chúc mừng bạn vì đã lựa chọn cầm quyển sách này lên. Làm như vậy nghĩa là bạn đã đóng vai trò tích cực trong việc tìm hiểu nhiều hơn về chứng nghiện internet. Vào thời điểm này, dẫu bạn đọc quyển sách này để tìm kiếm biện pháp phòng chống hay cách thức để vượt qua việc nghiện internet thì cũng đều chẳng hề quan trọng. Thay vào đó, điều quan trọng nhất là sự quan tâm sâu sắc trong bạn cùng nỗi bận tâm bạn dành cho con cái. Xét cho cùng, thế giới sẽ tưởng thưởng cho những người dám hành động!

Dù chúng tôi cũng đang học hỏi và không phải là chuyên gia trong lĩnh vực liên quan đến chứng nghiện internet, chúng tôi vẫn hết lòng khát khao được chia sẻ chút kiến thức cùng kinh nghiệm ít ỏi mình đã thu thập được về chủ đề này. Thông qua quyển sách, chúng tôi hy vọng sẽ nâng được mức nhận thức của bạn đối với chứng nghiện internet, đồng thời chuẩn bị tốt hơn cho bạn để chiến đấu, chống lại những mối đe doạ từ chứng nghiện này lên con cái mình.

Trên thế giới này, có những người khiến sự việc xảy ra, có những người nhìn sự việc xảy ra, và có những người chẳng biết điều gì đang xảy ra. Việc hiểu được chứng nghiện internet là gì rất quan trọng, nhưng chúng tôi vẫn phải nhấn mạnh rằng chỉ biết các kiến thức tổng quan về chủ đề này vẫn là vô ích, nếu chúng không được đem ra áp dụng! Để sự việc xảy ra, hoặc để có được kết quả

mong muốn là phòng chống hay thoát khỏi chứng nghiện internet, chúng tôi rất mong bạn bắt tay vào hành động sau khi đọc xong quyển sách này.

Nghiện internet là một vấn đề nghiêm trọng, cần được nhận thức đúng mực. Đúng như câu "chẳng có con đường tắt nào để đến với những điều đáng giá", vấn đề ẩn sâu bên trong một chứng nghiện cùng việc hồi phục sẽ chẳng bao giờ được giải quyết thành công bằng lời hứa về một giải pháp chóng vánh nào đó, chẳng hạn như một viên thuốc màu nhiệm hay một công thức chắc ăn. Quá trình không thể diễn ra quá vội vàng, thoát khỏi chứng nghiện internet đòi hỏi thời gian, lòng kiên nhẫn, quyết tâm và trên hết là cả tình yêu nữa.

Xét cho cùng, mục tiêu của chúng tôi khi viết quyển sách này là giúp bạn trong việc tránh cho con mình không bị nghiện internet, hoặc nếu con của bạn đã nghiện, thì giúp cháu vượt qua điều đó bằng cách xây dựng mối quan hệ vững chắc giữa con cái và phụ huynh. Sau cùng, nhiều vấn đề - bao gồm cả nghiện internet, có thể được giải quyết triệt để khi phụ huynh và con cái hạnh phúc với mối quan hệ thân thiết cùng nhau.

Trong cuộc sống, con cái chính là sự đầu tư quý nhất cuộc đời bạn, các cháu xứng đáng được có sự quan tâm, tình yêu thương từ bạn. Thế nên, hãy dấn bước và bắt đầu xây dựng mối quan hệ đẹp đẽ nhất với con mình.

GIỚI THIỆU

Bạn có bao giờ tự hỏi rằng điều gì sẽ xảy ra nếu hạ tầng internet sụp đổ và kết nối internet hoàn toàn bị hỏng? Hãy tưởng tượng, thế giới sẽ chậm lại tới mức tựa như đứng yên, bởi lẽ những tầng lớp xã hội khác nhau đã trở nên quá phụ thuộc vào internet đến nỗi nó trở thành một thứ "tội lỗi" thiết yếu. Nhưng tại sao sự xâm nhập của internet lại bị xem là thứ "tội lỗi" thiết yếu với xã hội của chúng ta?

Qua năm tháng, những sự phát triển rực rỡ của internet thực sự đã đại diện cho thanh gươm hai lưỡi nơi xã hội chúng ta, thứ có khả năng làm tổn thương cả hai phía. Khi chúng ta dùng internet để nghiên cứu hay giúp ích cho công việc, thì internet thực sự là một công cụ hữu ích. Mặt khác, internet cũng đặt ra mối đe doạ với người dùng, đặc biệt với con cái của chúng ta, nó tiềm tàng mối nguy mở ra cánh cổng truy cập vào các nội dung khiêu dâm, trò chơi điện tử và diễn đàn tán gẫu với những người lạ mang động cơ tiềm tàng, và còn nhiều hơn thế.

Trích lời từ Hiệp hội Thư viện Hoa Kỳ: "Máy tính là một gã ngốc nhanh nhảu, nó chẳng hề có trí tưởng tượng, cũng chẳng thể tự thực hiện hành động gì. Nó đã, và mãi về sau, chỉ là một công cụ trong tay con người." Máy tính liệu sẽ là mối lợi hay mối nguy đối với con cái chúng ta, tất cả đều phụ thuộc vào phương pháp mà chúng ta, những phụ huynh, quản lý cách con trẻ sử dụng chúng.

Nhưng làm sao để chúng ta, những phụ huynh, quản lý được các vấn đề nơi con cái mình về internet, khi mà trẻ rõ là thành thạo những công nghệ này hơn chúng ta? May mắn thay, chẳng bao giờ là quá trễ để bắt đầu làm quen với những công nghệ này. Thực ra, chúng ta càng sớm bắt đầu

làm quen với những thứ này thì càng hiểu được rõ hơn về cách quản lý những vấn đề liên quan đến sự xâm nhập vào cuộc sống của con cái chúng ta. Xét cho cùng, nghiện internet là vấn đề rất thực và phổ biến trong giới trẻ ngày nay. Thay vì gạt vấn đề sang một bên như lùa bụi xuống dưới thảm, chúng ta cần đối mặt và chiến đấu với nó.

Để hiểu rõ hơn về internet, quyển sách này cung cấp cho bạn một cái nhìn tổng quan về những sự bùng nổ trên internet gần đây, từ những thứ như blog, mạng xã hội đến trò chơi trực tuyến. Ngoài những hoạt động trông có vẻ vô hại này, quyển sách còn giúp bạn làm quen với những điều hoàn toàn "không-chấp-nhận-được" của internet, bao gồm những tệ nạn như nội dung khiêu dâm và đánh bạc trực tuyến. Bằng cách đề cập đến một loạt hoạt động trên mạng, quyển sách này giúp bạn hiểu về những khía cạnh đa dạng của internet.

Internet đã chứng minh rằng nó là một yếu tố gây rối loạn ngang ngửa với các hoá chất khác và cũng có thể bị nhận diện bởi nhiều dấu hiệu rõ ràng. Trong quyển sách này, chúng tôi sẽ đưa ra những mẹo vặt về việc bạn nên chú ý điều gì nơi một đứa trẻ để sớm nhận ra chứng nghiện internet. Bạn cũng sẽ được học về những hệ quả của chứng nghiện internet, cũng như ảnh hưởng của nó lên con trẻ, sau đó chúng tôi sẽ đưa bạn qua những giai đoạn khác nhau của dạng hành vi ám ảnh đó.

Như người ta vẫn nói, phòng bệnh hơn chữa bệnh. Ngoài việc cung cấp cho bạn cách chữa, quyển sách còn đi xa hơn là cho bạn những chiến thuật để phòng chống việc nghiện internet ngay từ đầu. Cuối cùng, chúng tôi muốn bạn biết rằng việc giúp con hồi phục khỏi chứng nghiện không chỉ khả thi mà bạn còn có thể xây dựng lại mối quan hệ với con mình. Nhiều người đã thành công, bạn cũng có thể làm được.

Cuộc chia rẽ vĩ đại vì internet

Ngày 5 tháng 6 năm 2009, trong bài viết trên báo *Today* với tiêu đề "Cuộc chia rẽ vĩ đại vì internet", ông Eugene Seow, chủ tịch *Hội đồng Cố vấn về Internet và Truyền thông*, đã nói rằng mức độ mà các phụ huynh xem nhẹ việc con cái mình dùng internet dường như đã gia tăng đáng kể qua các năm. Ủng hộ cho tuyên bố này, một khảo sát trong khu vực do *Symantec* thực hiện vào tháng 4 và tháng 5 năm 2009 hé lộ rằng thanh thiếu niên dành gần gấp đôi thời gian để lên mạng so với mức thời gian mà phụ huynh nghĩ, vì hầu hết phụ huynh đều ngỡ - hoàn toàn sai - rằng con cái của họ chỉ tiếp cận internet tại nhà.

Điều phụ huynh nghĩ	Điều con trẻ thực sự làm
61% tuyên bố mình biết các con đang xem gì trên mạng.	Ngày càng nhiều trẻ truy cập internet tại các quán cafe internet, tại nhà bạn bè hoặc thông qua điện thoại.
2% cho rằng con cái họ truy cập những tài liệu phi pháp hoặc không có bản quyền.	Thực ra 25% truy cập vào các tài liệu phi pháp hoặc không có bản quyền.
98% không biết liệu con mình có đang xem các nội dung khiêu dâm hay không.	20% có truy cập các nội dung khiêu dâm.

74% không hề để ý đến việc con mình có đang tán gẫu với người lạ không.	48% tán gẫu với người lạ hơn một lần mỗi tuần trên mạng.
90% không ý thức được liệu con mình có chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng hay không.	43% bất cẩn về thông tin cá nhân trên mạng.

Bảng 1.1 Kết quả một cuộc khảo sát do *Symantec* thực hiện về khoảng cách giữa nhận thức của phụ huynh về hành vi của con mình trên internet và thực tế xảy ra

Chẳng ngạc nhiên là những khám phá được tóm lược trong bảng 1.1 cho thấy rằng hầu hết phụ huynh không ý thức được hoạt động của con mình trên mạng, càng nhấn mạnh thêm những mối nguy mà hầu hết các bạn trẻ ngày nay phải đối mặt, chẳng hạn như bạo hành trên mạng và các mối đe dọa về an ninh. Ngoài việc thể hiện mức độ thiếu hiểu biết của phụ huynh, khảo sát còn hé lộ rằng nhận thức của phụ huynh về việc sử dụng internet của con cái mình khác rất xa so với thực tế.

Trong bài viết, Effendy Ibraham, một người ủng hộ an toàn internet của *Symantec* dẫn lời rằng hầu hết phụ huynh cảm thấy con của mình vẫn ổn, họ không hề hay biết rằng thực ra chúng lỉnh khỏi giường vào lúc ba giờ sáng để chơi trò chơi trực tuyến hoặc tán gẫu đến tận giờ chuẩn bị đi học. Nhưng liệu một khảo sát như vậy, thực hiện trên một nhóm chỉ 397 phụ huynh cùng 35 thanh thiếu nhiên, tuổi từ 15 đến 19, có minh hoạ được bức tranh thực tế ngoài đời? Bạn hãy tiếp tục đọc để hiểu thêm.

Với thanh thiếu niên, việc máy tính có mặt ở hầu hết

các hộ gia đình đã tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ từ độ tuổi rất nhỏ được làm quen với internet. Ngày 14 tháng 6 năm 2009, trong một bài báo trên *The Sunday Times* có tiêu đề "Trẻ em sành sỏi internet ở tuổi nhỏ hơn", các nhà giáo dục và tư vấn viên đều biểu hiện cảm xúc của họ rằng một xu hướng như vậy là chẳng thể tránh được. Vào thời đại kết nối ngày nay, dễ hiểu khi trẻ em ở lứa tuổi nhỏ cũng đang được lên mạng. Bằng chứng cho ảnh hưởng của internet về những tâm trí non nớt này là việc trẻ em chỉ mới bốn tuổi cũng đã dành hàng nhiều giờ xem video trên YouTube, tán gẫu trên MSN và chơi trò chơi trực tuyến.

Bạn biết được gì?

Liệu những từ viết tắt sau có làm bạn thấy quen thuộc? CS, WOW, DOTA, MSN Chat, MMORPG, BLOG. Chà, có thể bạn đã từng nghe nói đến một số trong những từ viết tắt trên, nhưng nếu không cái nào khiến bạn thấy quen thuộc, vậy hẳn đã đến lúc bạn bắt đầu làm quen dần. Bảng dưới đây giải thích ý nghĩa của những từ viết tắt đó.

Từ viết tắt	Ý nghĩa	Miêu tả
WOW	*World of Warcraft*	Trò chơi máy tính
CS	*Counter Strike*	Trò chơi máy tính
DOTA	*Defence Of The Ancients*	Trò chơi máy tính
MSN CHAT	Cổng kết nối của Microsoft để tán gẫu trên mạng	Phòng tán gẫu trực tuyến

MMORPG	Trò chơi nhập vai trực tuyến nhiều người chơi	Trò chơi nhập vai trực tuyến
BLOG	Viết tắt của từ "weblog"	Một dạng website có các bài đăng, bình luận thường xuyên từ các cá nhân

Bảng 1.2 Các từ viết tắt thường được dùng trên internet cùng một số thuật ngữ trò chơi trực tuyến

Có thể bạn không hiểu được các thuật ngữ internet khi những từ này không thường được dùng trong những cuộc hội thoại hàng ngày của bạn, nhưng bạn có biết rằng có thể xem phim miễn phí trên internet không? Bất kể đó là chương trình sitcom được ưa thích của địa phương, *Phua Chu Kang*, hay một series phim Hàn Quốc, Đài Loan, internet đều có rất nhiều website cung cấp dịch vụ xem phim cùng các chương trình tivi miễn phí, những nơi cho phép bạn thưởng thức bất cứ bộ phim nào trên đời.

Hành động

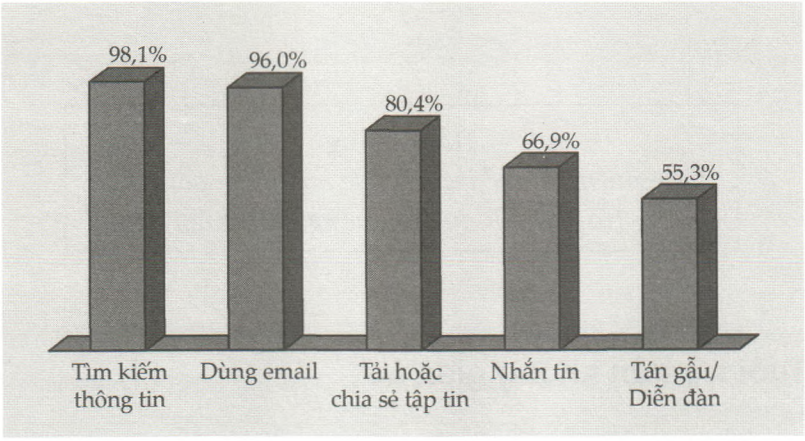
Tự nghiên cứu về internet để làm quen với tất cả những trò chơi, thuật chữ thông dụng trên mạng.

Tuổi trẻ trên không gian ảo

Không gian ảo (Cyberspace) là một từ đồng nghĩa với internet hay World Wide Web. Theo *Principia Cybernetica*, từ "không gian ảo" được tạo ra bởi tác giả tiểu thuyết viễn

tưởng William Gibson khi ông tìm cách đặt tên cho ảo tưởng của mình về một mạng lưới máy tính toàn cầu kết nối tất cả mọi người, máy móc lẫn các nguồn thông tin trên thế giới, qua đó con người có thể di chuyển hoặc "điều hướng" hệt như trong một không gian thực.

Kể từ lúc mọi người biết đến không gian ảo, chẳng có gì đáng ngờ khi tiếng tăm của nó ập đến không hề báo trước. Năm 2006, thống kê cho thấy có tới 71% các hộ gia đình ở Singapore có kết nối internet và con số vẫn luôn luôn ở chiều hướng tăng. Theo thống kê, hơn 90% thanh thiếu niên từ 10 – 15 tuổi sử dụng internet thường xuyên, trung bình mỗi tuần là 9,5 giờ dùng cho email, tìm kiếm thông tin, tán gẫu trên mạng và giải trí trên mạng. Bảng 1.3 cung cấp thông tin chi tiết về cách dùng thời gian cho các hoạt động trên mạng của thanh thiếu niên.



Bảng 1.3 Chi tiết cách dùng thời gian cho các hoạt động trên mạng của thanh thiếu niên

Với thanh thiếu niên ngày nay, internet thực sự là người phục vụ xuất sắc nếu chúng biết cách quản lý và sử dụng, ngược lại, nó sẽ là người thầy rất tệ hại nếu trẻ trở thành nô lệ cho nó.

Trong quá khứ, có lẽ vào thập niên 1980, một học sinh cấp hai thường cần hai đến ba tháng để nghiên cứu hoàn tất một đề tài về chủ đề ví dụ như "Nước Úc". Để gom được đầy đủ thông tin, học sinh này cần đến thăm Đại sứ quán Úc, thu thập và sao chép thông tin từ bách khoa toàn thư, rồi còn phải nghiên cứu tài liệu từ thư viện. Tóm lại, học sinh này phải dành rất nhiều thời gian, công sức lẫn tài nguyên để thu gom được đầy đủ tài liệu chỉ để hoàn thành đề tài ấy.

Nhưng với sự ra đời của internet, vẫn chủ đề đó - từng làm học sinh mất đến hai, ba tháng trời - giờ đây có thể được hoàn thành dễ dàng chỉ trong vòng ba hay bốn ngày. Ví dụ, Faith, con gái của Jason, đã thu thập thông tin cho đề tài nghiên cứu của cô bé về "Nghề nghiệp tại Nhật Bản" qua internet bằng cách dùng các trình tìm kiếm như Google và Yahoo cũng như các website khác như Wikipedia, WikiAnswers. Chỉ với những cú nhấp chuột, Faith đã có thể biết được những dữ kiện lịch sử, các con số, hình ảnh về Thế chiến thứ hai, cũng như một video về cảnh Nhật Bản thả bom xuống Trân Châu Cảng. Rồi khi Faith hoàn thành đề tài, thông tin được dễ dàng nhúng vào tập tin, sẵn sàng để gửi đến giáo viên của mình.

Những điều như thế chưa bao giờ tồn tại trong quá khứ, nó cho thấy internet là một công cụ tuyệt vời. Nhưng ngoài ra, internet phải có những sức quyến rũ khác – phải có điều gì đó nơi internet thu hút được sự chú ý của những

người trẻ và thúc đẩy chúng dành một lượng thời gian lớn đến vậy trên mạng. Ngoài việc là thư viện lớn nhất ngay tại nhà, internet còn mang đến nhiều thứ khác, chúng ta hãy cùng xem.

Trò chơi trực tuyến

Khi những trò chơi trực tuyến đầu tiên được lập trình, chúng được tạo nên để chơi ở chế độ thụ động, máy tính phản ứng một cách thụ động với những thông tin từ người chơi. Nhưng với sự phát triển đi lên của công nghệ, khả năng của trò chơi máy tính đã được nâng hẳn lên. Ngày nay, các trò chơi máy tính ngày càng mang tính tương tác cao hơn. Nói cách khác, các trò chơi máy tính giờ đây được chơi trên mạng, cho phép nhiều người cùng hợp tác, giao tiếp với nhau để giành được phần thắng.

Với độ phổ biến ngày càng cao của trò chơi điện tử, nền tảng phổ biến của trò chơi máy tính đã phát triển thành một ngành công nghiệp trị giá nhiều tỉ đô la. Thực tế, ví dụ như sự phổ biến của tựa game Halo, một trong những trò chơi nổi tiếng nhất gần đây, được ghi nhận đã thu về 300 triệu đô la Mỹ trên khắp thế giới chỉ trong tuần đầu tiên ra mắt vào năm 2007.

Nhưng không kể đến thể loại trò chơi thì thế hệ trò chơi điều khiển tay cầm mới nhất cũng đã vượt qua lằn ranh điện tử để hoàn toàn lấp đầy khái niệm trò chơi trực tuyến. Tiền thân của trò chơi trực tuyến điều khiển tay cầm là Sony Play Station 2, Microsoft Xbox và Nintendo Wii đều có khả năng chơi trực tuyến khi kết nối internet. Trò

chơi điều khiển tay cầm vốn vẫn luôn thu hút đông đảo giới trẻ, sự phát triển của nó – bao gồm cả trò chơi trực tuyến - tuy chậm, nhưng chắc chắn sẽ còn thu hút được nhiều bạn trẻ, có thể khiến họ ám ảnh với trò chơi trực tuyến.

Tuỳ thuộc vào lứa tuổi của người chơi, internet mang đến rất nhiều lựa chọn, những website khác nhau đáp ứng được nhu cầu trò chơi của mọi cá nhân. Trong khi các website như *neopets.com*, *play.clubpenguin.com* và *mapleglobal.com* được lứa tuổi nhỏ yêu thích thì các website khác như *auditionsea.com* và *cabalsea.com* lại thu hút sự chú ý của nhóm thiếu niên. Dù nội dung của các trò chơi hoàn toàn không giống nhau, những trò chơi này lại có một điểm chung là kích thích được trí tưởng tượng của người chơi nhờ nội dung hướng người chơi nhập vai hoàn toàn vào một thế giới ảo tưởng.

Ví dụ, trò chơi của *auditionsea.com* không chỉ cho phép người chơi khai phá kỹ năng nhảy múa mà còn cả cảm quan, năng lực về thời trang. Với những thiếu niên đa cảm, trò chơi này thành công khi khơi dậy trí tưởng tượng của chúng và thậm chí còn đem lại nền tảng để sở hữu một diện mạo ảo đủ sức sánh ngang với những người mẫu thời trang, thậm chí thực hiện những động tác vũ đạo điêu luyện đến mức nhân vật của chúng đáng được có một chỗ trên bảng xếp hạng billboard.

Trò chơi máy tính bây giờ không chỉ thực hơn bao giờ hết, mà còn tiến hoá đến mức độ phức tạp cho phép nội dung vượt quá cả trí tưởng tượng thông thường của con người. Để minh hoạ sự chuyển biến này, bên dưới là trích đoạn từ trang web *morpgames.com* miêu tả về sự tiến

hoá của Trò chơi nhập vai trực tuyến nhiều người chơi (MMORPG) qua nhiều năm:

MMORPG, viết tắt cho Massively Multiplayer Online Role Playing Game, có một khởi đầu rất khiêm tốn. Một thời nó từng gợi tới cảnh một nhóm thiếu niên trẻ tuổi ngồi quanh chiếc bàn bếp đổ xúc xắc, tạo ra những nhân vật trên giấy và lật qua vô số những hướng dẫn chinh phục hầm ngục, giờ đây đã đi được một quãng đường dài. Tiền thân của trò chơi MMORPG đã dẫn lối cho cả trẻ con và người lớn trải nghiệm trò chơi nhập vai theo phương thức mà trước đây người ta chỉ có thể mơ tưởng. Các trò chơi nhập vai trên giấy đã tiến hoá thành trò chơi với thẻ như Magic, sau đó là triều đại máy tính để bàn với các trò MMORPG như Quake, Doom, Diablo, Warcraft và Starcraft. Ngày càng có nhiều cải tiến cho cả máy tính lẫn internet, kết nối băng thông rộng đã trở thành thứ bình thường tại nhiều hộ gia đình, trò chơi MMORPG đã thiết lập nền móng cho cuộc tiến hoá tiếp theo của nền tảng trò chơi RPG (Trò chơi nhập vai).

Ngày nay, các trò chơi MMORPG như World of Warcraft, Everquest, Eve Online, Age of Conan, Guild Wars cùng nhiều trò khác, đều có đồ hoạ và cốt truyện vượt xa mọi hình dung của những người chơi game thời kỳ xưa kia. Thị trường trò chơi MMORPG từng bị thống trị triệt để bởi thể loại huyền ảo giờ đã dịch chuyển cả sang khoa học viễn tưởng, hành động – phiêu lưu, chiến thuật và thậm chí một vài thời đại hiện đại. Thậm chí có cả những trò chơi MMORPG như Pokemon và nhiều trò khác được giới thiệu để đưa cả những đứa trẻ nhỏ tuổi nhất đến với thế giới trò chơi tương tác nhiều người.

Khi mà những trò chơi trực tuyến như MMORPG tiếp tục tiến hoá và vượt qua kỳ vọng đặt ra bởi những kẻ tiền nhiệm, một số lượng ngày càng đông thanh thiếu niên lại thêm thích thú với những điều khác nơi thế giới ảo, rồi ngày càng khó hơn để từ bỏ chúng. Câu chuyện bên dưới miêu tả về chứng nghiện của Kevin đối với trò chơi nổi tiếng World of Warcraft.

Ám ảnh với World of Warcraft (WOW)

"Tôi được biết đến trò chơi WOW khi đám bạn bè bắt đầu phát cuồng về việc nó vui đến nhường nào. Sau khi thử chơi WOW, tôi nhanh chóng bị thu hút vì nó rất có tính tương tác và hấp dẫn. Tôi bắt đầu chơi vài giờ mỗi ngày, nhưng chẳng mấy chốc đã dành tới 8 tiếng đồng giờ để chơi cho đến tận sáng sớm. Vì trò chơi không có kết cục cụ thể nào, tôi nhanh chóng bị cuốn vào một loạt những cuộc chinh phạt không có hồi kết, và chỉ thành công trong việc khiến cho cốt truyện càng thêm hấp dẫn mà thôi.

Chẳng bao lâu, tôi đã dành thời gian trước máy tính nhiều đến nỗi phớt lờ cả gia đình, bè bạn. Tôi rất thường xuyên lao về nhà sau giờ làm việc để chơi trò chơi. Ngay cả khi đang làm việc, tôi cũng bị phân tâm vì đầu óc cứ nghĩ mãi về trò chơi. Vì tôi chơi đến tận sáng, nên khi làm việc tôi luôn luôn cảm thấy đầu óc mê muội.

Do mất tập trung vào công việc nên năng suất công việc của tôi rớt xuống mức suýt soát được chấp nhận. Cuối cùng, tôi không thể phớt lờ những hệ quả tệ hại mà trò chơi đó gây ra cho cuộc sống của mình nữa. Kết quả là, tôi xoá trò chơi

đi và tự thuyết phục mình tái tập trung vào những lĩnh vực khác trong cuộc sống. Từng trải qua một giai đoạn nghiện trò chơi, lời khuyên của tôi cho các bạn trẻ là thời gian rất quý giá, có rất nhiều thứ khác mà bạn có thể làm được ở bên ngoài thế giới ảo."

Kevin, 29 tuổi

Trong câu chuyện kể trên, Kevin đã nhận thức đúng và xoay sở để đánh bại dứt điểm được thói quen chơi trò chơi trực tuyến. Nhưng nhiều người khác lại không được như vậy. Trong khi Kevin có thể tái điều chỉnh sức tập trung của mình vào sự nghiệp và giờ đây đã là một nhà môi giới bất động sản thành công thì nhiều người bị ám ảnh bởi trò chơi trực tuyến đã lại càng lún sâu hơn vào thế giới trò chơi ảo.

Thực ra, một số đã đắm chìm vào thế giới trò chơi đến mức không còn có thể phân biệt được sự khác nhau giữa thực và ảo. Ngày 14 tháng 1 năm 2009, một bài báo trên *The Straits Times* đã kể về một thiếu niên Mỹ ở bang Ohio, Hoa Kỳ, bị ảo tưởng với trò chơi Halo 3 đến mức dần có niềm tin méo mó rằng cái chết là siêu thực nên đã làm bị thương cha mình và thậm chí bắn mẹ mình đến chết!

Blog

Bạn đã bao giờ nghe con mình than thở "Viết blog thì có hại gì?" chưa? Có thể con của bạn có toàn quyền để tức giận nếu chúng chỉ duy trì blog đó hoặc chia sẻ nó với

một số bạn bè thân. Nhưng lý do gì khiến chúng tôi phải nhíu mày nếu con bạn dấn thân vào vương quốc blog đại chúng, nơi tiềm ẩn những mối nguy ngầm?

Blog, còn gọi weblog, là các dạng nhật ký trực tuyến có thể được tiếp cận bởi một số ít có tuyển chọn hoặc bởi phần lớn cộng đồng dùng internet. Bất cứ ai cũng có thể tạo blog, mức độ mở của nó phụ thuộc vào người sở hữu blog. Từng có thời nhật ký được viết bằng tay để ghi dấu những điều từng xảy ra trong cuộc sống của chúng ta và gần như rất bảo mật, giờ đây nó đã vượt qua lằn ranh điện tử và trở thành những ghi chép hoàn toàn mở với cộng đồng.

Có lẽ bạn đang tự hỏi tại sao người ta lại có thể thoải mái với việc tiết lộ ghi chép cá nhân cho những người hoàn toàn lạ mặt. Nhưng dù bạn thích hay không thì việc viết blog đã trở thành một thứ "hợp thời" và nổi lên như xu hướng đang thịnh hành nhất trên internet.

Nhưng bạn nên biết rằng không như quyển nhật ký vô hại, có nhiều blog trên internet mang mục đích chính là thu hút thật nhiều người ghé đọc. Khi có được lượng khách đọc, chủ nhân những blog đó sẽ kiếm được tiền dựa trên sự nổi tiếng của nó, hầu hết qua việc đại diện cho nhãn hàng hoặc bán quảng cáo. Nói đơn giản là những nhà quảng cáo sẽ dụ dỗ để được đăng quảng cáo của mình trên các blog có lưu lượng khách cao, từ đó càng làm tăng doanh số cho người viết blog.

Không chỉ trở thành công cụ cho các nhà quảng cáo, những blog như vậy còn đem lại một kênh để các blogger lan toả niềm tin hoặc quan điểm của họ tới đông đảo quần chúng hoặc thu hút sự chú ý từ cộng đồng mạng nói chung.

Hãy tưởng tượng điều sẽ xảy ra nếu con cái của bạn gặp một blog tuyên truyền về chiến tranh, hoặc tệ nhất, là những nội dung khiêu gợi hoặc không phù hợp với lứa tuổi. Con cái chúng ta vẫn đang trong thời kỳ phát triển, chúng có thể không đủ chín chắn để phân biệt độ uy tín của những nội dung đó. Rồi khi tiếp tục theo dõi những bài đăng blog đó, khả năng cao là chúng sẽ tin vào các nội dung, thậm chí hành động được gợi ý từ các blog đó. Hệ quả là trẻ thậm chí có thể làm sai pháp luật, thậm chí gây hại đến những người khác, đến chính bản thân. Đối mặt với quá nhiều chữ "nếu" như vậy khiến chúng ta trù trừ ở lằn ranh cảnh giác hơn là đối mặt với rủi ro khi để con mình tiếp xúc với những nguy hại đó.

Ở Singapore, chính phủ đã thực hiện những phương pháp để kiểm duyệt cẩn thận nội dung của các blog. Thực tế, những người vượt quá các giới hạn cho phép về chủng tộc hoặc tôn giáo cũng như sự phức tạp về tình dục có thể bị gán tội hình sự. Ví dụ, một chàng trai 24 tuổi đã bị cảnh sát bắt giữ vì đăng những bình luận trên blog của mình "có thể gây tổn thương đến khía cạnh chủng tộc của người khác" vào năm 2008. Tuy nhiên, người ta thừa nhận là sự kiểm soát như vậy chưa bao giờ quá siết chặt. Trên thực tế, không thể nào kiểm soát chặt chẽ hoàn toàn được những điều đó, thế nên bất cứ blogger nào cũng đều cần có tinh thần trách nhiệm như nhau.

Bên cạnh chất lượng nội dung của blog, chúng ta cũng nên ghi nhận về lượng thời gian mà con cái dành cho blog. Là một hoạt động thoạt trông có vẻ vô hại, viết blog cũng có thể gây nghiện nếu con cái tương tác với bạn bè thông qua blog và dành nhiều hơn là chỉ vài giờ ở trên mạng mỗi

ngày. Để duy trì được vị thế an toàn, chúng ta nên duy trì ánh mắt trông chừng đối với con mình khi trẻ dùng blog.

Mạng xã hội trực tuyến

Bạn có biết rằng có những trang mạng trên internet cung cấp nền tảng hoạt động xã hội, cho phép người lạ kết bạn cùng nhau? Ít lâu nay, những trang như Friendster, Stomp, Facebook và Talkback cho phép người dùng tái liên hệ với bạn bè đã mất liên lạc từ lâu, thậm chí gặp những người bạn mới. Các trang tương tác xã hội này thoạt trông giống như nơi trú ẩn an toàn cho phần lớn chúng ta, vẫn có những người dùng lặng lẽ, lầm lũi như những con sư tử, sẵn sàng vồ lấy bất cứ nạn nhân ngây thơ nào.

Ở Singapore, một khảo sát từng cho thấy giới trẻ ít có xu hướng dùng biện pháp phòng ngừa để tự bảo vệ mình khi gặp gỡ bạn bè trên mạng. Thế nên bạn hãy thử tưởng tượng xem, điều gì sẽ xảy ra nếu một cô thiếu nữ vốn rụt rè, bảo thủ, không có nhiều bạn thân lại gặp được một người đàn ông sẵn lòng lắng nghe ở trên mạng? Sau một thời gian, người đàn ông sẽ gợi ý gặp mặt nhau, thế là cô gái trẻ hẳn sẽ nghĩ: "Ôi, được xem anh chàng tuyệt vời này trông ra sao chẳng phải là một điều rất vui sao?" Lúc ban đầu, người đàn ông sẽ tỏ ra ân cần, cảm thông, hệt như trên mạng. Nhưng khi việc hẹn hò tiếp diễn, sự thân thiết tăng lên, cô gái sẽ thoải mái với anh ta đến mức hoàn toàn không còn phòng bị gì trước người lạ. Bấy giờ người đàn ông mới để lộ những dự định thực sự của mình.

Trong một bài báo ngày 18 tháng 12 năm 2008 trên tờ *The Straits Times* mang tên "Từ bạn trên mạng đến tình dục

chưa đủ tuổi", một cô bé 11 tuổi thú nhận mình đã mời một cậu trai mình gặp trên mạng vào nhà. Sau nhiều lần gặp gỡ với người bạn này trên mạng, cô đưa cậu trai về nhà dù bày tỏ rằng "cháu chưa bao giờ từng nghĩ trong đầu rằng cuối cùng bọn cháu lại quan hệ với nhau". Nhưng cứ như định mệnh, cậu trai này đã chuẩn bị trước và có một chiếc bao cao su, thế là giữa hai bên đã xảy ra quan hệ tình dục!

Chắc chắn những câu chuyện tương tự cũng không phải hiếm hoi. Nữ giới bẩm sinh đặc biệt nhạy cảm và tình cảm, nên họ có xu hướng ít tự vệ, dễ bị tổn thương khi có người xuất hiện, tác động đến trái tim họ vào đúng thời điểm.

Ngoại trừ việc bị lợi dụng thân thể, thậm chí còn có những trường hợp các cô gái trẻ từng bị lợi dụng bởi bạn nam quen biết trên mạng trở thành con nghiện. Lịch sử có thể và sẽ lặp lại hết lần này tới lần khác cho đến khi và chỉ khi chúng ta thực hiện những biện pháp phòng ngừa để chống lại những mối nguy như vậy đối với con cái mình. Chúng ta nên học cách chú ý đến các hoạt động trên mạng của trẻ.

Nhưng khi chúng ta nỗ lực bảo vệ con cái mình khỏi những tên lừa đảo trên mạng đó thì điều quan trọng không kém là đảm bảo trẻ không tin vào những lời dối trá khiến chúng ta băn khoăn. Một vấn đề không hề hiếm gặp trên mạng là nhiều bạn trẻ nói dối về danh tính của mình để đủ điều kiện trở thành thành viên trên những trang mạng xã hội.

Khai gian tuổi để đăng ký tài khoản Facebook

"Cháu nói dối rằng mình 13 tuổi khi bị hỏi tuổi lúc đăng ký tài khoản Facebook. Tất cả bạn bè của cháu đều làm thế trên Facebook, cháu cũng chỉ không muốn bỏ lỡ những điều vui thú bởi giới hạn do mình mới 12 tuổi! Cháu cũng nói với ba mẹ là mình đang làm bài tập về nhà trong khi thực ra đang dành thời gian chơi Facebook."

June, 12 tuổi

Ngoại trừ những trang mạng xã hội như Facebook, một xu thế mới nổi lên gần đây là Twitter, một mạng xã hội nổi tiếng, miễn phí, một dịch vụ blog thu nhỏ cho phép người dùng đăng và đọc những cập nhật ngắn được gọi là tweet thông qua tin nhắn điện thoại, tin nhắn trực tuyến cũng như các ứng dụng bên thứ ba. Khẳng định sự phổ biến của dịch vụ này, một bài báo gần đây trên *The Straits Times* viết rằng số lượng người dùng Singapore truy cập và sử dụng Twitter đã tăng 602% trong giai đoạn tháng 1/2008 tới tháng 1/2009. Ngoài việc là nền tảng để nhắn tin tức thời và mạng xã hội, Twitter còn có thể tiếp cận được độc giả khắp thế giới, đồng thời thu thập phản hồi nhanh chóng hơn. Nhờ vào phạm vi rộng, dễ tiếp cận và tương tác tức thời, tweet đã thành xu hướng gây nghiện cho nhiều thiếu niên. Câu chuyện sau đây kể về tình huống khó khăn với một bé gái có thói quen sử dụng tweet.

Tweet liên tục

Bị sa lầy trong các vấn đề về mối quan hệ, Mary, học sinh cấp hai, trở nên đầy cảm xúc và bắt đầu sử dụng blog để viết ra những ấm ức trong lòng. Cô bé cứ thế tìm kiếm sự an ủi nơi những câu viết thể hiện nỗi âu lo, rồi dần cô bé phát hiện ra Twitter là con đường rất dễ tiếp cận để nhanh chóng thể hiện suy nghĩ của mình.

Chẳng mấy chốc, cô bé nghiện đăng tweet và đăng tweet về tất cả mọi thứ, bất kể đang ở đâu. Không chỉ tweet về những điều không vui khi thất vọng bởi những vấn đề trong các mối quan hệ, Mary thậm chí còn không ngừng đăng tweet về cảm giác chán chường ngay trong lớp học. Vì các tin nhắn di động được kết nối vào hệ thống cung cấp mạng viễn thông tại Anh, sau đó mới tải lên Twitter, nên việc đăng tweet liên tục của Mary không chỉ gây rối nhịp sống mà còn tạo ra những hoá đơn tiền điện thoại khổng lồ!

Trái với điều mọi người thường tin, các thói quen bộc phát, chẳng hạn như ám ảnh với tweet, không chỉ là mối quan ngại lớn đối với nhóm học sinh dễ bị phân tâm trong cuộc sống dẫn tới xao lãng việc học, mà chúng còn đang trở thành vấn đề đối với các học sinh chăm học. Một bạn cùng lớp với con gái của Jason, một học sinh lớp 6 giỏi nhất trong lớp, cũng có thói quen đăng tweet liên tục. Dù việc đăng tweet liên tục đó đã trở thành nguồn gốc cho những lời phàn nàn từ mẹ cô bé, nhưng may là việc học của cô bé không bị gián đoạn, vì cô bé học rất nhanh.

Nhưng không nói đến việc học thì các mối quan hệ của

trẻ với bạn bè và những người thương yêu cũng sẽ ít nhiều bị ảnh hưởng, đặc biệt khi trẻ cho rằng những người bạn trên mạng của mình tốt đẹp hơn. Theo Amy Twain, một người huấn luyện tự phát triển: "Các mối quan hệ có thể bị huỷ hoại khi người ta bắt đầu tin rằng những người bạn trên mạng của mình tốt hơn những người mà họ được gặp trong đời thực. Nghiện máy tính chắc chắn là một chứng nghiện đầy tai hại."

Xâm hại trên mạng, xâm phạm trên không gian ảo

Một xu hướng đang lên trong môi trường không gian ảo là xâm hại, xâm phạm trên mạng. Xâm hại trên mạng liên quan đến việc sử dụng thông tin cùng các kỹ thuật truyền thông như email, tin nhắn SMS cũng như website và website cá nhân mang tính phỉ báng để hỗ trợ cho những hành vi cố tình, lặp đi lặp lại và mang tính thù địch bởi một cá nhân, một nhóm người muốn gây hại cho người khác. Điều này đã được chứng minh là một vấn đề nghiêm trọng, một bài viết trên *The Straits Times* ngày 11 tháng 3 năm 2008 đã cho biết 25% học sinh từng bị xâm hại trên mạng trong một khảo sát thực hiện trên 3.488 học sinh.

Đồng thời, một bài viết trên mạng khác vào ngày 25 tháng 6 năm 2006 của Nee Chiang Nee hé lộ thêm một khảo sát khác cho thấy vấn đề xâm hại tại các trường học đã đạt tới mức dịch bệnh, đến 70% học sinh trường cấp một và cấp hai bị xâm phạm về thể chất ở mức độ nào đó. Theo khảo sát, 90% học sinh bị bắt nạt, ngụ ý là cả những kẻ đi bắt nạt cũng bị người khác bắt nạt.

Trong số những sự cố này, nhiều sự vụ đã bị lan truyền trên mạng và nhận nhiều sự chú ý từ truyền thông. Năm 2006, một video quay cảnh một thiếu nữ bị đánh đập dã man bởi ba cô gái lớn tuổi hơn đã lan truyền rộng rãi trên mạng. Trong đoạn clip dài bốn phút rưỡi đó, những kẻ đánh người đá rất mạnh và đấm vào em gái 13 tuổi sau khi đã cởi áo sơ mi của em. Như nhiều trường hợp khác, nhóm các cô gái này rõ ràng đã tranh chấp nhau về vấn đề gì đó liên quan đến các cậu trai. Sự vụ này không chỉ gây ra những vết sẹo vật lý cho cô gái trẻ mà còn để lại những vết sẹo tinh thần khi toàn bộ sự việc đã bị quay lại thành video và chuyền tay nhau trên mạng.

Ví dụ về ngược đãi trên không gian ảo khác là cô gái 19 tuổi bị quay clip đang quan hệ tình dục với bạn trai, sau đó trở thành một nạn nhân khác của việc bị xâm phạm trên không gian ảo khi đoạn video bị trộm và đưa lên mạng internet. Hệ quả là nó trở thành thứ được tìm kiếm nhiều nhất trên các trình tìm kiếm.

Từ các câu chuyện bên trên, rõ ràng không gian ảo thực sự là kênh truyền thông mạnh mẽ cho những vụ xâm phạm, bắt nạt. Cũng rõ ràng là có nhiều công dân mạng ngoài kia luôn sẵn sàng nhảy dựng lên trước những lỗi lầm từ người trẻ, thậm chí không chút ngại ngần biến vấn đề thành một cuộc nhạo báng công khai.

Trong một bài viết của *The Straits Times* ngày 22 tháng 1 năm 2008, Tiến sĩ Lily Neo, một Thành viên Nghị viện, đã bày tỏ sự thảng thốt khi xem video trên mạng quay cô bé 13 tuổi bị đánh đập. Sau đó bà đã đưa vấn đề bắt nạt trên không gian ảo lên Nghị viện, khẩn cầu Bộ Giáo dục có những hành động thích đáng để xử lý hiệu quả vấn đề này.

Trong một khảo sát khác thực hiện trên phạm vi toàn cầu, ngoại trừ Hoa Kỳ, Singapore rõ ràng có số vụ bắt nạt trên mạng trong giới trẻ cao nhất. Tính tổng cộng, cuộc khảo sát nhận được tổng số 80 ca ngược đãi trên mạng xã hội từ Singapore vào năm 2005. Theo báo cáo, những ngược đãi như vậy bao gồm xúc phạm bằng ngôn từ, hình ảnh khiêu dâm và đe doạ gây thương tổn đến thân thể. *Wired Safety*, một đơn vị giám sát các hoạt động như vậy tại 76 quốc gia cho biết: "Singapore có nhiều sự vụ hơn hình dung của bất cứ ai".

Ám ảnh với internet

Trước sự lan rộng trong sử dụng internet, các câu nói như "Làm sao chúng ta có thể tồn tại được nếu không có tivi hay báo chí" hẳn chẳng còn phổ biến nữa. Trong bối cảnh ngày nay, câu nói hợp lý hơn là "Làm sao chúng ta có thể tồn tại được nếu không có internet". Rõ ràng chúng ta đã trở nên quá phụ thuộc vào internet đến mức nếu mất đi kết nối internet, chúng ta sẽ cảm thấy bất lực và thậm chí bị cách ly khỏi phần còn lại của thế giới.

Giờ bạn hãy cố gắng hình dung điều này. Con của bạn muốn học nướng bánh, nên cậu bé "Google" để tìm một công thức trên mạng. Qua một cú click đơn giản, trình tìm kiếm đưa cậu bé tới vô số trang cung cấp những công thức nướng bánh hấp dẫn. Rồi cậu bé lướt qua những trang này, chú ý thấy những quảng cáo về các sản phẩm hoặc dịch vụ liên quan. Rồi chỉ đơn thuần do tò mò, cậu bé click vào một trong các quảng cáo đó, thế là, cậu đã bắt đầu tham gia vào chuyến đi không hồi kết của việc lướt internet.

Như trong tình huống trên, con của bạn thường sẽ bắt đầu với một dự định hoàn toàn trong sáng là nghiên cứu một điều gì đó, nhưng sẽ nhanh chóng trở nên muốn có nhiều thông tin hơn và mong muốn lướt mạng ngày càng trở nên khó thoả mãn hơn. Dần dà, trẻ bắt đầu cảm thấy khó chịu, thậm chí bứt rứt khi không được lên mạng. Rồi chẳng mấy chốc, trẻ trở nên bận rộn với internet và hoạt động sống thường ngày sẽ bị ảnh hưởng.

Hầu hết các trường hợp - không phải toàn bộ - đã xảy ra sự căng thẳng cao trong các mối quan hệ gia đình và bạn bè khi họ bị thay thế bởi niềm đam mê mới mẻ của đứa trẻ với internet. Rồi cứ thế, câu lạc bộ những người nghiện internet lại có thêm một thành viên mới!

Nội dung khiêu dâm

Ngay cả trong một xã hội bảo thủ như Singapore, các nội dung khiêu dâm cũng không phải chủ đề xa lạ đối với hầu hết mọi người. Trong qu[redacted]ứ, các tài liệu khiêu dâm như tạp chí và video thường được buôn lậu qua đường biển. Ngày nay với tiến bộ của internet, người ta rất dễ truy cập vào các nội dung khiêu dâm. Thực tế, tất cả những gì bạn cần làm chỉ là gõ chữ "sex" vào bất cứ công cụ tìm kiếm nào, thế là bạn sẽ lập tức bị choáng ngợp bởi vô số trang cung cấp nội dung về sex "từ A tới Z".

Theo một báo cáo từ *toptenreviews.com*, các nội dung khiêu dâm trên internet chiếm tới 12% lượng website tồn tại, lên tới khoảng 4,2 triệu trang. Số liệu thống kê cũng cho thấy có 68 triệu yêu cầu tìm kiếm tài liệu khiêu dâm trên

các công cụ tìm kiếm mỗi ngày, tương đương 25% tổng số yêu cầu tìm kiếm. Trong số tất cả những người sử dụng internet được khảo sát, có 42,7% có xem phim khiêu dâm!

Nội dung khiêu dâm là nội dung miêu tả các vấn đề tình dục rõ ràng với mục đích kích thích tình dục nơi người xem. Thế nên mục đích của nội dung khiêu dâm là kích thích tình dục nơi người xem bằng những hoạt động tình dục không có thật trong những cuộc quan hệ tình dục tự nguyện thông thường giữa hai người trưởng thành.

Ảnh hưởng từ nội dung khiêu dâm đối với người xem nằm trong tâm trí họ. Nó kích thích tâm trí nảy sinh những tưởng tượng mạnh mẽ, hoàn toàn bóp méo hình ảnh về một cuộc quan hệ tình dục thông thường, lành mạnh. Thông thường một tâm trí bị kích thích tình dục sẽ khiến người xem muốn thoả mãn mong muốn tình dục của mình thông qua nhiều hoạt động khác nhau như thủ dâm, quan hệ tình dục, và cực đoan hơn, là cưỡng hiếp.

Các chương trình hoặc tạp chí khiêu dâm dường như là hai dạng thức khiêu dâm phổ biến nhất. Nhưng bạn có biết là còn có những website cho phép bạn chơi trò chơi khiêu dâm với những người chơi khác? Dù gây ra rất nhiều tranh cãi, những trò chơi như vậy có khả năng ném bạn vào những ảo tưởng tình dục, giống như một trong những trò chơi mà *Sociolotron* đề cử, chúng thậm chí còn cho phép bạn khám phá những góc cạnh "tăm tối hơn" trong con người mình.

Bạn có nghĩ rằng nội dung khiêu dâm có thể gây nghiện không? Đúng là không con nghiện ma tuý nào lại quyết định muốn trở thành nghiện ngập khi mới lần đầu

dùng thuốc. Thông thường, bước đầu tiên bắt đầu bằng mong muốn đơn giản là thoả mãn trí tò mò. Tương tự như việc một người bị nghiện thuốc, nghiện nội dung khiêu dâm cũng bắt đầu khi một ai đó giới thiệu những nội dung này cho con của bạn, hoặc khi trẻ vô tình truy cập vào một website khiêu dâm. Ban đầu, trẻ có thể tự nói với mình rằng chỉ liếc qua một chút thôi và chắc chắn điều đó là vô hại. Nhưng thông thường thì lần đầu tiên truy cập vào trang đó sẽ trở thành trò tráng miệng. Sau một lần ghé qua, dần dà trẻ sẽ lại vào các trang khiêu dâm thêm một lần nữa, rồi thêm các lần sau. Mỗi lần truy cập, cậu bé lại tự thuyết phục mình rằng đây sẽ là lần cuối cùng. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng đó sẽ không bao giờ là lần cuối.

Từ những lần ghé qua trang web khiêu dâm khá vô hại và thưa thớt, thói quen sẽ nhanh chóng lớn dần thành bắt buộc. Rồi thì khẩu vị về nội dung khiêu dâm của con bạn sẽ tăng dần, cậu bé bắt đầu muốn xem những nội dung lộ liễu hơn. Vậy nội dung khiêu dâm có gây nghiện không? Có, chắc chắn là nó có thể gây nghiện.

Bên dưới là trích đoạn từ bài viết có tiêu đề "Nội dung khiêu dâm có gây nghiện?" từ *WebMD.com*, do Martin F. Downs viết:

> *Tháng 11 năm 2004, một hội nghị chuyên gia đã tuyên bố trước tiểu ban của Thượng nghị viện rằng một sản phẩm hàng triệu người Mỹ đang tiêu thụ có thể gây nghiện một cách nguy hiểm. Họ đang nói về nội dung khiêu dâm. Ảnh hưởng của nội dung khiêu dâm đối với não bộ được gọi là "độc hại" và có thể so sánh với cocaine. Một nhà tâm lý học*

tuyên bố "tiếp xúc với nội dung khiêu dâm lâu ngày làm nảy sinh kích thích và xu hướng tình dục tập thể, bạo dâm, khổ dâm, tiếp xúc tình dục với thú vật".

Tiến sĩ Mary Anne Layden, nhà tâm lý học tại Đại học Pennsulvania, nêu rằng các tiêu chí được dùng để chẩn đoán các vấn đề như bệnh lý liên quan đến đánh bạc và lạm dụng hoá chất cũng có thể được áp dụng tương tự cho vấn đề sử dụng nội dung khiêu dâm. "Các nhà liệu pháp học từng điều trị những người nghiện nội dung khiêu dâm nói rằng họ có hành vi giống hệt mọi con nghiện khác." Bà nói.

Theo bà, một trong những biểu hiện chính của chứng nghiện là việc phát triển sức đề kháng với các chất gây nghiện. Tương tự như cách những người nghiện thuốc đòi liều ngày càng cao để thoả mãn, bà Mary Anne tin rằng những con nghiện nội dung khiêu dâm cũng đòi hỏi những nội dung mạnh mẽ hơn để có được mức độ phấn khích tương tự so với mức phấn khích họ có được ở lần đầu tiên trải nghiệm.

"Hầu hết những người nghiện sẽ nói là, chà, thứ này tôi chẳng bao giờ xem đâu, nó gớm đến mức tôi chẳng bao giờ nhìn tới nữa kìa." Bà nói: "Nhưng đến lúc nào đó thì thường họ vẫn phá lệ."

Từ các tạp chí khiêu dâm thông thường tới các website khiêu dâm, những nội dung khiêu dâm thậm chí đã có các dạng thức hoạt hình với cách mô phỏng quan hệ tình dục tương tác trực tuyến. Với độ phổ biến rõ ràng của những nội dung tình dục như vậy, việc nghiện nội dung khiêu

dâm có xu hướng gây tác động tâm lý tiêu cực lên trẻ. Để minh hoạ quan điểm này, câu chuyện dưới đây miêu tả nỗi ám ảnh của Amos với nội dung khiêu dâm và ảnh hưởng của nó đến cuộc sống của em.

Đối mặt với nội dung khiêu dâm

"Cháu xuất thân từ một gia đình bảo thủ, cha mẹ chẳng bao giờ chia sẻ với cháu về chủ đề tình dục cả. Hoàn toàn non nớt về vấn đề tình dục, các bạn cùng lớp của cháu bắt đầu nói với cháu về những website để có thể học thêm về việc đó. Họ cũng nói với cháu rằng có thể vào những trang đó chỉ bằng cách tìm kiếm trên Google về tình dục, trên đó cháu có thể có hẳn cả một danh sách những trang web liên quan.

Ban đầu cháu cố gắng tìm kiếm về chủ đề này khi cha mẹ vắng nhà, nhưng lại bị từ chối truy cập tìm kiếm do phần mềm kiểm soát của phụ huynh được cài lên máy tính. Không nản lòng, cháu nhanh chóng tìm ra rằng mình có thể "Google" và nhận kết quả tìm kiếm cho từ giao hợp thay vì tình dục. (Không phải tất cả phần mềm kiểm soát dành cho phụ huynh đều kín kẽ!)

Chẳng có hiểu biết nào từ trước về chủ đề này nên cháu cứ thế tiếp nhận nội dung từ các trang khiêu dâm. Chẳng bao lâu sau, cháu bắt đầu mơ tưởng về những hình ảnh mình từng thấy trên các trang đó và bắt đầu thủ dâm. Những lúc trông thấy các cô gái đẹp trên phố, cháu thậm chí sẽ tưởng tượng mình được quan hệ với cô ta!

Nỗi ám ảnh của cháu với tình dục bắt đầu lớn dần và

thời gian online mỗi ngày của cháu tăng từ ba mươi phút lên một giờ, thậm chí tới ba giờ mỗi ngày. Rồi cháu chẳng thể tập trung vào học hành nữa và khao khát duy nhất là được tìm kiếm những trang khiêu dâm mới trên internet. Ý muốn xem các nội dung tình dục của cháu ngày càng khó thoả mãn và khiến cháu rất bực bội.

May là một người bạn tốt đã chú ý thấy có điều không ổn khi cháu bắt đầu mơ màng trong lớp học. Rồi khi biết được sự thật, cậu ta khuyến khích cháu tìm kiếm sự giúp đỡ từ cố vấn của trường. Cũng chậm thôi, nhưng chắc chắn cháu đã được dẫn dắt khỏi chứng nghiện nội dung khiêu dâm. Nếu không phải vì nhận thức được quá muộn màng, cháu hẳn sẽ không bị ám ảnh với tình dục khi được giáo dục đúng đắn về vấn đề này bởi những người lớn có trách nhiệm."

Amos, 14 tuổi

Rõ ràng nội dung khiêu dâm là một vấn đề tác động vào mọi xã hội, đồng thời là một vấn đề đang nóng tại Trung Quốc. Để ngăn cản việc xem nội dung khiêu dâm ngày càng phổ biến trên mạng, chính quyền Trung Quốc đã lập ra một chính sách cho mọi máy tính bán ở quốc nội là phải được cài phần mềm khoá truy cập vào các nội dung khiêu dâm. Trong một bài báo trên *Today* ngày 9 tháng 6 năm 2009 mang tên "Không nội dung khiêu dâm, làm ơn!", chính quyền Trung Quốc cho biết đã chi 4,5 triệu đô la để phát triển phần mềm này và chính sách mới sẽ có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2009.

Chẳng cần phải nói, nghiện nội dung khiêu dâm là vấn

để có thực và đang rất nóng, nó tấn công vào tất cả mọi thành phần của xã hội, với người trẻ lẫn người già. Như mọi khi, cách phòng ngừa tốt nhất là kiêng khem. Ở vai trò phụ huynh, trách nhiệm của chúng ta là ngăn con mình truy cập vào những nội dung không mong muốn như thế.

Tự sát và khủng bố trên internet

Xã hội của chúng ta đã tiến hoá đến những cấp độ phức tạp, hoặc có lẽ là những cấp độ thấp kém, mà thậm chí nếu một người chẳng còn ý tưởng nào để tự sát thì vẫn còn cả tá website sẵn lòng giúp một tay. Hãy thử gõ "tôi muốn tự sát" lên bất cứ trình tìm kiếm nào, bạn sẽ lập tức bị bao vây bởi những website cung cấp các thông tin đầy chi tiết cho những ai nỗ lực tự sát, thậm chí đưa ra gợi ý về những cách thức để người ta lựa chọn mà kết liễu cuộc đời. Còn kinh ngạc hơn là số website cung cấp mẹo để tự sát còn nhiều hơn số trang đưa lời khuyên tư vấn cho những người trầm cảm!

Giờ thì bạn hẳn đã tin rằng internet là con dao hai lưỡi. Vừa là công cụ tuyệt vời để nghiên cứu hoặc giao tiếp, internet vừa có khả năng gây ra tác hại to lớn nếu người dùng không khôn ngoan khi sử dụng các nội dung trên đó.

Trong quá trình chúng ta tìm kiếm câu trả lời cho bất cứ câu hỏi nào trên internet, chúng ta khó lòng xác nhận được nguồn tin hay kiểm nghiệm được tính chính xác của thông tin. Thế nên chúng ta chỉ có thể tưởng tượng điều này đúng đến mức nào với con cái mình. Trẻ con rất thường nhận được những câu trả lời hoặc gợi ý từ những

nguồn thông tin sai lạc, hoặc đỡ nhất là không liên quan tới tình huống. Ví dụ như, khi một người đã chìm trong uất ức, bất cứ gợi ý nào về việc tự sát từ internet cũng có thể là liều độc dược hứa hẹn giải thoát cho họ. Điều này đặc biệt đúng với thế hệ trẻ ngày nay, khi mà niềm yêu thích với internet đã tách biệt trẻ khỏi lời khuyên và hỗ trợ từ các thành viên trong gia đình. Với thế hệ trẻ ngày nay, thông tin thu thập từ internet gần như chính là chân lý.

Trước khi bùng nổ thông tin về Mas Selamat[1], khủng bố dường như vẫn là mối quan ngại xa xôi và chẳng bao giờ chạm tới chúng ta. Nhưng chúng ta thật sự đã quá sai lầm. Ngày nay, chúng ta ý thức được rằng khủng bố chẳng hề có biên giới, nó nở rộ bởi việc truy cập internet quá dễ dàng. Giống như mọi mạng lưới có tổ chức khác trên thế giới, mạng lưới khủng bố cũng tận dụng đòn bẩy là các tiến bộ công nghệ để tuyên truyền niềm tin thông qua internet. Mục tiêu của chúng là tuyển mộ những "chiến binh jihad - thánh chiến" điên cuồng và táo tợn.

Chỉ qua một thao tác tìm kiếm đơn giản trên website, bạn có thể dễ dàng tìm thấy những công dân mạng chẳng hề quan ngại khi tuyên bố rằng: "Osama Bin Laden là người hùng của tôi!" Những tuyên truyền về khủng bố như vậy có thể chạm đến những tâm trí non nớt chưa được đào tạo. Khi những dối trá đã cắm rễ vào đầu óc lũ trẻ, chúng ta rất có thể sẽ phải chứng kiến sự ra đời của thế hệ khủng bố tiếp theo.

---

1. Tên một kẻ khủng bố.

Đánh bạc trên internet

Bạn sẽ làm gì khi muốn đặt cược cho một trận bóng đá thuộc giải *Ngoại hạng Anh*? Xếp hàng tại một trong những cửa hàng Singapore Pools? Nhưng liệu đó có phải lựa chọn duy nhất? Giờ thì không phải nữa. Ngày nay, bạn có thể đánh cược thông qua internet, trên đó chẳng hề thiếu các trang cung cấp dịch vụ cá cược. Thực vậy, bạn có thể viếng thăm bất cứ trang web thể thao nào như *teamtalk.com* hay *espnsoccernet.com*, và sẽ tìm thấy rất nhiều thông tin cá cược.

Trên những trang này, bạn có thể cá cược về tất cả mọi thứ theo đúng nghĩa đen, từ đá bóng đến đua ngựa đến những chặng đua *Công thức 1*. Tất cả những gì bạn cần có là một tài khoản thẻ tín dụng, hoặc với một số người, thậm chí còn có những tay cá mập cho vay luôn luôn sẵn lòng đưa tiền cho bạn mượn. Dù một số vụ cá cược là bất hợp pháp, việc cấm đoán những hoạt động này vẫn không hoàn toàn chặt chẽ.

Nhưng liệu có rủi ro nào nếu con cái của chúng ta bị lôi kéo vào việc đánh bạc trên internet? Tại sao lại không nhỉ, khi mà nó luôn quá sẵn ở đó và khi phần thưởng trông lại hấp dẫn đến thế? Tuỳ thuộc vào tỉ lệ, một vụ cá cược có thể đem lại cho bạn số tiền gấp nhiều lần so với số tiền bạn đầu tư ban đầu. Cộng thêm sự phấn khích trong trận đấu khi bạn đặt cược vào đội đang thi đấu, với một số người, cá cược có thể là trò chơi không cưỡng nổi.

Dấn vào đánh bạc trên internet

Joe là một sinh viên năm ba hâm mộ giải bóng đá Ngoại hạng Anh. Mỗi cuối tuần cậu đều dán mắt vào màn hình tivi để theo dõi mọi trận đấu được phát sóng. Cuối các trận, cậu sẽ tìm kiếm trên các trang web thể thao để theo dõi tin tức tường thuật về chúng.

Chẳng mấy chốc, cậu khám phá ra rằng có nhiều trang cá cược mời chào những khoản thắng hấp dẫn. Nhưng cậu chỉ có khoản tiền hạn chế trong túi, thế là đã gạt đi ý tưởng cá cược. Sau ít lâu, cậu nhận thấy thực ra mình có thể vay từ những nguồn bên ngoài để làm vốn cá cược. Thông qua giới thiệu từ bạn bè, Joe xoay sở có được khoản vay tín dụng từ những người "cho vay nóng".

Dù Joe ghìm những khoản cược của mình ở mức khiêm tốn, cậu vẫn xoay sở có được một khoản kha khá khi thắng được vài vụ. Nhưng thay vì trả nợ, Joe lại khai thác vốn lẫn tiền lời có được cho những vụ cược lớn hơn. Chẳng mấy chốc, cậu mất sạch số tiền đã có, thậm chí còn vay thêm một khoản nữa với bọn "cho vay nóng".

Chỉ trong khoảng thời gian ngắn là hai tháng, số nợ của Joe đã tích luỹ lên tới con số khổng lồ 20 nghìn đô la! Những kẻ cho vay từng thân thiện giờ trở mặt thành thù và bắt đầu chất vấn Joe cùng gia đình của cậu để đòi nợ. Dần dần, cha mẹ của Joe xoay sở trả được nợ, nhưng họ phải tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè. Thậm chí ngay cả khi tình huống đã được giải quyết, tai nạn này vẫn là bài học đau đớn cho Joe cùng

gia đình, khi mà khoản tiền cha mẹ cậu chắt chiu dành dụm để cho cậu đi học giờ đã bị lãng phí vì thú vui nhất thời của cậu trai.

Bảng câu hỏi giúp đánh giá liệu con bạn có nghiện internet không:

Vấn đề đặt ra	Có	Không
Bạn có hay phát hiện mình truy cập internet lâu hơn dự định?		
Bạn có thường bỏ quên bài tập ở trường hay các hoạt động xã hội khác để có nhiều thời gian lên mạng hơn?		
Bạn có thường xuyên tạo mối quan hệ mới với những người dùng internet khác?		
Các thành viên gia đình có thường phàn nàn với bạn về lượng thời gian bạn dùng để lên mạng?		
Thành tích học tập của bạn có bị ảnh hưởng bởi những hoạt động trên internet không?		
Bạn có trở nên phòng bị hoặc che giấu khi có người hỏi bạn đang làm gì trên mạng không?		
Bạn có thường giấu đi những suy nghĩ tiêu cực về cuộc sống của mình bằng những suy nghĩ xoa dịu về internet?		
Bạn có thường lo sợ rằng cuộc sống không có internet sẽ đáng chán, trống rỗng, vô vị và chẳng còn niềm vui?		

Bạn có thường quát nạt, la hét hoặc trở nên phiền muộn nếu có người làm phiền khi bạn đang sử dụng internet?

Bạn có thường nghĩ tới việc dùng internet trong lúc đang không truy cập mạng?

Bạn có thường nói "chỉ vài phút nữa thôi" khi bị giục thoát khỏi mạng internet?

Bạn có thường cố gắng giảm thời lượng truy cập internet nhưng thất bại?

Bạn có thường cố gắng giấu việc mình lên mạng bao lâu?

Bạn có thường chọn cách dành thời gian để lên mạng thay vì ra ngoài cùng mọi người?

Nếu câu trả lời của con bạn cho hầu hết các câu hỏi bên trên là Có, vậy thì có khả năng cháu đã bị nghiện internet.

Hành động

Hãy tự hoàn thành bảng câu hỏi rồi bảo con của bạn làm. Hãy quan sát độ chênh lệch giữa câu trả lời của bạn và của trẻ, rồi so sánh cả hai bảng trả lời có được.

Trong cuộc sống, "gieo gì thì gặt nấy". Nếu gieo những hạt mầm tốt, tự nhiên bạn sẽ gặt được những quả ngọt. Nói một cách ví von, nếu trồng những hạt mầm xấu qua nhiều giờ chơi trò chơi trực tuyến hoặc xem nội dung khiêu dâm trên mạng, hẳn nhiên bạn sẽ gặt được những quả xấu là chứng nghiện internet.

Bất cứ dạng nghiện nào cũng vậy, nó thường sẽ có cái giá đắt đỏ và không cần thiết mà những người nghiện lẫn những người thân yêu của họ phải trả. Không chỉ là sự kỳ thị từ xã hội, dư âm từ chứng nghiện internet còn nghiêm trọng hơn rất nhiều, trong đó bao gồm:

1. Phá hỏng các mối quan hệ với những người thương yêu
2. Mất liên kết với thực tại
3. Trầm cảm
4. Phá hỏng tương lai, các mục tiêu, kế hoạch
5. Rủi ro sức khoẻ
6. Chi phí tài chính

Việc nghiện có nhiều tác hại như vậy từ thể chất, tinh thần lẫn tình cảm, giờ thì chúng ta nên tìm hiểu sâu hơn về các hệ quả đó.

1. Phá hỏng các mối quan hệ với những người thương yêu

Với các mối quan hệ, việc phá hỏng luôn dễ dàng hơn so với xây dựng. Dù một mối quan hệ đòi hỏi khoảng thời gian dài để nuôi dưỡng, nó cũng có thể bị phá vỡ rất dễ dàng. Một mối quan hệ cần phải được nuôi nấng, dành thời gian chăm chút, nếu không nó sẽ chết vì thiếu thốn giao tiếp.

Khi một đứa trẻ dành quá nhiều thời giờ để dùng internet, thời gian từng được dùng để bạn gắn kết cùng con sẽ bị mất đi. Qua thời gian, mối quan hệ cởi mở từng mang đến những chia sẻ, thổ lộ, từng là bản năng sâu thẳm sẽ trở thành miễn cưỡng vì con bạn trở nên cách biệt và thu mình lại. Qua thời gian dài liên tục thiếu giao tiếp, khoảng cách giữa bạn và con sẽ lớn dần, chẳng mấy chốc bạn sẽ chẳng còn biết nhiều về những sự việc xảy ra với con. Một khi đã định hình qua thời gian, mối quan hệ với con của bạn sẽ ngày càng căng thẳng, bạn sẽ phát bực với mong muốn của con là được dành chỉ "thêm một ít thời gian" trên mạng internet.

Ngoại trừ mối quan hệ giữa bạn và con, chứng nghiện internet còn ảnh hưởng to lớn đến tương tác của toàn bộ gia đình, trở thành nguyên nhân gây ra một loạt những điều không vui không cần thiết tại nhà. Để minh hoạ quan điểm này, câu chuyện bên dưới kể về một gia đình mà mối quan hệ giữa các thành viên bị ghẻ lạnh do một cậu bé bị nghiện internet.

Gốc rễ cho điểm xấu trong gia đình

Do dành rất nhiều giờ sử dụng internet, mối quan hệ của một nam thiếu niên với mẹ mình bắt đầu dần trở nên căng thẳng. Vì người mẹ không thể thuyết phục con trai mình ngưng khoảng thời gian quá dài dành cho internet mỗi ngày, cũng không thể sử dụng kỷ luật nghiêm khắc để cậu bé làm theo lời mình, bà chỉ có thể hướng sự bất lực và uất ức sang người cha.

Phải nhận lấy quá nhiều những lời phàn nàn sau một ngày làm việc vất vả, người cha trút những ấm ức chồng chất lên đứa con trai, điều này lại càng làm trầm trọng thêm các vấn đề trong nhà.

Như thể nhiêu đó vẫn còn chưa đủ, người chị gái của cậu bé không ngừng tị nạnh với cậu về thời gian sử dụng internet. Đồng thời, cậu em trai nhỏ hơn cũng phàn nàn về việc đối xử không công bằng khi mà anh trai mình dường như được sử dụng internet nhiều nhất.

Từ chứng nghiện internet của cậu thiếu niên mà mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình đã bị tổn thương nghiêm trọng.

2. Mất liên kết với thực tại

Ở mức độ cực đoan, chứng tâm thần phân liệt thể hoang tưởng là một trong những chứng bệnh tâm lý phiền toái nhất, nó khiến người mắc mất đi liên kết với thực tại. Dạng tâm thần phân liệt này không phải một trong những hệ quả của việc nghiện internet, nhưng chứng nghiện này

có thể khiến một người mất đi liên kết với thực tại theo cách tương tự ở một chừng mực nhất định.

Nhưng làm thế nào mà việc nghiện internet lại khiến người ta mất đi liên kết với thực tại được? Khi một người chìm đắm vào trò chơi trực tuyến chẳng hạn, thì cậu ta có xu hướng chỉ tập trung sự chú ý vào đó. Với mức độ tập trung cao như vậy, cậu ta sẽ quan tâm ít hơn đến mọi thứ xảy ra xung quanh mình và chẳng màng quan tâm ngay cả khi thế giới có ngừng quay, chỉ cần trò chơi vẫn còn tiếp diễn! Cậu ta không chỉ mất ý thức về thời gian mà còn trở nên ít nhạy cảm hơn tới môi trường quanh mình.

Hẳn bạn sẽ nói: "Thôi nào, đừng có nói quá. Làm sao lại có thể thế được?" Nhưng cứ thử tiếp cận một người đã từ bỏ được chứng nghiện internet, bạn sẽ thấy người đó có mắc hành vi như vậy và có thể chứng minh rằng tình huống này thực sự xảy ra.

Tương tự như việc nghiện thuốc, nghiện internet có thể hoàn toàn ăn mòn cuộc sống của nạn nhân. Khi một đứa trẻ nghiện internet, mọi thứ đều xoay quanh khoảng thời gian cậu bé được lên mạng và chỉ khi được lên mạng, cậu nhóc mới cảm thấy thoả mãn. Chẳng ngạc nhiên là internet chiếm ưu tiên trong cuộc sống của cậu, và cả gia đình lẫn bạn bè đều chỉ được xem là vật thay thế.

Trong tình trạng ép buộc này, một người nghiện internet có thể hoàn toàn bị tách khỏi thực tại. Điều tệ hại nhất là người này còn chẳng ý thức được việc mình đang bị nghiện nên cũng sẽ không bao giờ nhận ra nó.

3. Trầm cảm

Có thể đa số chúng ta sẽ nghĩ rằng một người nghiện internet hẳn phải là người hạnh phúc nhất thế giới bởi luôn được thoả thích làm điều mình khao khát. Nhưng trong thực tế, chứng nghiện internet thường khiến người ta không thoả mãn và dễ chán nản.

Nhưng nếu chúng ta so sánh chứng nghiện internet với nghiện ma tuý, thì bạn có nghĩ là ma tuý đem lại cho người nghiện sự thoả mãn và vui sướng mà họ khao khát không? Ma tuý, hay cả internet, chỉ có thể đem đến cho người nghiện sự khắc chế tạm thời, một liều adrenalin sẽ nhanh chóng hết hiệu lực. Nhưng đằng sau sự vui sướng ngắn ngủi này, tất cả chúng ta đều ý thức được rằng con nghiện cần liều lớn hơn để có được mức độ thoả mãn ngang bằng như cũ trong những lần sau. Bị mắc kẹt trong cái vòng luẩn quẩn đó, người mắc chứng nghiện này có thể cố gắng cắt giảm thời gian lên mạng, nhưng sau đó họ sẽ trở nên bứt rứt, trầm cảm.

Khi internet đã kẹp được gọng kìm vào một đứa trẻ, nó sẽ kiểm soát cả tâm trí lẫn thân thể của đứa trẻ đó. Trong các ví dụ này, tinh thần có thể rất muốn chống lại, nhưng cơ thể thì lại quá yếu đuối. Dù mong muốn lớn nhất của đứa trẻ là ngưng không lên mạng nữa, nhưng tâm trí lẫn thân thể lại khiến chúng suy nghĩ và hành động ngược lại.

Con bạn có thể tuyên bố: "Một ván *World of Warcraft* nữa là hôm nay con không chơi nữa!" Nhưng liệu việc đó có thực sự sẽ xảy ra? Một khi đứa trẻ thắng và có cảm giác sung sướng, nó sẽ ngày càng cảm thấy khó từ bỏ trò chơi ngay lập tức. Mà ngay cả khi thua, cậu bé sẽ lại càng quyết

tâm chơi tiếp để gỡ lại. Không còn là một trò chơi giải trí giết thời gian, sự miệt mài của cậu bé dần biến thành một vòng luẩn quẩn để khẳng định bản thân.

4. Phá hỏng tương lai, các mục tiêu, kế hoạch

Người xưa có câu "Nhân định thắng thiên", nghĩa là chúng ta tự kiểm soát số mệnh của mình. Khi nỗ lực đặt mục tiêu, lên kế hoạch và làm việc vất vả để đạt được thành quả, chúng ta biết rằng vận mệnh, tương lai của mình phần lớn nằm trong tầm tay.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi những mục tiêu này bị cản trở bởi sự phân tâm hay tệ nhất, là những ám ảnh? Chẳng ngạc nhiên khi các kế hoạch sẽ bị trì hoãn, các mục tiêu bị bỏ lỡ. Ví dụ như một người bị nghiện internet, mọi nỗ lực để trở lại phấn đấu vì mục tiêu sẽ bị đánh bật bởi thôi thúc muốn khám phá thêm về thế giới mộng ảo được internet vẽ nên.

Chẳng mấy chốc, những dối lừa sẽ choán hết đầu óc một người, bóp méo ước vọng nhỏ nhoi người đó có và khiến người đó ném mình vào ảo tưởng. Thực vậy, người ta gần như bị thuyết phục rằng những mục tiêu của mình sẽ không thành hiện thực vì nó chưa đủ tốt đẹp hoặc không thực tế. Cứ thế, những mục tiêu xuất phát từ ý định tốt đẹp bị từ bỏ và cuộc sống, nếu không hồi phục được khỏi chứng nghiện, sẽ tiếp tục lao thẳng xuống dốc.

Với các bạn sinh viên thì hệ quả chứng nghiện internet chắc chắn sẽ dẫn tới là điểm số sụt giảm, vì không thể nào mà họ vừa dành nhiều thời gian lên mạng vừa có thể học

hành tốt được. Hiển nhiên, hai thứ này không hề song hành, dứt khoát phải có một bên nhường đường cho bên kia. Trong đại đa số những trường hợp như vậy việc học hành và sức khoẻ sẽ bị đẩy xuống thế yếu.

5. Rủi ro sức khoẻ

Ngày 10 tháng 6 năm 2009, bài báo trên *Today* tiêu đề "Nguy hiểm: Máy tính đang rơi" kể về việc thị giác bị mờ và cổ tay bị đau - bên cạnh nhiều rủi ro sức khoẻ phổ biến khác - do sử dụng máy tính thời gian dài. Ngoài những vấn đề này, người dùng internet trong thời gian dài cũng dễ bị đau lưng, hệ quả từ tư thế ngồi không đúng. Bài viết cũng trích một số lời đánh giá về việc thiếu ngủ trở thành rủi ro sức khoẻ phổ biến và thậm chí có thể dẫn tới những bệnh lý sức khoẻ khác.

Trong khi khẳng định các cơn đau và ê ẩm là rủi ro sức khoẻ phổ biến, hệ quả trực tiếp từ việc dùng internet quá nhiều, thì bài viết cũng có nhắc tới một nghiên cứu ở Mỹ về sự gia tăng các rủi ro sức khoẻ khác – phạm vi thương tổn mà trước đó bị bỏ sót – rủi ro của việc rơi rớt những thiết bị máy tính. Theo nghiên cứu được thực hiện, những tổn thương đó là phổ biến nhất đối với trẻ em.

6. Chi phí tài chính

Với sự trỗi dậy của tín dụng Cherry như một thứ tiền tệ chơi game trên mạng năm 2007, các trò chơi trực tuyến giờ đây đã có kênh mới để mở rộng phạm vi tiếp cận với

giới trẻ. Trong khi phần lớn các giao dịch trực tuyến được thực hiện thông qua hệ thống xử lý thẻ tín dụng, tín dụng Cherry cho phép các bạn trẻ mua tín dụng trực tiếp cho những giao dịch tương tự. Được trang bị thẻ cào Physical Scratch Card với hạn mức tiền đã trả trước, thanh thiếu niên có thể mua những món đồ trong game để tăng cường cho nhân vật của mình trong trò chơi hoặc trả tiền cho các đăng ký trên mạng.

Thị trường trực tuyến từng không thể tiếp cận với giới trẻ vì chúng không sở hữu thẻ tín dụng, nhưng giờ đây tỉ lệ xuất hiện rộng rãi những tấm thẻ trả trước như vậy tại các cửa hàng tiện lợi đã mang đến những nguy cơ rủi ro cho con cái chúng ta khi chúng cứ chìm đắm vào trò chơi và giải trí trực tuyến. Khi việc nghiện internet chiếm vai trò thống lĩnh cuộc sống của lũ trẻ, việc chúng cứ tiếp tục tiêu tiền một cách thiếu suy nghĩ cho tín dụng Cherry để thỏa mãn cơn nghiện của mình có xu hướng tăng mạnh. Hệ quả là chi phí tài chính ngày càng tăng, thậm chí thúc đẩy đứa trẻ trộm hoặc mượn tiền từ người khác để thoả mãn nhu cầu tiêu xài, từ đó làm các mối quan hệ trong gia đình vốn đã căng thẳng lại càng thêm tiêu cực.

Giành lại Sam

Faith: Tại sao cậu lại trở nên say sưa với trò chơi trực tuyến *World of Warcraft* (WOW) như vậy?

Sam: Tớ thực sự cũng không biết. Bây giờ nghĩ lại, sự chuyển biến rất tinh vi và tớ thậm chí không nhận

ra mình đã mê mải với trò chơi đến nhường đó.

(Lúc này, Faith quay sang mẹ của Sam.)

Faith: Bác nghĩ gì về chứng nghiện của Sam?

Mẹ của Sam: Bác không quá để ý đến các hoạt động của Sam trên mạng. Miễn là nó làm đầy đủ bài tập ở trường, thì bác không thực sự quan tâm đến lượng thời gian nó dùng để lên mạng. Nhưng bác có chú ý thấy rằng chẳng mấy chốc ít lâu khoảng thời gian đó kéo dài thành mấy giờ đồng hồ liên tục.

Faith: Vậy bác có thử tìm hiểu điều gì đang xảy ra với Sam không?

Mẹ của Sam: Có, nhưng gần như lần nào Sam cũng xua bác ra khỏi phòng vì không muốn bác làm phiền. Khi bác cố gắng tìm hiểu thì thằng bé nổi giận.

Faith: Bác phản ứng với việc đó thế nào?

Mẹ của Sam: (Thở dài) Lúc đó bác hoang mang, không biết nên làm gì. Bác nghĩ mình sắp mất con. Trong quá khứ, bác và Sam từng có thời gian tán gẫu, nhưng sau khi nghiện internet, thằng bé chỉ ló mặt ra vào giờ ăn. Mà đôi khi nó thậm chí còn bỏ bữa.

(Faith hướng sự chú ý trở sang Sam.)

Faith: Sam, cậu có nhận thấy điều mà mẹ cậu vừa nói không?

Sam: Có, giờ thì tớ đã biết, nhưng lúc trước thì không.

Bấy giờ tớ mê mải với trò chơi tới mức chẳng biết gì đến mọi thứ đang xảy ra xung quanh. Khi mải chơi game, tớ chẳng cảm thấy đói hay mệt gì cả. Tớ chỉ ăn bởi vì không thể chịu nổi việc mẹ cứ lải nhải!

Faith: Vậy việc học của cậu thì sao?

Sam: Rất tệ, tớ mất hoàn toàn hứng thú với việc học. Ban đầu, tớ vẫn còn cố gắng hoàn thành bài tập về nhà ở trường để có thể tập trung vào trò chơi khi về nhà. Nhưng ít lâu sau, tớ thậm chí chẳng màng tới bài tập. Hệ quả là khoảng thời gian kinh khủng đó, điểm số tụt dốc, tớ bị giáo viên khiển trách.

Faith: Lúc nào cậu cũng cảm thấy rất mệt mỏi phải không?

Sam: Đúng, tớ cảm thấy mệt mỏi ở trường, nhưng không mệt chút nào khi chơi trò chơi tại nhà. Thực ra, tớ cảm thấy tràn đầy năng lượng nhất lúc được chơi trò chơi. Khi chơi tớ cần duy trì tinh thần cao độ, nếu không sẽ thao tác sai.

Faith: Vậy cậu có hạnh phúc không?

Sam: Lúc đầu thì hạnh phúc. Nhưng khi bị hút vào trò chơi, tớ nhận ra mình không bao giờ thoả mãn nữa. Ít lâu sau, tớ trở nên rất ấm ức. Tớ giận dữ với bản thân, với gia đình lẫn bè bạn.

Faith: Cậu làm gì khi giận dữ?

Sam: Tớ sẽ cách ly mình, trò chơi trở thành nơi trú ẩn duy nhất của tớ. Nhưng vì tớ cảm thấy buộc phải dẫn dắt đồng đội giành chiến thắng trong những trận đấu tới, nên tớ phải tạm thời gạt bỏ cơn giận của mình trong suốt quá trình chơi.

Faith: Vậy ý cậu là ngay cả khi trò chơi khiến cậu ấm ức và bẳn tính, cậu vẫn mong muốn chơi giỏi và dẫn dắt đồng đội chiến đấu nhiều hơn, khiến cậu cứ mải mê chơi tiếp?

Sam: (Nhún vai) Ừ, tớ nghĩ là vậy.

(Faith lại hướng sự chú ý sang mẹ của Sam.)

Faith: Bác có làm gì khi nhận thấy tình trạng của Sam xấu đi không?

Mẹ của Sam: Bác tìm kiếm lời khuyên từ bạn bè. Một số người khuyên bác nên tâm sự với Sam để tìm hiểu chuyện gì đang xảy ra, những người khác thì giới thiệu bác gặp chuyên viên tư vấn. Cuối cùng cha của Sam và bác quyết định rằng cần phải làm điều gì đó để giành lại con trai.

Faith: Việc giành lại Sam có khó khăn không?

Mẹ của Sam: Tất nhiên! Quá trình đó dài và đầy đau đớn, nhưng rất xứng đáng. Giờ thì hai bác đã lại có được Sam.

Sam: Rất khó khăn. Lúc đầu, tớ căm thù nỗ lực của cha mẹ khi kéo mình khỏi trò chơi. Nhưng khi cảm nhận được tình thương từ cha mẹ và bắt

	đầu thấy sự thật từ tình trạng của mình, tớ quyết tâm thoát khỏi cơn nghiện trò chơi trực tuyến.
Faith:	Cậu có lời khuyên nào cho những người nghiện trò chơi trực tuyến khác không?
Sam:	(Bật cười) Nếu được thì hãy tránh xa, vì phải mất rất nhiều tính kỷ luật mới có thể làm một người chơi game bình thường.

Khắc phục những hệ quả này

Một chứng nghiện rõ ràng là gánh nặng đối với thể chất, tinh thần lẫn trạng thái tình cảm, và nghiện internet còn ảnh hưởng luôn tới chính cuộc đời người nghiện. Nhưng bất chấp mọi hệ quả ấy, việc chiến đấu chống lại chứng nghiện internet sẽ luôn mang đến cho chúng ta những kết quả tốt. Trong cuộc phỏng vấn bên trên, Faith đã trò chuyện với một người từng nghiện internet cùng mẹ của cậu, và chứng minh rằng tình yêu thương vô điều kiện từ phụ huynh có thể giúp ích nhiều để một đứa trẻ thoát ra khỏi chứng nghiện internet.

CHƯƠNG 3: BẠN HIỂU CON MÌNH ĐẾN ĐÂU?

Câu hỏi "tại sao"có thể làm trầm trọng hóa vấn đề, nhưng câu hỏi "đến đâu" lại dễ được chấp nhận hơn. Để tìm được đến gốc rễ của chứng nghiện net, chúng ta cần có được sự thấu hiểu tốt hơn về con mình. Ở vai trò phụ huynh, chúng ta thường tin rằng mình hiểu con rõ nhất. Nhưng liệu điều đó có luôn đúng? Trong chương này, chúng tôi sẽ dẫn dắt bạn qua một loạt câu hỏi xứng đáng được bạn suy ngẫm nghiêm túc. Để biết được bạn thực sự hiểu con mình đến đâu, hãy cùng bắt đầu nhìn vào lòng tự trọng của con bạn.

1. Lòng tự trọng của con bạn lành mạnh đến đâu?

Hãy tưởng tượng về John, một cậu thiếu niên kỳ quặc, sức học cùng lắm cũng chỉ ở mức trung bình, hơi mũm mĩm và khá lùn. Như mọi cậu bé cùng độ tuổi, John thích chơi bóng đá. Tuy nhiên, vấn đề thể chất khiến cậu bé ít khi có cơ hội chơi cùng các bạn. Bất cứ khi nào tới đề nghị bạn bè cùng chơi bóng, lời đáp cậu thường xuyên nhận được là: "John, sao cậu không vào đội bên kia đi?" Xét cho cùng, chẳng ai muốn có một cầu thủ vừa lùn vừa béo trong đội của mình. Bị ghét bỏ, bị từ chối, lòng tự trọng của John tụt dốc thê thảm, cậu bé bắt đầu co mình vào thế giới của riêng mình.

Rồi một ngày, cha cậu quay về từ chuyến công tác nước ngoài, mang cho cậu một món quà là trò chơi điện tử đá

bóng *FIFA 09* mới nhất. (Đây là điều mà hầu hết những người cha đều làm khi thường xuyên đi công tác, đúng không? Họ nuông chiều con cái bằng những món quà khi về nhà, như một cách đền bù vì không thể thực sự ở cạnh con nhiều.) Cứ thế, điều này đánh dấu bước khởi đầu cho việc John dấn vào thế giới huyền ảo của trò chơi trực tuyến.

Càng tập luyện, kỹ năng chơi của John càng tăng lên và thậm chí vượt xa khả năng về thể chất thực sự. Chẳng mấy chốc, cậu được biết đến như "Steven Gerrard" trong thế giới bóng đá ảo. Không chỉ thoả mãn với kỹ năng chơi game của mình, mà quan trọng nhất, cậu còn không bị xem là một cầu thủ vừa lùn vừa béo trong con mắt của những đồng đội và đối thủ ảo! John đã trở thành hình mẫu hoàn toàn trái ngược, đạt trình độ một cầu thủ chuyên nghiệp hàng đầu trong giải bóng đá ở thế giới ảo.

Trong ví dụ này, bạn nghĩ John thích tiếp tục hành trình người hùng của mình trong trò chơi ảo hay sẽ tìm đến bạn bè để cùng chơi bóng đá nhưng bị từ chối? Chẳng cần phải nói, John sẽ muốn ở trong sự dễ chịu của trò chơi trực tuyến. Xét cho cùng, chính bởi những trò chơi này mà lòng tự trọng của cậu được đẩy lên mức cao nhất, hệ quả là, John dành nhiều thời gian nhất cho trò chơi.

Cũng dễ đoán là những giờ dài trước máy tính sẽ chiếm mất thời gian nghỉ ngơi, ăn uống và học tập. Nó thậm chí còn ảnh hưởng lên sức khoẻ của John. Điều gì sẽ xảy ra với việc học của John cùng tương tác của cậu với thành viên gia đình hay bè bạn? Đấy, khi John đắm mình vào trò chơi trực tuyến nhiều hơn, việc học cũng dần sa sút và tương tác xã hội với gia đình, bè bạn cũng trở nên ít ỏi. Rõ ràng lòng tự trọng của cậu bé được đẩy lên cao nhất khi chơi trò

chơi, nhưng ngoài thực tế thì nó lại rơi xuống rất thấp. Dần dà, chắc chắn John sẽ vượt qua giới hạn và tiến vào không gian của chứng nghiện internet.

Vậy đâu là giá trị của lòng tự trọng nơi con của bạn? Bạn có chú ý thấy điều tương tự với những gì được đề cập bên trên nơi con mình không? Nếu bạn có chợt ngộ ra điều gì đó không đúng nơi con mình, vậy thì đã đến lúc cần phải chú tâm đến nó rồi, vì nghiện internet là có thực và là vấn đề không thể bị làm ngơ.

2. Con bạn làm gì sau giờ học?

Trong một cuộc trò chuyện về nuôi con, có câu hỏi thế này được đưa ra: "Con của bạn làm gì trong thời gian rảnh rỗi sau giờ học?"

Một số câu trả lời từ các phụ huynh là:

"Con tôi có thời gian biểu về những thứ để làm sau giờ học, nhưng tôi không chắc thằng bé có làm theo đó không."

"Tôi đoán là con gái của tôi làm bài tập về nhà, lướt internet, xem tivi, chơi trò chơi điện tử. Nhưng tôi không thực sự bận tâm lắm, miễn là con đạt được mức điểm số tôi đặt ra."

"Nói tới việc đó thì thực ra tôi cũng không biết. Tôi quá bận với công việc đến mức chẳng kiểm tra thằng bé. Nhưng tôi có nhờ cô giúp việc xem chừng nó."

"Tôi đoán là dùng máy tính, dùng máy tính, rồi lại dùng máy tính. Tôi đã bỏ ý định theo dõi xem con bé làm

gì luôn rồi."

Những bình luận bên trên có quen thuộc chăng? Liệu bạn, một phụ huynh, có đưa ra lời đáp tương tự nếu bị hỏi câu này? Chính xác là bạn biết được bao nhiêu về những hoạt động của con mình sau giờ học? Nếu những câu hỏi này khiến bạn cảm thấy bối rối, hoặc bạn chẳng hề biết chút gì về điều khiến con mình say mê sau giờ học, thì đây chính là lúc bạn tìm hiểu rồi. Trong lúc tìm hiểu, đừng ngạc nhiên khi thấy con của bạn chỉ ngồi lì trước máy tính ngay từ phút đặt chân vào nhà.

3. Con của bạn giao thiệp với ai và thích làm gì?

"Samuel rất thú vị đấy mẹ. Con thích nghe truyện cười cậu ấy kể."

"Ba ơi, con đã thân hơn với Amelia, con có thể hiểu được bạn ấy. Con thực sự có thể đồng cảm khi đọc blog của bạn ấy."

Nếu con của bạn chia sẻ suy nghĩ với bạn, bạn có thực sự lưu ý trẻ đang nói gì không? Hay bạn cứ gạt sang bên vì quá bận rộn với những việc lặt vặt của mình? Bất kể giờ giấc của bạn ra sao, chỉ cần dừng lại một phút và lắng nghe con, bạn sẽ biết được con đang làm bạn với ai, và hẳn còn nhận ra nhiều thứ từ những hoạt động trẻ làm khi chơi cùng nhau.

Đôi khi, tất cả những gì cần làm chỉ là một câu hỏi đơn giản như: "Con nói chuyện với ai qua điện thoại vậy? Con cứ cười khúc khích suốt lúc nói chuyện!" Điều này sẽ cho phép

bạn hiểu được rõ hơn về các mối quan hệ của con mình.

Bằng cách nhận diện những người bạn của con, bạn sẽ hiểu được về dạng bạn bè mà con mình ưa thích. Quan trọng hơn là điều đó cho bạn manh mối về dạng hoạt động mà trẻ thường ưa làm. Ví dụ như, nếu thứ "ưa thích" trong số bạn bè của con là tán gẫu qua mạng thì bạn hẳn sẽ thấy con dành rất nhiều thời gian gửi đi những tin tán gẫu MSN với bạn bè. Hoặc nếu lũ trẻ phát cuồng với blog, đừng ngạc nhiên nếu con mình có một trang blog.

4. Bạn có biết con mình đang đối mặt với những thử thách gì không?

Dưới đây là trích đoạn chia sẻ từ một bạn trẻ:

> ***Đứa trẻ bị làm ngơ***
>
> *Mỗi ngày, tôi quay trở về một căn nhà trống rỗng và không hề thấy mặt cha mẹ cho đến giờ ăn tối. Thực ra, cũng chẳng khác biệt gì ngay cả khi cha mẹ có ở nhà, vì họ sẽ bận xem tivi hoặc làm việc riêng. Thế nên tôi thường xuyên phải vật lộn với vấn đề của riêng mình. Khi dần dà mọi thứ trở nên quá khó khăn, tôi chẳng còn lựa chọn nào khác ngoài việc tâm sự với bạn bè. Ngay cả khi không thể trao đổi trực tiếp với bạn bè, tôi vẫn có thể chia sẻ vấn đề qua điện thoại hoặc internet - ít nhất họ chịu bỏ thời giờ lắng nghe.*
>
> *Janet, 16 tuổi*

Chẳng ngạc nhiên khi việc lớn lên tại một môi trường cạnh tranh cao như Singapore lại là thử thách lớn đối với con cái của chúng ta. Với sức ép không ngừng phải thành

công trong việc học, việc điên cuồng chạy theo những bằng cấp và áp lực từ bè bạn cũng như kỳ vọng cao vót từ cả cha mẹ lẫn giáo viên khiến con cái của chúng ta chắc chắn phải lãnh lấy cực kỳ nhiều căng thẳng.

Ngay cả người lớn chúng ta cũng không ngừng phải đối mặt với áp lực, vậy thì chắc chắn con cái chúng ta cũng thế. Nhưng liệu chúng ta có biết con đang đối mặt với việc học ra sao? Trẻ có đang phải vật lộn với vấn đề gì, hay với ai không? Con của bạn có trở nên lặng lẽ hơn thường ngày, hoặc co mình hơn đối với gia đình không?

5. Bạn có biết các nhu cầu của con?

Chúng tôi từng hỏi một vị phụ huynh rằng ông ấy nghĩ con trai mình có nhu cầu gì, ông ấy trả lời rằng: "Miễn là tôi cung cấp đủ ăn đủ mặc cho nó, bảo đảm nó có được mọi thứ nó muốn, thì tôi nghĩ vậy là mình đáp ứng đủ nhu cầu của nó rồi."

Rất thường xuyên, chúng ta bị nhầm lẫn bởi nhận thức rằng miễn là mình cho con cái mọi thứ trẻ muốn nghĩa là đã đáp ứng mọi nhu cầu của trẻ. Nhưng liệu có thực sự hiệu quả khi chỉ đơn thuần đáp ứng những nhu cầu vật chất căn bản của một đứa trẻ là ăn, mặc, ở cùng những nhu cầu hữu hình khác? Vậy còn những nhu cầu về tình cảm, về tinh thần thì sao? Những nhu cầu này lẽ nào không quan trọng với trẻ?

Cho dù đã được đáp ứng tất cả các nhu cầu vật chất, bạn có biết rằng có nhiều trẻ vẫn cảm thấy rất vắng vẻ? Sâu bên trong tâm tư thầm kín của mỗi người, có một giọng nói

luôn kêu gọi, đòi hỏi được ai đó lắng nghe, đòi hỏi được biểu lộ cảm xúc. Giọng nói ấy không thể bị nhấn chìm bởi những vật chất hữu hình. Thực sự, trẻ rất mong muốn được lắng nghe nhưng lại chẳng có ai quan tâm. Trẻ bị bỏ mặc, chẳng còn nhiều lựa chọn ngoài việc quay sang bạn bè, hoặc tệ hơn cả, là vài người xa lạ gặp được trên mạng.

Trong rất nhiều trường hợp, con cái của chúng ta tìm kiếm hướng dẫn và chỉ dẫn, nhưng tất cả những gì trẻ nhận được chỉ là mệnh lệnh, thông tin. Tất cả những gì trẻ cần là hỗ trợ về khía cạnh tình cảm, nhưng chúng ta dường như lại không hiểu trẻ. Vậy liệu chúng ta có đang thực sự nỗ lực hiểu những nhu cầu của trẻ không? Hay chúng ta cứ tự cho là mình đã hiểu rồi?

Hãy nhớ lấy những câu trả lời của bạn cho các vấn đề bên trên vì trong chương tiếp theo, chính những câu trả lời đó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn nguyên do của chứng nghiện internet trong giới trẻ.

CHƯƠNG 4: ĐIỀU GÌ GÂY NÊN CHỨNG NGHIỆN INTERNET?

Khi chúng ta không hiểu rõ về con cái mình, chiếc cầu nối giữa chúng ta và trẻ hẳn nhiên đã bị gãy. Thay vào đó, những chiếc cầu khác, vô hình hoặc hữu hình, sẽ nối vào cuộc đời trẻ. Trước việc sử dụng quá đà và lệ thuộc vào internet trong giới trẻ ngày nay, một chiếc cầu như thế hẳn nhiên sẽ là internet.

Để lần ra được chính xác nguyên do của việc nghiện internet của trẻ, có thể ta nên nhìn vào câu trả lời cho những vấn đề được đưa ra trong chương trước: "BẠN HIỂU CON MÌNH ĐẾN ĐÂU?" Bằng cách thực sự thấu hiểu con mình, chúng ta mới có thể giải mã niềm đam mê của trẻ đối với thế giới internet.

Dựa vào các câu trả lời trong chương trước, một loạt yếu tố lôi kéo, thúc đẩy sau có thể là nguyên do cho việc nghiện internet:

1. Thiếu lòng tự trọng
2. Áp lực từ bạn bè
3. Mối quan hệ căng thẳng với cha mẹ
4. Sức hấp dẫn của các website trên internet

1. Thiếu lòng tự trọng

Như đã nói trong chương 3, một đứa trẻ có thể cố tình

chọn cách quay sang thế giới ảo để giải khuây khi phải chịu đựng cảm giác tự ti. Bởi trong thế giới ảo, trẻ được giải thoát khỏi mọi phán xét gây nên hình ảnh xấu xí về bản thân. Trên internet, chẳng còn ai bận tâm đến diện mạo, điểm số hay độ nổi danh của trẻ nữa.

Trong thế giới ảo, giá trị của trẻ được định nghĩa bằng việc trẻ chơi trò chơi trực tuyến giỏi hoặc tệ đến mức nào, hoặc trẻ có thể thoải mãi tô vẽ cho bản thân mình trên blog, hài hước hoặc dí dỏm ra sao khi tán gẫu online. Thế nên khi trẻ phải chịu tổn thương lòng tự trọng, thế giới ảo là nền tảng thay thế để trẻ tái thiết lập lại lòng tự tin.

Vậy chính xác thì đâu là những dấu hiệu phản ánh về một đứa trẻ đang bị tổn thương lòng tự trọng? Đây, nếu con bạn có những hành vi như bên dưới, thì có thể trẻ đang ít nhiều phải chịu đựng cảm giác tự ti và bạn có thể nên tiếp xúc thêm với con để nâng cao lòng tự trọng đó lên:

- Nói chuyện lí nhí, lảng tránh nhìn vào mắt người mình đang nói chuyện. Nhìn xuống hoặc tập trung ánh mắt vào đâu đó ngoại trừ người đối diện mình đang giao tiếp.
- Thường phàn nàn rằng mình chưa đủ giỏi.
- Thiếu tự tin trong công việc trước mắt ngay cả khi đã chuẩn bị kĩ càng.
- Dễ dàng bỏ cuộc.
- Có ít bạn bè và không thể tương tác tốt với bạn.
- Thích ở một mình ngay cả khi vốn là người hoạt bát.

- Tỏ ra thoải mái nhất khi lên mạng.

Dựa trên những hành vi bên trên, bạn ước đoán được về lòng tự trong của con mình thế nào? Nếu lòng tự trọng của trẻ thấp, vậy bạn nghĩ đã đến lúc bạn cần làm điều gì đó chưa?

2. Áp lực từ bạn bè

Điều này thoạt trông như một nguồn ảnh hưởng không quan trọng, nhưng áp lực từ bạn bè thực sự thúc đẩy trẻ dấn vào những hoạt động mà thông thường trẻ sẽ chẳng lựa chọn làm. Để minh hoạ cho ảnh hưởng mạnh mẽ của áp lực từ bạn bè trong giới trẻ, dưới đây là ghi chép một cuộc nói chuyện thông thường giữa ba người bạn học.

Ba người là thành đám đông

Tom: Harry, chơi thử trò *Halo 3* chưa?

Harry: Tớ có nghe nói về trò đó nhưng vẫn chưa đụng tay tới.

Dick: Ý cậu là cậu thậm chí còn chưa chơi thử hả? Cậu không biết mình đang bỏ lỡ cái gì đâu!

Tom: Đúng rồi, cậu phải thử mới được. Tớ cá một khi đã thử, cậu sẽ không muốn ngừng lại đâu. Trò này thực sự trên cả tuyệt vời.

Harry (Cảm thấy hơi ngượng ngùng): Cha mẹ tớ không thích tớ chơi trò chơi điện tử.

Dick:	Cha mẹ tớ cũng chẳng thích, nhưng ai mà quan tâm chứ? Cứ cha mẹ ra ngoài là tớ lại chơi.
Tom:	Tớ cũng vậy. Nhưng cậu phải đổi mới, phải kín đáo. Nếu dám nghĩ thì sẽ tìm được cách thôi. Cứ tìm cách chơi thử đi. Cậu sẽ không hối tiếc đâu.
Harry	(Hơi choáng trước áp lực từ bè bạn): Ok. Để xem tuần này mẹ tớ có cho phép sử dụng máy tính không.
Tom:	Thôi nào! Nếu cứ hành xử kiểu đó, cậu sẽ chẳng bao giờ được chơi đâu.
Dick:	Tớ chắc chắn cậu sẽ tìm được cơ hội để chơi mà, phải không?
Harry:	Ok, ok, tớ hứa sẽ chơi mà.

Trong ví dụ kể trên, Harry không có vẻ sẽ bỏ cuộc trong nỗ lực đầu tiên để chơi được trò *Halo 3*. Bạn bè của cậu bé sẽ tiếp tục theo đuổi hỏi han việc cậu chơi game, nên Harry sẽ trở thành một phần trong nhóm chiến binh chơi trò *Halo 3*.

Giờ hãy tưởng tượng rằng con bạn cũng giống như Harry. Giống như Harry, con bạn sẽ buông xuôi trước những kỳ vọng từ bạn bè và bị ảnh hưởng từ bạn bè. Để được nằm vào danh sách bạn tốt, con của bạn thà không nghe lời bạn còn hơn bị tẩy chay khỏi nhóm. Với trẻ, nỗi sợ bị nhóm bạn bè bỏ rơi là quá lớn để chống lại. Đó chính là sức mạnh, mối đe doạ của áp lực từ bè bạn lên con cái bạn.

Thế nên, con bạn giao thiệp với ai, thích làm những

gì? Nếu biết được về nhóm bạn bè của con, hẳn bạn sẽ biết được những dạng người mà con giao thiệp cũng như dạng hoạt động trẻ hay làm.

3. Mối quan hệ căng thẳng với cha mẹ

Một bạn trẻ được hỏi tại sao lại dành nhiều thời gian như vậy để lên mạng, câu trả lời của cô bé là thế giới ảo là nơi em có thể thoát khỏi những lời lải nhải không ngừng của mẹ. Để thoát khỏi sự lải nhải liên hồi đó, em quyết định trốn vào những trang tán gẫu trên mạng, rồi chính qua những cuộc tán gẫu này mà em có thể xả những ấm ức, đắm mình trong nỗi buồn và thậm chí nhận được cảm thông cho những điều mình đối mặt.

Vậy có phải chúng ta có lỗi vì không ngừng tra tấn con cái bằng những lời lải nhải? Bạn có bao giờ tự hỏi rằng làm sao mà mối quan hệ của bạn với con lại có thể là nguyên do cho việc trẻ nghiện internet? Để hiểu được mối liên hệ bên dưới, hãy cùng nhìn lại các cách thức nuôi dạy con khác nhau.

Các bậc phụ huynh "độc tài" rõ ràng là những người nghiêm khắc nhất trong số những con người mang tính kỷ luật, họ định hình một mối quan hệ con cái – phụ huynh tương tự như mối quan hệ giữa quân lính với chỉ huy. Trong mối quan hệ như vậy, phụ huynh cư xử như những vị chỉ huy khó tính, uy quyền của họ là thứ không bao giờ có thể bị phớt lờ, còn những đứa trẻ phải tuân theo mọi mệnh lệnh của họ. Do bản chất cấp bậc của mối quan hệ, một vách ngăn vô hình sẽ ngăn trở tương tác giữa phụ huynh và đứa trẻ. Ở trong một mối quan hệ khắc nghiệt như vậy, dễ hiểu khi đứa trẻ bị xa cách với cha mẹ và không có nền

tảng gia đình để chia sẻ về những vấn đề, thậm chí là cảm xúc. Không còn nơi nào khác để tâm sự ngay tại nhà, đứa trẻ phải tìm lối thoát ở đâu đây? Chẳng hề ngạc nhiên, đứa trẻ rất có thể sẽ quay sang bạn bè, hoặc thậm chí internet để trú ẩn.

Trong khi cách nuôi dạy "độc tài" khắc nghiệt và mang tính hà hiếp thì cách nuôi con "thụ động, chiều chuộng" lại hoàn toàn trái ngược. Lo ngại sẽ làm trẻ bị tổn thương, các bậc phụ huynh theo xu hướng "thụ động, chiều chuộng" không hề cứng rắn khi đưa ra mệnh lệnh cho con và không hề dựng lên bất cứ giới hạn, lằn ranh nào để giới hạn trẻ - chẳng hạn như việc sử dụng internet. Nói đơn giản, đứa trẻ có thể có được gần như mọi thứ nó muốn và nó được quyền muốn bất cứ thứ gì. Được cho quá nhiều tự do, tự nhiên đứa trẻ sẽ làm điều mà nó cảm thấy thích nhất, bao gồm cả việc dành rất nhiều thời gian để lên mạng. Trong ví dụ này, sự quen thuộc với tự do sinh ra sự khi dễ và bất cứ nỗ lực nào nhằm dứt trẻ khỏi internet thường đều vô ích. Bấy giờ, trẻ thậm chí có thể trả đũa và có xu hướng nổi loạn nếu phụ huynh không lựa chọn giải pháp là những hành động cứng rắn hơn.

Hầu hết - nhưng không phải toàn bộ - các vị phụ huynh đều bận rộn. Bất chấp việc đó, không thể có một lý do nào cho việc phớt lờ những nhu cầu của con cái họ. Thực vậy, có nhiều bậc phụ huynh bận rộn nhưng không chỉ chăm sóc được cho công việc của mình mà còn chăm chút tốt nhu cầu của con. Tuy vậy vẫn có nhiều vị phụ huynh nuôi dạy con theo kiểu vắng mặt. Rất thường thấy những vị phụ huynh "cẩu thả" bận rộn với công việc đến mức việc dạy con được lên kế hoạch là dành cho ông bà, cô giúp

việc hoặc những người chăm sóc khác. Công việc chiếm hết phần lớn thời gian lẫn năng lượng của họ, nên những phụ huynh "cẩu thả" này có rất ít, thậm chí không có thời gian cho con. Đến khi có được chút thời gian để ở cạnh con, thường họ lại dùng nó để chì chiết trẻ về bài tập ở trường. Khi mà sự tập trung của những tương tác từ họ chỉ xoay quanh các mục tiêu học vấn, chẳng còn mấy thời gian để phụ huynh xây dựng quan hệ gắn bó với con. Hệ quả là mối quan hệ cha mẹ - con cái chẳng hề sâu sắc. Bị bỏ mặc và không được chăm sóc, trẻ có xu hướng sa vào sức hấp dẫn của internet.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, một vị phụ huynh "huấn luyện viên" đầu tư tài nguyên lẫn thời gian cho việc vun trồng tiềm năng của đứa con mình. Những phụ huynh như vậy giáo dục với tình yêu thương, cứng rắn nhưng công bằng, yêu thích xây dựng mối quan hệ gắn bó với con và mong mỏi được có mối quan hệ thân thiết với con. Đây là dạng mối quan hệ được nuôi dưỡng tốt, các nhu cầu của trẻ được đáp ứng và trẻ sẵn sàng tâm sự với cha mẹ. Được bao phủ trong môi trường bảo bọc và yêu thương tại nhà, đứa trẻ có nền tảng về tình cảm và không còn tìm kiếm một nơi trú ẩn bên ngoài mái nhà nữa. Trẻ biết những giới hạn đối với mình và được trang bị các khoảng thời gian hợp lý để biết rằng không nên dấn vào các hoạt động trên mạng quá đà. May mắn có những bậc cha mẹ có cách thức nuôi con thế này, trẻ sẽ có xu hướng không bị nghiện internet.

Dạng thức ích lợi nhất trong mọi dạng thức nuôi con, tạo được mức độ lòng tin cao và đồng thời là tố chất chủ chốt của mối quan hệ cha mẹ - con cái là dạng thức "huấn

luyện viên". Ví dụ, bạn không nên đọc blog hoặc email cá nhân của con nếu không được con đồng ý, vì điều đó phản ánh việc xâm nhập mạnh mẽ vào riêng tư của người khác và nên tránh bằng mọi giá. Nếu bị bắt gặp làm điều đó, bạn sẽ không chỉ mất hết lòng tin từ con, mà còn gây tổn hại đến mức độ tin tưởng đã thiết lập được. Xét cho cùng, "bát nước vỡ làm sao hốt lại được đầy". Chẳng ngạc nhiên khi điều này gây ra những đổ vỡ tiêu cực cho mối quan hệ giữa phụ huynh và con cái. Để giành được lòng tin từ người khác đòi hỏi khoảng thời gian lẫn công sức cực kỳ nhiều để xây dựng, nên bạn đừng mạo hiểm lòng tin đã tạo nên được chỉ bởi một hành động ngớ ngẩn!

Hành động

Hãy xác định phong cách nuôi con mà bạn đang sử dụng và tìm hiểu về ảnh hưởng của nó lên hành vi của con.

4. Sức hấp dẫn của các website trên internet

"Mắt là cửa sổ nhìn ra thế giới, nhưng tâm trí mới là nơi xử lý những điều mà đôi mắt nhìn thấy." Trong ví dụ ở chương 3, John đã thấy phản ứng từ bạn bè, bộ não của cậu bé xử lý thông tin thành sự bác bỏ từ họ. Nhưng thay vì những cái nhìn không hài lòng, giải thưởng cao mà cậu nhận được ở vai trò người chơi thành thạo trong thế giới ảo của trò chơi trực tuyến khiến lòng tự trọng của cậu được nâng cao.

Không chỉ là một công cụ hỗ trợ hoặc giải trí, thế giới ảo rõ ràng đã gây được ảnh hưởng lớn lao lên tâm trí con

cái của chúng ta. Khi tiếp xúc với những tác động từ môi trường bên ngoài, trẻ sẽ dễ dàng bị định hình bởi những áp lực của truyền thông và internet. Nhưng liệu truyền thông hoặc internet có sức ảnh hưởng lớn đến vậy lên giới trẻ ngày nay không?

Hãy lấy ví dụ từ những trò chơi như *World of Warcraft*, cốt lõi của nó là khai thác vào mong muốn sâu trong bản ngã là được trở thành chiến binh bất khả chiến bại, khiến người chơi bất giác rơi vào một vòng xoáy thèm khát vô độ của những cuộc chinh phạt. Bằng cách biến điều có vẻ bất khả thành khả thi, những người tạo ra các trò chơi này hiểu được vấn đề gần sát với khát vọng của giới trẻ và tạo ra không gian, dù chỉ là không gian ảo, cho trẻ thực hiện những nguyện vọng mà lẽ ra sẽ là phi thực tế. Từ một ý tưởng gây thu hút được vô số người, những trò chơi có thể biến người chơi thành một nữ hoàng sắc đẹp hoặc gã khổng lồ cuồn cuộn cơ bắp bất kể hình thức thực sự ngoài đời ra sao. Trò chơi thậm chí có thể biến người chơi thành một chiến binh dũng mãnh không sợ một ai, ngay cả khi ngoài đời thực người chơi bị gắn nhãn là một kẻ thất bại. Thực vậy, một kẻ vô danh có thể trở nên nổi tiếng mà không cần phải quá cố gắng, bất cứ ai cũng có thể trở thành người được trọng vọng trong thế giới ảo. Vậy thì làm sao mà một con người trần tục lại không bị thu hút bởi sức hấp dẫn đó được cơ chứ?

Khi lòng tự tôn được nâng niu, người ta sẽ muốn nhiều hơn. Chinh phục được trình độ căn bản, người chơi trò chơi trực tuyến tự nhiên sẽ muốn khám phá trình độ trung cấp, thậm chí trình độ cao. Nhưng nhiêu đó vẫn chưa hết. Như thể thách thức máy tính vẫn là chưa đủ, một người say mê

trò chơi thậm chí còn muốn thách thức những người chơi khác. Thế là, chẳng có giới hạn nào cho việc bạn muốn đi bao xa. Đó thực sự là một hố sâu vô đáy!

Để kích thích người chơi, những trò chơi trực tuyến này vinh danh người chơi bằng sức mạnh, danh hiệu và uy quyền trong một nhóm người chơi. Nếu đạt tới những mốc nhất định trong trò chơi, bạn sẽ được cả nhóm bạn cùng chơi nhớ đến. Trong một số trò, những người bạn từng đánh bại sẽ nằm dưới quyền sai phái của bạn trong phạm vi nhất định của trò chơi. Theo cách này, bạn thực sự phải cố gắng vươn lên giữa đám đông để trở thành chúa tể, anh hùng, hoặc thậm chí người lãnh đạo quần chúng. Rồi vì người lãnh đạo thì không bao giờ ruồng bỏ đồng đội, người chơi sẽ tiếp tục chiến đấu, thu thập thêm những ngôi sao để lên cấp. Chẳng mấy chốc, một người chơi thông thường, thậm chí con của bạn, có thể trở nên nghiện trò chơi trực tuyến. Từ chỉ một giờ mỗi ngày, thời lượng chơi trò chơi trực tuyến kéo dài thành hai giờ, ba giờ, rồi hơn nữa. Chẳng bao lâu, có thể con bạn chỉ còn chịu rời máy tính để mà đi toilet! Với cuộc sống thứ hai xoay quanh thế giới ảo, trẻ có thể bắt đầu mất hứng thú với những thứ khác.

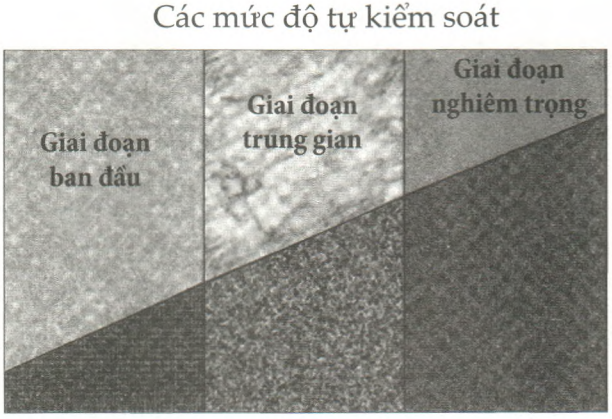
Là một trong những nền tảng mở rộng nhanh nhất của truyền thông mới, internet thực sự gây được sức ảnh hưởng rất lớn lên những tâm trí đa sầu đa cảm của giới trẻ. Thực vậy, ảnh hưởng của truyền thông lớn đến mức Coca Cola đã chi tận 1,8 triệu đô la Mỹ mỗi kỳ để đặt những chiếc cốc có in logo thương hiệu của họ lên bàn giám khảo trong chương trình nổi tiếng tại Hoa Kỳ là "Thần tượng Âm nhạc Mỹ". Nhận ra sức mạnh của truyền thông, nhiều

công ty chẳng mấy khó khăn để gây ảnh hưởng lên tâm hồn các khán giả, khiến khán giả ưa thích thương hiệu sản phẩm của họ hơn đối thủ. Trong ví dụ này, truyền thông đã chọn truyền tải một thông điệp cao siêu là để lại một dấu ấn trong tâm trí trẻ em, thay vì tuyên truyền những thông điệp cố tình ra bên ngoài. Dù làm cách nào, truyền thông cũng sở hữu sức lôi kéo hấp dẫn với giới trẻ và thế giới người tiêu dùng biết rõ điều đó.

Thực vậy, toàn bộ các chuyên gia của ngành công nghiệp này hẳn là dành cống hiến trọn vẹn cho việc nghiên cứu tâm lý giới trẻ. Khi hiểu được điều gì thu hút tâm trí người trẻ, thì những người như các chuyên gia về trò chơi được thúc đẩy để mô phỏng mức tương tác cao hơn nhằm thu hút giới trẻ đến với những trò chơi trực tuyến của họ. So với ngân sách nhiều triệu đô la trong ngành trò chơi thì bất cứ dạng thức phần mềm giáo dục nào được tạo nên trong các trường học để hỗ trợ việc học đều quá mờ nhạt về hiệu quả lẫn tính tương tác. Mặc dù các trường học giờ đây đang phát triển những công cụ sinh động hơn nhằm thu hút sự chú ý của giới trẻ, vẫn dễ hiểu khi sức hấp dẫn của internet là thứ rất khó cưỡng lại khi hầu hết các website hoặc trò chơi trực tuyến vốn đã được thiết kế để hút lấy tâm trí của người dùng ngay từ trong trứng nước.

CHƯƠNG 5: BA GIAI ĐOẠN CỦA CHỨNG NGHIỆN INTERNET

Từ kinh nghiệm của chúng tôi, mức độ nghiện internet có thể được phân thành ba giai đoạn chính. Dù có thể tồn tại nhiều giai đoạn hơn, hoặc các chuẩn mực đo lường khác nhau, nhưng với mục đích đánh giá mức độ của việc nghiện internet trong quyển sách này, chúng tôi sẽ sử dụng mô hình dưới đây.



Bảng 5.1 Ba giai đoạn của chứng nghiện internet

Nghiện internet nhìn chung được chia làm ba giai đoạn, chúng tôi gọi là giai đoạn ban đầu, trung gian và nghiêm trọng. Mức độ của chứng nghiện được đo lường theo thời gian một người dùng để lên mạng và mức độ tự

kiểm soát người đó nhận thức được. Trong bảng 5.1, phần phía trên của các giai đoạn biểu hiện lượng thời gian dùng để lên mạng. Với mục tiêu của thảo luận này, thời gian dùng để lên mạng loại trừ thời gian lên mạng cần thiết để làm bài tập ở trường hoặc các dự án. Mức độ tự kiểm soát được định nghĩa là khả năng của một người trong việc chịu đựng sức cám dỗ của internet.

Thường thấy ở thời kỳ chớm nở của chứng nghiện internet là thời gian lên mạng khá thấp và mức độ tự kiểm soát vẫn cao, đây là giai đoạn ban đầu. Việc này được mô tả bởi một phần nhỏ bên dưới cùng phần lớn hơn bên trên. Nhưng ở giai đoạn trung gian, thời gian dùng để online tăng lên (thể hiện bằng phần dưới lớn hơn), trong khi mức tự kiểm soát giảm đi (thể hiện bằng phần bên trên nhỏ hơn). Cuối cùng là giai đoạn nghiêm trọng, thời gian online dài nhất, mức tự kiểm soát rất thấp, thậm chí không còn. Để vạch rõ góc nhìn sâu hơn về các giai đoạn của chứng nghiện internet, chúng tôi sẽ nói rõ hơn về từng giai đoạn của chứng nghiện.

1. Giai đoạn ban đầu của chứng nghiện internet

Ở giai đoạn ban đầu của chứng nghiện internet, người nghiện thường dành 2 - 3 giờ mỗi ngày để lên mạng với các mục đích khác ngoài làm bài tập hoặc làm việc. Ở giai đoạn này, người nghiện không cần động lực gì để truy cập vào mạng. Thực vậy, nó đã trở thành thói quen đến mức ý nghĩ không được lên mạng chỉ một ngày sẽ gợi lên ấn tượng rằng có điều gì đó rất thiết yếu bị thiếu mất. Cảm giác này ít nhiều tương đồng với cảm giác bứt rứt người ta

trải qua khi không được uống lượng cà phê như mọi ngày.

Trong khi lên mạng được xem như thú vui với ai đó thì việc rời khỏi internet bấy giờ đã trở thành việc không được ưu tiên vào lúc họ cần được dỗ dành hoặc nhắc nhở. Thông thường, họ sẽ cảm thấy do dự và có xu hướng trả giá để được ở lại trên mạng thêm một lúc.

Dù ở giai đoạn này độ nghiện chưa mạnh mẽ, cắt bỏ vấn đề ngay từ ngọn vẫn là điều không nên được bắt đầu ở thời điểm này. Tốt hơn hết là nó được thực hiện từ trước cả khi các triệu chứng thể hiện ra ngoài. Nhưng nếu con bạn thể hiện các dấu hiệu nghiện internet ở giai đoạn ban đầu, hãy thư giãn bởi trên thực tế đây là giai đoạn nghiện có khả năng hồi phục thành công cao nhất trong ba giai đoạn.

2. Giai đoạn trung gian của chứng nghiện internet

Một đứa trẻ nghiện internet ở giai đoạn trung gian dành khoảng 3 - 6 giờ mỗi ngày để lên mạng. Không như nghiện ở giai đoạn ban đầu, việc lên mạng hàng ngày đã diễn biến từ thói quen thành gần như một ràng buộc. Bất kể nắng mưa, việc lên mạng là bắt buộc. Trừ khi có điều gì bất thường xảy ra (chẳng hạn như có bài kiểm tra hoặc sự cố ngăn cản truy cập internet), còn lại thì không dễ gì để thoả hiệp được việc này.

Ở giai đoạn này, cảm giác bắt buộc của một đứa trẻ đối với internet tương đương với người bị nghiện thuốc lá – vấn đề không còn là hút hay không hút nữa, trọng tâm đã dịch sang số điếu thuốc họ hút mỗi ngày. Tương tự, internet giờ đã trở thành phần chủ đạo trong cuộc sống

của trẻ và mức độ tự kiểm soát còn lại rất ít.

Ở giai đoạn này, việc rời khỏi mạng thậm chí không còn là việc không ưu tiên mà gần với sự phiền toái hơn. Ở mức nghiện này, những nhắc nhở và liên tục khuyên nhủ trẻ thoát khỏi mạng không còn hiệu quả, cần có những hành động kỷ luật thì trẻ mới chịu bỏ cuộc. Thoạt trông giống như chìm sâu trong thế giới của riêng mình, đứa trẻ trở nên rất tách biệt với những người quanh mình và mối quan hệ với gia đình trở nên ít thân thiết hơn. Sức chú ý của trẻ đã gắn chặt vào internet, trẻ không còn hứng thú với việc học, điểm số sa sút. Ở giai đoạn này, trẻ thậm chí có thể mang xu hướng khiêu khích.

May là vẫn chưa quá trễ để cứu vãn tình huống. Trong chương 7, chúng tôi sẽ đưa ra một số gợi ý cho việc khắc phục chứng nghiện của một đứa trẻ. Và nếu những hành động được gợi ý không đem lại hiệu quả, thì bạn cần phải tìm đến hỗ trợ chuyên nghiệp.

3. Giai đoạn nghiện internet nghiêm trọng

Ở giai đoạn nghiện này, trẻ có thể chìm đắm vào internet trên 6 giờ đồng hồ mỗi ngày. Rõ ràng vấn đề không còn nằm ở chỗ liệu trẻ có vào mạng không, mà là mất bao lâu mới rời khỏi mạng. Trẻ mất khái niệm về thời gian và thậm chí không ý thức được những điều xảy ra xung quanh. Trẻ rất thường xuyên bỏ bữa, bỏ ngủ và hoàn toàn không giao tiếp gì với gia đình. Chắc chắn việc học của trẻ sẽ tụt dốc thảm hại và trẻ bắt đầu trông rất hốc hác.

Vào những lúc thế này, trẻ sẽ không tự nguyện rời khỏi

internet mà chỉ khi không thể chịu được những đòi hỏi thể chất hoặc bị buộc phải làm thế do sự cố từ bên ngoài, chẳng hạn như phải đến trường học. Thông thường, việc không lên mạng được sẽ trở thành trải nghiệm rất đau đớn với đứa trẻ, tương đương một con nghiện ma tuý với các triệu chứng khi cai thuốc. Ở mức ám ảnh này, trẻ chẳng còn kiểm soát được chính bản thân mà thay vào đó, internet giữ quyền ra lệnh.

Đây thực sự là một vấn đề gây bất an. Chúng tôi từng nhận được cuộc gọi từ một phụ huynh vào tối thứ Bảy, thông báo với chúng tôi rằng con trai của bà đã lại vướng vào trò chơi trực tuyến. Đều đáng lo nhất là bà không biết cậu bé sẽ ở trên mạng bao lâu. Sau rất nhiều lo lắng, con trai bà cuối cùng cũng tắt máy vào lúc 6 giờ 30 phút sáng ngày thứ Hai, chỉ vì phải chuẩn bị đến trường. Lần đó, cậu bé thực sự đã thức trắng đến tận 32 giờ đồng hồ!

Giai đoạn này đòi hỏi phải có sự hỗ trợ chuyên nghiệp ngoài những bước được gợi ý trong các chương sau để giúp trẻ vượt qua cơn nghiện internet.

Hành động

Hãy xác định là con mình đang ở vào giai đoạn nghiện nào dựa trên hành vi của trẻ.

Các quan sát đã cho thấy rằng những người nghiện ma tuý đạt tỉ lệ hồi phục thành công cao hơn khi chương trình hồi phục kết hợp cách điều trị vật lý mang tên gọi "cắt cơn" với tư vấn tinh thần hoặc tâm lý. Tâm lý quan trọng hơn thể chất, vì các chứng nghiện ám vào tâm trí nhiều hơn cơ thể.

Trong tình huống nghiện ma tuý, chỉ hành vi cai thuốc như cách làm cắt cơn có thể giúp người nghiện tạm thời bỏ được thói quen. Nhưng bài kiểm tra thực thụ nằm ở chỗ liệu người đó có chịu được sức cám dỗ của ma tuý không, đây là bài kiểm tra phụ thuộc vào sức mạnh tâm lý của bệnh nhân trong việc kháng cự lại ma tuý. Chính vì những lý do như vậy mà tâm trí người nghiện phải được tái điều chỉnh qua một loạt các cuộc tư vấn. Chỉ đến khi tâm trí họ nhận ra rằng hệ lụy từ ma tuý vượt xa cảm giác "phê" nó đem lại thì họ mới có cơ hội hồi phục cao.

Có thể nói, nghiện internet cũng tương tự. Cách ly trẻ khỏi việc truy cập internet không chỉ không đem lại kết quả như ý muốn là hồi phục hoàn toàn khỏi chứng nghiện internet mà trẻ thậm chí còn trở nên thù hận bạn. Thế nên thay vì cách ly con về mặt vật lý khỏi việc truy cập internet, cách hiệu quả hơn để chữa chứng nghiện của trẻ là tập trung vào khía cạnh tâm lý cũng như tình cảm.

Gốc rễ chứng nghiện internet của một đứa trẻ liên quan mật thiết với các vấn đề ở nhà, thay đổi phải được khởi

đầu trước tiên từ cha mẹ để xác định đúng vấn đề trước mắt. Để nhấn mạnh điều này, câu chuyện dưới đây kể về một cậu thiếu niên từ chối nhận giúp đỡ để cai nghiện, một hành động phản kháng đối với cha mẹ.

Hành động phản kháng

Trong một nỗ lực giúp con hồi phục khỏi chứng nghiện internet, phụ huynh đã đưa một cậu bé học cấp hai đến giới thiệu với Jason. Ban đầu rất cương quyết và không chịu thoả hiệp, cuối cùng cậu bé cũng cởi mở một chút khi nói chuyện với Jason mà không có cha mẹ ở bên. Sau rất nhiều lời khuyên, Jason thuyết phục được cậu bé nhận giúp đỡ về chứng nghiện của mình bằng cách tiếp cận các tư vấn viên tại trường. Nhưng khi hai vị phụ huynh gặp lại Jason cùng cậu bé, cậu ta lập tức từ chối nhận giúp đỡ và trở nên hoàn toàn bướng bỉnh. Qua sự cố này, rõ ràng là cậu bé đã tự cho phép mình chìm sâu hơn vào cơn nghiện như một hành động phản kháng đối với cha mẹ. Minh chứng cho thấy gốc rễ của cơn nghiện này bắt nguồn từ trong gia đình cậu bé và nội bộ gia đình cần có sự cải tạo thì cậu mới có thể thoát được khỏi cơn nghiện.

Để con vượt qua cơn nghiện internet một cách hiệu quả, bạn cần phải lấp đầy khoảng trống từ việc trẻ kiêng dùng internet. Để lấp đầy cảm giác trống trải này nơi trẻ, chúng tôi đề xuất các chiến thuật sau đây:

1. Khơi gợi những cuộc chuyện trò chân thành với con

2. Yêu thương vô điều kiện, thiết lập giao tiếp

3. Giáo dục về trách nhiệm thay vì đòi hỏi con phải nghe lời

4. Ăn mừng thành công

5. Tìm động lực từ điều lớn lao hơn

6. Tìm kiếm những hỗ trợ chuyên nghiệp

Dù không đầy đủ, những chiến thuật này đưa ra các hướng dẫn có tiềm năng dẫn dắt được con bạn đến với tự do, thoát khỏi cơn nghiện. Hãy cùng nhau nhìn chi tiết vào các chiến thuật này:

1. Khơi gợi những cuộc chuyện trò chân thành với con

Không như tình huống nghiện ma tuý hay mắc bệnh, bước đầu tiên để đến với quá trình thoát khỏi và hồi phục khỏi chứng nghiện internet không phải là lập tức đưa trẻ đến gặp chuyên gia. Xét cho cùng, một con nghiện internet sống trong trạng thái tự phủ nhận và sẽ không bao giờ thừa nhận mình nghiện, đặc biệt khi họ bị buộc phải thừa nhận. Trong tình huống này, phản ứng đầu tiên của trẻ sẽ là chống đối: "Tại sao con lại phải đi gặp bác sĩ trong khi chẳng bị bệnh gì?"

Thay vì giúp đỡ trẻ, việc chúng ta cứ khăng khăng đưa trẻ đến gặp tư vấn viên hoặc chuyên gia chữa trị có thể khơi dậy lòng thù hận hoặc kháng cự lại chính sự giúp đỡ mà trẻ cần.

Thế nên trước khi đưa vấn đề cơn nghiện của con đến chuyên gia, đầu tiên chúng ta nên khơi gợi những cuộc

chuyện trò chân thành. Dù trẻ có thể cảm thấy kỳ lạ, hãy cứ bảo trẻ ngồi xuống và mời cháu chia sẻ, đặc biệt nếu đây là lần đầu tiên bạn từng có một cuộc nói chuyện chân thành với con. Hãy khuyến khích trẻ nói ra suy nghĩ về những khía cạnh trong cuộc sống của mình. Bất cứ điều gì, từ trường học, mối quan hệ với bạn bè, cũng như những thử thách gặp phải, vân vân. Trong bất cứ trường hợp nào, đừng nhảy thẳng vào vấn đề nghiện internet của trẻ, vì trẻ có thể lập tức khép mình và trở nên phản kháng.

Nếu bạn chưa bao giờ trò chuyện chân thành với con, bên dưới là những bước gợi ý để mời trẻ chia sẻ.

a. Tự nhắc nhở chính mình phải kiên nhẫn và không được mất bình tĩnh nếu con không đáp lời. Đừng đưa ra mục tiêu từ trước là muốn dứt con khỏi cơn nghiện chỉ qua một cuộc trò chuyện. Thay vì tập trung vào chứng nghiện của con, mục tiêu cuộc trò chuyện của bạn chỉ đơn giản là bày tỏ sự lắng nghe.

b. Tìm thời điểm con của bạn đang thư giãn nhất, mời trẻ đến một nơi khả dĩ để nói chuyện.

c. Thể hiện thái độ dễ chịu nhất với con. Mỉm cười và duy trì giao tiếp bằng mắt. Để cho trẻ biết rằng trẻ quan trọng với bạn và có được sự chú ý hoàn toàn từ bạn.

d. Bắt đầu bằng những chuyện tán gẫu để tạo không khí. Bắt đầu trao đổi bằng cách nói về những chủ đề liên quan tới trò chơi trực tuyến, cứ cho phép trẻ làm thế mà không bị bạn ngắt lời. Làm như vậy, bạn sẽ cho trẻ được không gian để gián tiếp đặt nền tảng cho việc khám phá, hiểu biết sâu hơn vào phạm vi đặc biệt trong cuộc sống

của trẻ.

e. Nếu những câu trả lời của trẻ ngắn và cộc lốc, chẳng hạn như "biết rồi mà" hoặc "cũng bình thường", hãy cứ chấp nhận thế. Sau đó gợi cho trẻ chia sẻ về những thứ khác.

f. Bạn tuyệt đối không nên phê bình hay khiển trách trẻ về những điều trẻ chia sẻ, vì nếu thế bạn sẽ đóng chặt luôn cánh cửa mình chỉ vừa mở được ra.

g. Tiếp tục chuyện trò dựa trên những điều trẻ đã chia sẻ bằng cách hỏi những câu liên quan. Làm như vậy, bạn sẽ dẫn dắt được trẻ đến việc bày tỏ cảm xúc trong lòng.

h. Tránh đưa cho trẻ những gợi ý hoặc giải pháp đối với bất cứ vấn đề nào được đưa ra. Thay vào đó, hãy giúp trẻ đánh giá vấn đề trước mắt bằng cách đặt các câu hỏi dẫn dắt trẻ đến với kết luận của riêng mình. Nói cách khác, hãy làm người dẫn đường đưa trẻ đến với giải pháp, đừng bắt trẻ phải làm thế này thế nọ.

i. Tránh dán nhãn cho con bằng những bình luận mai mỉa như: "Con rất cứng đầu. Ba mẹ còn phải nhắc con biết bao nhiêu lần nữa là đừng chat trên mạng? Con không chịu nhớ vào đầu những chuyện ba mẹ nói với con hả?" Vì những ngôn từ này sẽ chỉ làm tương tác với con bạn thêm căng thẳng, hãy tránh điều đó bằng mọi giá.

j. Nếu có đâm đầu vào ngõ cụt, hãy bình tĩnh. Thử khơi gợi thêm một chút và nếu không có lối thoát, hãy ngưng cuộc nói chuyện. Tìm một cơ hội khác để nói chuyện lại với con. Trong bất cứ tình huống nào, nỗ lực đầu tiên chưa tốt không có nghĩa là nhiệm vụ thất bại. Đúng hơn, đó là khởi đầu cho một hành trình.

Bị ghìm bởi một lịch làm việc điên cuồng, đôi khi chúng ta có thể làm ngơ về cuộc nói chuyện chân tình với con. Nhưng đặc biệt vào những lúc thế này, bạn phải nhớ rằng một tương tác như vậy là biểu hiện cho lòng quan tâm và yêu thương nói chung. Dù con bạn có thể sẽ không bao giờ nói ra, nhưng đừng ngạc nhiên trước việc trẻ khao khát được bạn chú ý và dành thời gian cho đến mức nào. Dù không đặt được dấu chấm hết cho mọi vấn đề, nhưng những cuộc trò chuyện chắc chắn sẽ lót gạch cho con đường đến với một kết thúc tốt đẹp.

Hành động

Hãy tiến một bước mạnh dạn là dàn xếp một cuộc trò chuyện chân tình với con.

2. Yêu thương vô điều kiện, thiết lập giao tiếp

Trong cuộc theo đuổi sự xuất sắc ngày nay, tất cả chúng ta đều là thủ phạm, dường như điểm số học hành có liên quan với lượng tình yêu chúng ta dành cho con cái. Xét cho cùng, khi con được điểm 9, điểm 10 chúng ta sẽ dành cho con nhiều tình yêu thương hơn. Ngược lại, nếu con thi hỏng một môn, chúng ta lại khiển trách và thậm chí có thể tỏ ra hững hờ.

Tường thuật bên trên không đúng với hành vi của bạn ư? Nhưng bạn có biết rằng khi con bạn thất bại trong việc đáp ứng "kỳ vọng" của bạn, bấy giờ chúng sẽ trả thù thông qua một loạt hành động phản kháng? "Xét cho cùng, cố gắng thực hiện ước mơ của cha mẹ để rồi trở thành bác sĩ hay luật sư thì có ý nghĩa gì đâu chứ, khi mà chuyện đó sẽ

chẳng bao giờ xảy ra. Thà mình làm điều mình muốn còn hơn!"

Thế nên để tạo được khác biệt trong cuộc đời con mình, bạn nhất thiết phải để trẻ được đắm trong tình yêu thương, một tình yêu thương mang thông điệp rằng chúng ta yêu con cái mình vì chính con người của trẻ. Đây là điều chúng tôi gọi là "tình yêu thương rộng mở" hay yêu thương vô điều kiện – chúng ta yêu thương con mình bất kể trẻ mắc chứng nghiện hay có làm gì đi chăng nữa, không hề có bất cứ điều kiện gì.

Nếu một biểu cảm của yêu thương như thế không thường xảy ra trong gia đình bạn, thì có thể bạn sẽ cảm thấy ngượng ngùng khi thay đổi lúc đầu, nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng bước tiến khỏi vùng an toàn này chắc chắn sẽ đáng giá vô cùng. Nó rất lợi hại, có lẽ thậm chí còn mang tính sống còn, nhu cầu về tình yêu thương của con cái chúng ta thiết yếu như thể chúng ta cần đến oxy để duy trì sự sống vậy.

Không chỉ là biểu cảm bằng lời nói, tình yêu thương cũng có thể được biểu đạt đến con cái bằng cách dành thời gian với trẻ, thực sự chú tâm đến những điều trẻ làm. Thực vậy, chủ động sắp xếp gặp gỡ con – không phải kiểu gia đình cùng ra ngoài chơi, mà là gặp nhau riêng lẻ, một người với một người. Hãy cho con bạn thấy rằng bạn xem trọng trẻ vì chính con người trẻ, rằng bạn thích dành thời gian chú tâm ở cạnh trẻ. Hãy để con biết rằng bạn muốn gắn bó, rằng bạn thậm chí sẽ luôn có mặt bên trẻ khi cần, bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu.

Việc biểu hiện tình yêu thương cho con một cách chân tình như thế có nghĩa là bạn đang gieo những hạt mầm yêu

thương. Vậy, có thể bạn sẽ hỏi, bạn gặt được gì về sau? Đây, thứ bạn thu hoạch được sẽ là mối quan hệ được làm mới với con mình – tựa như một chiếc bình vỡ được hàn gắn lại từng chút một. Khi nền tảng của mối quan hệ được khôi phục, việc chinh phục chứng nghiện internet chẳng còn là công việc không thể vượt qua nữa.

Lần gần đây nhất bạn khen con là lúc nào? Hai ngày trước, hai tháng trước, hay thậm chí hai năm trước? Nếu bạn nhận ra mình đang bủn xỉn với những lời khen, có lẽ đã đến lúc bạn nên hào phóng hơn trong việc nói ra những lời khen. Hãy tìm cơ hội khi con biểu hiện sự tiến bộ trong bất cứ công việc nào, lấy đó làm ví dụ để ngợi khen trẻ. Nếu khen trẻ đủ thường xuyên, bạn sẽ không chỉ khẳng định với con về những hành động của trẻ mà còn cho trẻ biết rằng bạn quan tâm. Bạn còn nhớ rằng một trong những nguyên do của chứng nghiện internet là lòng tự trọng thấp chứ? Bằng cách đánh giá cao con thông qua những lời khen, bạn sẽ xây dựng lại được lòng tự tôn nơi trẻ.

Một phương thức tiếp cận khác để khắc phục sự tự ti của con là ghi nhận các ý kiến của trẻ. Thông thường các quan điểm của trẻ bị cho là không quan trọng và thường bị phụ huynh gạt sang bên. Hệ quả là lâu ngày trẻ có ấn tượng rằng cha mẹ không quan tâm, không xem trọng trẻ hoặc quan điểm của trẻ. Nhưng nếu ghi nhận các quan điểm của con, bạn dứt khoát sẽ gửi được thông điệp rằng chúng ta có lưu ý và tôn trọng góc nhìn của trẻ. Điều này sẽ khuyến khích trẻ phát biểu thường xuyên hơn, rất cần thiết trong việc xây dựng lòng tự tôn của trẻ.

Bạn có nhận ra rằng nếu thực hiện những bước trên, thì bạn sẽ giao tiếp với con mình được ở mức độ sâu sắc

hơn? Vì các mối quan hệ không bao giờ có thể được hồi phục nếu bức tường không-giao-tiếp cứ lừng lững ở đó. Chỉ khi bạn học được cách giao tiếp với con mình thì mọi hiểu lầm, mọi đa nghi và thù hằn mới tan đi mất.

Yêu thương và giao tiếp với con chắc chắn sẽ lấp đầy được khoảng trống trong con bạn. Thông thường, con cái chúng ta cảm thấy trống trải trong lòng nên mới chọn cách dành thời gian lên mạng để che giấu. Khi khoảng trống được lấy đầy bởi tình yêu thương, trìu mến của bạn, trẻ sẽ dần dà mất đi thôi thúc cậy nhờ đến internet. Tuy nhiên, đây không phải quá trình xảy ra sau một đêm, mà cần tới thời gian và công sức. Nhưng điều chúng tôi có thể chắc chắn là tình yêu thương bạn dành cho con sẽ không bao giờ hoài phí.

Thông qua những biểu hiện yêu thương này, bạn sẽ không chỉ hiểu được con mình hơn, mà còn mở ra được tiềm năng bên trong trẻ – tiềm năng có thể bị che khuất vì chẳng ai chịu dành thời gian khám phá. Khi cháu bắt đầu cởi mở, chia sẻ với bạn, hãy chú ý đến những thứ tạo cảm hứng cho trẻ hoặc những thứ trẻ say mê. Ví dụ như trong số đó là vài game thủ đầy say mê, rất giỏi làm hoạt hình trên máy tính. Nếu vậy, trẻ có thể dần được luyện về công nghệ đồ họa hoạt hình và kiếm sống từ nghề đó trong tương lai. Chẳng phải đây là tình huống hai bên cùng thắng khi con của bạn được làm điều mình thích sao? Nếu chúng ta có thể điều hướng sức mạnh của con về phía những thứ trẻ giỏi hoặc say mê, chúng ta sẽ giúp được trẻ tối ưu hoá tiềm năng trong người. Chúng ta còn có thể đưa trẻ đến với con đường hiện thực hoá những ước mơ.

Ví dụ, con gái của Jason là một blogger đầy đam mê.

Khi Jason biết được rằng con mình yêu thích blog và viết lách, anh bèn thách thức con dành công sức để viết blog vào việc viết một quyển sách. Anh cũng giúp con xuất bản quyển sách để thúc đẩy lòng tự tin của cô bé lên nhiều hơn nữa. Theo cách đó, Jason không chỉ điều chỉnh con mình một cách hiệu quả khỏi việc sa đà vô bổ vào viết blog mà thậm chí còn giúp cô bé khai thác tiềm năng tối đa.

3. Giáo dục về trách nhiệm thay vì đòi hỏi con phải nghe lời

Khi cả căn phòng đầy ắp khán giả đều đứng vỗ tay hoan hô vị diễn giả tại hội thảo thì một cậu bé vẫn ngồi, say sưa với một trò chơi trên chiếc máy Game Boy. Khi người mẹ trông thấy, bà cúi người nói: "Caleb, hãy đứng lên!" Giả điếc trước lời bảo của mẹ, cậu bé tiếp tục chơi trò chơi.

"Caleb, con có nghe mẹ không? Mẹ muốn con đứng dậy, cứ ngồi như vậy trong khi mọi người đều đứng là rất thô lỗ." Sau những lời la mắng lặp đi lặp lại của mẹ, Caleb miễn cưỡng đứng dậy, nhưng làu bàu trong miệng: "Con đứng thì đứng vậy thôi chứ trong bụng con thực ra đang ngồi đấy!"

Nếu có tinh thần trách nhiệm để tôn trọng diễn giả bằng cách đứng lên thì cậu bé đã tự nguyện làm thế rồi. Nhưng trong ngữ cảnh trên, cuối cùng cậu bé phải đứng lên như một cách nghe lời thay vì thể hiện ý thức trách nhiệm. Ngay cả khi rất miễn cưỡng thì cậu bé cũng đã vâng lời mẹ. Nhưng chắc chắn sẽ đến lúc cậu bé bắt đầu thách thức mệnh lệnh của mẹ.

Xét đến cùng, chúng ta phải hỏi chính mình liệu muốn con lớn lên với tính tình ngoan ngoãn hay trở thành đứa trẻ có trách nhiệm. Trong khi hệ quả của việc giáo dục trẻ phải nghe lời là tức khắc, nhưng không kéo dài lâu, thì hiệu quả của việc giáo dục ý thức trách nhiệm đòi hỏi thời gian, nhưng lại có hiệu quả kéo dài lâu hơn.

Với từng trường hợp lại có kết quả khác nhau. Tương tự, với mỗi tinh thần trách nhiệm lại có hệ quả khác nhau. Để giáo dục tinh thần trách nhiệm cho con, đầu tiên chúng ta cần giúp con hiểu được những hệ quả từ việc làm theo hoặc không, tức là phớt lờ trách nhiệm. Ví dụ, nếu con hiểu được hệ quả từ việc bỏ lỡ các cơ hội do phí thời gian vào internet thì trẻ sẽ biết được cách quản lý thời gian của mình tốt hơn.

Tương tự, nếu trẻ không chịu làm việc vất vả để đạt được mục tiêu, trẻ sẽ bị rủi ro mất đi thứ lẽ ra mình sẽ giành được.

Đây rõ ràng là một thành tựu lớn, công việc giáo dục tinh thần trách nhiệm đòi hỏi nhiều công sức, lòng kiên nhẫn, thời gian và nỗ lực làm gương. Để làm tốt được điều này, chúng ta phải sẵn lòng hy sinh thời gian, nỗ lực để giáo dục tinh thần trách nhiệm cho con, đồng thời trở thành tấm gương cho trẻ. Nói đơn giản, chúng ta cần phải nói được làm được, giáo dục lẫn minh hoạ ý nghĩa của việc duy trì tinh thần trách nhiệm một cách tận tuỵ. Dù có thể sẽ mất một khoảng thời gian dài đằng đẵng để con hiểu ra được vấn đề, nhưng thành quả là rất hậu hĩnh một khi trẻ đã lĩnh hội được điều đó!

Hành động

Hãy nhớ lại xem bạn có phải là tấm gương cho con không. Hãy khám phá những điểm yếu bạn cần cố gắng thêm. Tìm cơ hội để chia sẻ về tinh thần trách nhiệm với con.

4. Ăn mừng thành công

Hãy hình dung tình huống sau đây. Bạn trở về nhà, con bạn thấy bạn nơi cửa, bèn kêu lên vui sướng: "Ba ơi, hôm nay con chỉ lên mạng 2 tiếng thôi đấy!"

Nhưng thậm chí không chớp mắt lấy một cái, bạn đáp ngay, không chút ngợi khen: "Cái gì, 2 tiếng cơ à! Ba tưởng lẽ ra mỗi ngày con chỉ được lên mạng 1 tiếng thôi chứ?"

Nghe bình luận từ bạn, trẻ sẽ cúi gằm đầu thất vọng, thận trọng lỉnh đi khỏi tầm mắt bạn, cảm thấy thất vọng, thất bại rất rõ ràng. Nhưng liệu bạn có biết rằng trẻ thực ra đã giảm được thời gian lên mạng từ 3 tiếng xuống còn 2 tiếng? Thay vì ăn mừng tiến bộ này, lời nhiếc móc của bạn đã giết chết vui mừng trong lòng trẻ. Cứ thế, bạn đã trót xác nhận nhận thức của con là mình sẽ không bao giờ có thể đáp ứng được hết kỳ vọng từ ba mẹ.

Bất kể thành tích nhỏ đến cỡ nào, mọi tiến bộ đều xứng đáng được ăn mừng. Khi bạn dành thời gian để giao tiếp và bày tỏ tình yêu thương vô điều kiện cho con, mỗi bước tiến đều phải được ăn mừng. Một cuộc ăn mừng không nhất thiết phải rất hoành tráng, chỉ cần vỗ tay cùng con khi con tuân thủ được giới hạn thời gian lên mạng cũng đã

là một dạng ăn mừng. Nếu không thì một lời khen cũng mang tính khích lệ không kém. Để ghi nhận một loạt thành công, bấy giờ bạn có thể tính đến một cuộc ăn mừng tưng bừng hơn. Ví dụ như một buổi tối đưa con ra ngoài dùng bữa tại nơi ăn uống mà trẻ thích hoặc cùng nhau xem một bộ phim. Làm như vậy, bạn đang khẳng định về nỗ lực của con mình khi tiến bộ và khiến trẻ cảm thấy được đánh giá cao. Trong khi tất cả những điều này diễn ra ở bề mặt bên ngoài, thực tế bạn đang tái lập trình lại phần mềm bên trong con, làm mới tâm trí con bằng những tư duy tích cực.

> ***Hành động***
>
> *Bắt đầu lên kế hoạch về cách ăn mừng thành công cùng con và chờ mong điều đó xảy ra.*

5. Tìm động lực từ điều lớn lao hơn

Cho tới giờ, hành trình của con bạn vẫn là được nắm tay dắt đi, bạn đưa con thoát khỏi sự nô lệ của thế giới ảo. Điều này là thiết yếu, nhưng đến một lúc nhất định bạn sẽ cần đưa con qua "Đại dương Đỏ" và cuối cùng đưa con tới vùng đất tự do. Nhưng để làm được như vậy, trẻ phải được khích lệ từ bên trong. Câu chuyện dưới đây sẽ minh hoạ cho khác biệt được tạo ra từ từ việc được tạo cảm hứng để thoát khỏi chứng nghiện.

> ***Điểm chuyển hoá***
>
> *Daryl, cậu thiếu niên hoạt bát và hiểu chuyện, chưa bao*

giờ khiến cha mẹ phải lo lắng. Nhưng với lòng tin đó, cha mẹ đồng thời cho cậu tự do làm bất cứ gì cậu thích. Có rất nhiều thời gian, Daryl bắt đầu dành nhiều thời gian hơn thông thường để lên mạng.

Dần dà, Daryl bắt đầu bỏ bê việc học ở trường, thậm chí giảm tương tác với gia đình. Ý thức rằng thời gian lên mạng đang ảnh hưởng đến việc học lẫn cuộc sống cá nhân của con, mẹ của Daryl quyết định nói chuyện chân tình với con vào một lần gặp gỡ thường xuyên hàng tháng. Sau cuộc trò chuyện, mẹ của Daryl bảo đảm mình trao đổi với con thường xuyên, thậm chí ăn mừng từng dấu mốc đạt được mỗi khi cậu bé giảm được thời gian lên mạng. Sau một thời gian, rõ ràng Daryl đã có được nhiều tiến bộ, nỗi ám ảnh của cậu bé đối với internet cũng giảm đi hơn.

Nhưng điều mà mẹ của Daryl không nhận ra là sự tuân thủ việc giảm thời gian lên mạng của Daryl xuất phát từ việc nghe lời và chỉ là cách để đáp lại tình yêu thương từ mẹ. Cậu có thể đạt một số tiến bộ, nhưng đà tiến bộ chỉ bền vững được một thời gian ngắn. Để hoàn toàn bứt khỏi sự phụ thuộc vào internet về lâu dài, quan trọng nhất là Daryl phải tự mình kiên trì, nỗ lực.

Sau khi tiến bộ của Daryl không tăng thêm trong một thời gian, mẹ cậu quyết định ngồi xuống cùng nói chuyện với cậu lần nữa.

"Con có thực sự muốn làm cho cuộc đời mình có ý nghĩa không? Hay con thoả mãn với việc chơi vơi bước đi trên đường đời?"

"Ý mẹ là sao vậy?" Daryl bối rối hỏi lại.

"Nhiều năm sau, khi nhìn lại cuộc đời mình, con có nghĩ mình sẽ hối tiếc khi dành những năm tháng thiếu niên vào những thứ lặp đi lặp lại như làm bài tập về nhà, lướt internet và quanh quẩn lười biếng một chỗ không?" Mẹ của Daryl giải thích.

Rất thận trọng, Daryl khẽ thốt lên: "Con nghĩ là có."

"Đó là câu trả lời tích cực đấy, con trai. Tất cả chúng ta nên làm cho cuộc sống của mình có ý nghĩa. Vậy con có muốn tham gia vào hoạt động cộng đồng hay từ thiện không? Ví dụ như đầu tư vào cuộc sống của những người thiếu thốn hơn ấy? Cộng đồng của chúng ta còn nhiều người cần được giúp đỡ. Mẹ không chỉ nói về hỗ trợ tài chính mà cả các dạng hỗ trợ khác. Thực ra, con có thể giúp bằng cách đi dạy kèm hoặc huấn luyện về lợi ích của mạng internet."

Daryl suy nghĩ rất nhiều và hứa sẽ cân nhắc cẩn thận đề xuất từ mẹ. Càng nghĩ về điều đó, Daryl càng được tạo cảm hứng để tạo ra khác biệt cho cuộc sống của những người khác. Cuối cùng, cậu nắm giữ lấy ước vọng làm cho cuộc đời mình có ý nghĩa. Sau đó, cậu tình nguyện trở thành người huấn luyện về lợi ích của mạng internet tại một trung tâm cộng đồng. Bạn đoán được cậu bé đồng cảm với những người cần được giúp đỡ thế nào không? Tất nhiên là qua chính kinh nghiệm cá nhân của mình về nỗi ám ảnh với internet!

Cảm hứng thực sự là chìa khoá giúp người nghiện mở cánh cửa thoát khỏi thế giới tù hãm của thực tại ảo, cũng có thể bắt nguồn từ niềm tin tôn giáo. Khi bạn biết rằng mình không chỉ chịu trách nhiệm với chính bản thân về

hành động của mình mà còn chịu trách nhiệm trước Đức Chúa, góc nhìn và cách tiếp cận của bạn đối với vấn đề có thể trở nên rất khác. Nói cách khác, lúc này làm hài lòng Đức Chúa đã trở thành nguồn cảm hứng cho bạn!

6. Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp

Nếu bạn chú ý, các giải pháp được đề xuất trong quyển sách này chỉ để tự nỗ lực và không hề phủ nhận tầm quan trọng hoặc nhu cầu đối với những sự hỗ trợ chuyên nghiệp. Thông qua quyển sách này, chúng tôi đưa cho bạn một giải pháp thay thế, một giải pháp cho phép con của bạn lẫn bạn cùng nhau vượt qua vấn đề. Làm như vậy, bạn không chỉ kéo được con khỏi chứng nghiện mà còn giáo dục cho con nhiều giá trị và xây dựng được mối quan hệ kéo dài cả một đời.

Nhưng trong những trường hợp khi tình huống nghiện internet leo thang và trẻ bắt đầu thể hiện những hành động bất thường ra bên ngoài thì cần thiết phải có những hỗ trợ chuyên nghiệp. Để nhấn mạnh điều này, câu chuyện bên dưới miêu tả cơn nghiện internet của John và việc dẫn dà họ vẫn phải cần tới những hỗ trợ chuyên nghiệp.

Từ tệ sang tệ hơn

Năm 2007, Jason cùng các đồng sự được nhờ huấn luyện cho một nhóm 12 thiếu niên nam nữ tại một trường học lân cận phía tây.

Trước khi huấn luyện, họ có một buổi gặp với Trưởng bộ môn Phát triển học sinh và Ban Tư vấn toàn thời gian của trường. Khi đó họ được báo rằng nhóm học sinh được xem là có rủi ro cao vì sử dụng internet để chơi trò chơi, tán gẫu qua MSN, viết blog vượt quá tầm kiểm soát của phụ huynh. Không còn ai để trông cậy, các bậc phụ huynh đành tìm đến nhà trường để giúp "kiểm soát" con.

Trong buổi huấn luyện, Jason cùng các đồng sự chia sẻ về những kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả cũng như các mối nguy hiểm của internet. Dù buổi sinh hoạt chủ yếu mang tính giáo dục, học sinh vẫn có được nhiều niềm vui và thậm chí còn rất huyên náo qua các trò chơi, hoạt động học tập. Tuy nhiên, một học sinh đặc biệt, John, lại chủ yếu chỉ im lặng, co mình và miễn cưỡng khi tham gia vào các hoạt động.

Sau buổi huấn luyện, Jason cùng các cộng sự gặp gỡ phụ huynh của học sinh. Khi nói chuyện với mẹ của John, Jason không thể không chú ý thấy thái độ phản kháng của cậu đối với mẹ. Thực vậy, John dường như có rất nhiều thù hằn đối với mẹ, tới mức trong suốt cuộc nói chuyện cậu không ngừng ra hiệu cho mẹ "im lặng đi".

Sau khi nói chuyện thoáng qua với mẹ của John, Jason biết rằng bà là mẹ đơn thân. Dù bà hoàn toàn chỉ có ý muốn tốt cho con trai, nhưng lại có kỹ năng làm mẹ rất tệ. Thay vì biểu đạt tình yêu thương và âu yếm cho con trai, trao đổi giữa bà với cậu bé liên tục có những lời đe doạ, xúc phạm. Trông thấy thế, Jason có ấn tượng rằng John xem mẹ như một kẻ thù.

Một tuần sau, Jason gặp Ban Tư vấn toàn thời gian của

trường và Trưởng khoa để lên một kế hoạch phụ đạo John về chủ đề quản lý thời gian. Nhưng họ còn chưa kịp bắt tay vào kế hoạch thì Jason nhận được một cuộc gọi từ Ban Tư vấn toàn thời gian vào ngày hôm sau, thông báo rằng John đã thực sự chuyển sang trạng thái bạo lực với mẹ tại nhà. Trong một cơn giận dữ, John đã xô mẹ và ném một chiếc bàn phím về phía bà.

John đang bắt đầu thể hiện khuynh hướng bạo lực, nhà trường không còn cách nào khác ngoài gửi John đi trị liệu tại Ban Dịch vụ quản lý cai nghiện quốc gia thuộc Viện Sức khoẻ tâm thần. Ngoài trị liệu tâm lý, John còn phải dùng đến thuốc.

Cho đến giờ, đây vẫn là sự việc "mang tính ảnh hưởng" nhất trong những năm làm việc về chủ đề này, Jason càng được thôi thúc làm việc cật lực hơn để giúp đỡ những thanh thiếu niên nghiện internet.

Nếu bạn cảm thấy hỗ trợ chuyên nghiệp là cần thiết để đưa con mình ra khỏi cơn nghiện internet ở bất cứ giai đoạn nào, hãy cứ làm điều đó bằng mọi giá. Nếu những giải pháp trong quyển sách này không dẫn tới kết quả bạn mong muốn là giải thoát con khỏi cơn nghiện internet, vậy thì đã đến lúc nhờ đến những hỗ trợ chuyên nghiệp.

Cuối cùng, chúng tôi khuyên bạn tìm đến những hỗ trợ chuyên nghiệp ngay khi có thể nếu con bạn đã ở vào giai đoạn nghiêm trọng của chứng nghiện internet. Với hỗ trợ chuyên nghiệp, bạn sẽ được gặp các tư vấn viên chuyên nghiệp, các nhà tâm lý học và tâm thần học, những người có thể cùng với con bạn xử lý chứng nghiện ấy.

CHƯƠNG 7: CÁC CHIẾN LƯỢC THỰC TẾ ĐỂ NGĂN NGỪA NGHIỆN INTERNET

Phòng bệnh lúc nào cũng hơn chữa bệnh. Nhưng dẫu biết được những kiến thức này, chúng ta thường cho phép bản thân làm ngơ hoặc sự ngốc nghếch làm bản thân mờ mắt khỏi những phương pháp đề phòng rủi ro con cái bị nghiện internet. Đây là vấn đề không thể xem nhẹ, chúng ta cần phải siêng năng ở vào thế chủ động và tiến từng bước thận trọng trong việc che chở con khỏi chứng nghiện internet. Để đề phòng hiệu quả, tránh cho con không nghiện internet, chúng tôi đề xuất năm chiến lược sau:

1. Đặt máy tính ở nơi dễ tiếp cận, dễ thấy đối với mọi người

2. Thoả thuận về giới hạn thời gian sử dụng internet ngoài giờ học

3. Dành thời gian chất lượng bên nhau, không có internet

4. Giáo dục về lợi ích của mạng internet

5. Cài phần mềm điều hướng truy cập vào những trang website bị cấm

Nhiều bậc phụ huynh đã chia sẻ với chúng tôi rằng việc áp dụng các chiến lược thực tế này đã giúp họ cắt bỏ vấn đề ngay từ ngọn, từ khi chỉ mới có những dấu hiệu rằng con của họ đang rơi vào chiếc bẫy nghiện ngập. Giờ chúng ta hãy cùng nhau đi vào chi tiết của năm chiến lược này.

1. Đặt máy tính ở nơi dễ tiếp cận, dễ thấy đối với mọi người

Hãy dùng một máy tính để bàn chứ không phải máy tính cá nhân vì máy tính cá nhân di chuyển được, rồi đặt nó ở nơi mà mọi thành viên trong gia đình đều có thể tiếp cận và trông thấy. Việc đặt máy tính ở địa điểm dễ thấy trong nhà giúp chúng ta duy trì được giám sát đối với những hoạt động trên mạng của con. Quan trọng nhất là điều này đóng vai trò ngăn cản con bạn, khiến cháu biết rằng các nội dung trên internet luôn ở trong tầm mắt của bất cứ ai gần đó.

Để bảo đảm rằng những người khác có thể theo dõi được những hoạt động trên mạng, những nơi khả thi cho việc đặt máy tính bao gồm phòng học, phòng khách, hoặc thậm chí phòng ngủ chính. Bất luận thế nào, đừng bao giờ đặt máy tính trong phòng của trẻ, vì bất cứ biện pháp ngăn ngừa nào cũng có thể trở thành vô hiệu nếu trẻ khoá mình lại trong phòng. Trong ví dụ mà hầu hết các trường cấp hai giờ đây đều yêu cầu học sinh phải có máy tính riêng để làm bài tập về nhà, hãy bảo đảm rằng trẻ sử dụng máy tính ở nơi được thiết lập, dưới tầm mắt của các thành viên trong gia đình.

Ngoài quy định của nhà trường rằng học sinh phải có một máy tính cá nhân riêng, nhiều trẻ em còn sở hữu các thiết bị tiện ích, chẳng hạn như iTouch hay iPhone của hãng Apple hoặc một loại điện thoại di động nào đó có thể truy cập internet. Thế nên nếu bạn ý thức được rằng con mình có xu hướng sử dụng internet nhiều giờ liên tục, thì rõ ràng lời khuyên là bạn không nên mua những thiết

bị di động có khả năng kết nối internet như vậy cho trẻ. Biện pháp là bạn thậm chí có thể tiếp cận các nhà cung cấp dịch vụ viễn thông để kiểm tra xem họ có cung cấp phần mềm kiểm soát dành cho phụ huynh có khả năng từ chối những truy cập không được phép vào những trang website bị cấm hay không. Làm như vậy nghĩa là chúng ta đang dùng công nghệ để đối đầu với một công nghệ khác: Internet.

2. Thoả thuận về giới hạn thời gian sử dụng internet ngoài giờ học

Trên đời thứ gì cũng có thời điểm, có giai đoạn. Lời dạy này đúng đến đâu? Tương tự, cũng có thời gian để học, để thư giãn, thời gian dành cho gia đình, bè bạn, thậm chí thời gian để lên mạng nữa.

Để khắc sâu cảm quan cân bằng vào cuộc sống của con bạn, hãy đặt ra một giới hạn thời gian cố định với con, quyết định mức thời gian phù hợp để sử dụng internet bên ngoài giờ học ở trường. Nói cách khác, hãy để con bạn tham gia vào việc quyết định đâu là thời lượng phù hợp để sử dụng internet. Vì giới hạn thời gian không nên bị áp đặt từ phía bạn mà cần được đồng thuận cả từ phía trẻ, như vậy cơ hội cháu cảm thấy ràng buộc, tuân thủ theo giới hạn thời gian đó sẽ cao hơn.

Một khi giới hạn như vậy đã được đặt ra, bước tiếp theo là bảo đảm trẻ tuân thủ thoả thuận. Nhưng hãy nhớ trong thâm tâm rằng trẻ con vẫn là trẻ con, con của bạn sẽ có xu hướng vượt quá giới hạn thời gian. Trong những tình

huống như thế, phản ứng của phụ huynh đặc biệt quan trọng, đó sẽ là nền tảng cho tầm quan trọng của những luật lệ căn bản.

Lúc nào bạn cũng phải duy trì lập trường vững vàng trong vấn đề đặt giới hạn và thực thi kỷ luật. Trong một bài báo trên *Today* ngày 4 tháng 6 năm 2009, Tiến sĩ Bill Maier, một phóng viên mục "Tập trung cho Gia đình", đã xác định rằng: "Những giới hạn làm được nhiều hơn cả chỉ là giữ cho con cái chúng ta an toàn, chúng còn dẫn dắt trẻ trong những vấn đề căn bản của cuộc sống. Khi đặt ra những giới hạn rõ ràng nghĩa là chúng ta đang dạy trẻ rằng có những điều không thể được chấp nhận, có những điều là sai và có thể đưa trẻ vào rắc rối trong cuộc sống."

Trong gia đình, giới hạn nên được tôn trọng, con bạn nên tuân thủ theo thời lượng truy cập internet đã thoả thuận, do đó trách nhiệm của bạn là đảm bảo rằng mọi vi phạm đều phải đi kèm hành động kỷ luật. Trong tình huống này, hành động kỷ luật không chỉ là hình phạt kỷ luật mà còn bao gồm rút bớt quyền lợi (không được xem tivi, tịch thu điện thoại di động), cũng như giảm bớt sử dụng internet, vân vân. Bất kể là dạng hành động kỷ luật nào, điều quan trọng nhất là trẻ phải hiểu rằng sẽ có hậu quả nếu trẻ không tuân thủ giới hạn thời gian sử dụng internet như đã thoả thuận. Áp dụng quy luật như vậy là bạn đã thực sự tạo cơ hội tốt nhất cho trẻ bước khỏi chứng nghiện. Nhưng trong thời gian này, bạn sẽ cần phải làm tròn vai trò của mình bằng cách cứng rắn thực hiện đúng lời nói đã đặt ra.

Được xem là quy luật căn bản, chúng ta có thể du di với những dịp hiếm hoi khi trẻ vượt quá thời gian quy

ước ở mức chấp nhận được là trong vòng 10 phút. Nhưng nếu có vi phạm về khung thời gian định sẵn vượt quá phạm vi chấp nhận, việc áp đặt thực thi phải được thực hiện đúng. Nếu bạn không vạch thật rõ uy quyền của mình trong những tình huống này, trẻ sẽ biết rằng bạn không hề nghiêm túc trong việc áp dụng mức giới hạn thời gian đã thoả thuận. Thất bại trong việc tuân thủ theo biện pháp phòng ngừa sẽ làm hỏng hết hiệu quả của nó.

Để nhấn mạnh tầm quan trọng của vai trò phụ huynh, câu chuyện bên dưới minh hoạ cho việc "thêm ít phút" ảnh hưởng đến cả một gia đình như thế nào.

Thêm một ít phút nữa

Một người mẹ bận rộn chuẩn bị bữa tối trong bếp bất chợt nhớ ra rằng con trai bà, James, đã sử dụng internet vượt quá mức thời gian thoả thuận.

"James! Thoát khỏi trò chơi đi! Con hết thời gian rồi đấy!"

"Thêm một ít phút nữa thôi mà mẹ. Con không dừng giữa chừng được." James ấm ức đáp lại.

Nghe James nài nỉ, người mẹ đáp lại bằng một tiếng thở dài, nhưng không nói gì khi cậu con trai cứ tiếp tục chơi. Vài phút trôi qua, vẫn không có dấu hiệu gì từ James, người mẹ lại gọi lớn.

"James, con đã thoát khỏi internet chưa đấy?"

"Làm ơn mà mẹ, thêm một ít phút nữa thôi." James lặp lại, lần này tỏ vẻ bực bội hơn.

Đến lúc này, người mẹ dần cảm thấy bực tức. Bà ngừng nấu ăn, bước đến bàn đặt máy tính.

"James, bố của con sắp đi làm về tới nơi rồi đấy, nếu con không thoát ra ngay lập tức, bố về mà thấy thì sẽ bực bội lắm đấy!"

Vẫn còn tập trung vào trò chơi, James xuống nước: "Được rồi, được rồi mà mẹ. Thêm ít phút nữa thôi là con xong ván này rồi."

"Được. Mẹ sẽ cho con thêm 2 phút và nếu tới lúc đó con vẫn chưa thoát ra, thì cứ chuẩn bị mà đối mặt với cơn thịnh nộ của bố đi!"

Y như rằng, chỉ một lát sau bố của James đi làm về. Ông còn chưa kịp đặt đồ đạc xuống thì người mẹ đã phăm phăm bước tới, than phiền về hành vi không ngoan của James.

"Anh yêu, anh nói chuyện với con trai của anh được chứ? Em đã nhắc đi nhắc lại bảo nó tắt máy tính đi, thế mà nó không chịu nhúc nhích một chút nào."

Bị khích bởi những phàn nàn liên tục, bố của James đáp trả: "Em yêu, em tha cho anh một lát được không? Anh đi làm cả ngày đã mệt rã rời rồi, anh cần được nghỉ ngơi. Làm ơn đừng phiền anh với những chuyện nhỏ nhặt thế này nữa. Lẽ ra em phải biết đường mà nghiêm khắc với con hơn chứ."

Từ câu chuyện bên trên, rõ ràng hệ quả từ sự dễ dãi của mẹ James là cậu bé không còn xem trọng những lời từ bà nữa. Khi tình huống không được xử lý đúng mực, mâu

thuần không cần thiết cũng sẽ nảy sinh với người chồng. Bài học từ câu chuyện bên trên là chúng ta luôn luôn nên duy trì quan điểm "có là có, không là không".

Thực vậy, tầm quan trọng của việc đặt ra giới hạn thời gian sử dụng internet lớn tới mức chính Bill Gates, người sáng lập Microsoft, cũng tuân thủ luật này như một giáo điều. Theo một bài báo trên *Reuters* ngày 20 tháng 2 năm 2007, Bill Gates tiết lộ với một nhóm khán giả rằng con gái ông dành 2 - 3 giờ mỗi ngày để chơi trò chơi, thế là ông áp giới hạn lên các con rằng chỉ được chơi trò chơi 45 phút vào mỗi ngày thường trong tuần và 1 giờ vào cuối tuần. Khi con trai của ông hỏi: "Con sẽ bị giới hạn thế này suốt đời sao?" Bill Gates đáp rằng: "Không, khi nào dọn ra ngoài ở riêng, con có thể tự đặt giới hạn cho riêng mình."

Là phụ huynh, chúng ta phải nhận ra rằng những hoạt động trên mạng như chơi trò chơi, viết blog và tán gẫu là những quyền lợi thêm cho con mình, đừng nhầm lẫn chúng thành những quyền lợi mà trẻ nghiễm nhiên được có. Thức ăn, chăn đệm và quần áo được xem như những quyền lợi căn bản được cung cấp cho tất cả những người lính trong quân đội, còn dịp cuối tuần dài sau hai tuần tập luyện trên thao trường tại Brunei được xem như một phần thưởng to lớn. Khi quyền lợi và phần thưởng được định nghĩa rõ ràng, chẳng còn gì để nhầm lẫn hay ngã giá giữa những con người trong quân đội nữa. Tương tự, các bậc phụ huynh đóng vai trò quan trọng trong việc khẳng định những quyền lợi và tưởng thưởng này tại nhà. Nhưng rất thường xuyên, phụ huynh lại vô tình cho phép con mình nghiễm nhiên được có những tưởng thưởng, từ đó đưa cho trẻ cơ hội xem việc sử dụng internet như một quyền lợi hiển nhiên.

3. Dành thời gian chất lượng bên nhau, không có internet

Trong giới trẻ ngày nay, việc lướt internet được xem là cách tiêu khiển chất lượng. Để thay đổi được cách nghĩ này, phải cần đến một chuyển biến quy mô bắt nguồn từ phụ huynh mới có thể tận diệt nhận thức kiểu đó.

Ngoài việc dấn vào vương quốc của internet, con cái chúng ta phải được học cách khám phá những khái niệm về sự đa dạng, sáng tạo trong việc quản lý thời gian. Về sự đa dạng, chúng ta được khuyến khích khám phá những sở thích chung cùng con. Nếu trẻ có bản tính năng động, hãy tìm một môn thể thao ngoài trời thích hợp với cả hai. Nếu trẻ thích các hoạt động ít mang tính thể chất hơn, hãy cùng nhau khám phá những thú vui trong nhà. Những hoạt động này không chỉ tạo ra thay đổi tốt để tách trẻ khỏi internet mà còn là khoảng thời gian lý tưởng để tạo nên gắn kết trong gia đình.

Về sự sáng tạo, hãy nghĩ ra những hoạt động mà bạn có thể cùng làm với trẻ. Bạn có thích ý tưởng tham gia một khoá học làm bánh hay cùng đi câu cá với con không? Nếu bạn áp dụng sự sáng tạo, sẽ không khó để phát hiện rằng có rất nhiều hoạt động xứng đáng để khám phá. Nếu không thiếu hoạt động để tham gia, câu hỏi thực sự chỉ còn là liệu chúng ta có sẵn lòng dành thời gian, công sức cho con cái của mình hay không? Nếu có, vậy thì chúng ta có thể chắc chắn rằng trẻ sẽ phản ứng lại rất tích cực.

4. Giáo dục về lợi ích của mạng internet

Lợi ích của internet là những điều tích cực đối với

người sử dụng internet. Nó rất cần tới sự thấu hiểu về những rủi ro phát sinh từ các hành vi lên mạng có hại cũng như mức độ ý thức tự bảo vệ bản thân lẫn những người dùng internet khác khỏi các hành vi đó.

Nhận biết tầm quan trọng của lợi ích từ internet, Bộ Giáo dục thậm chí đã tạo ra một bộ môn nhằm giáo dục sinh viên về chủ đề này. Trong một bài báo trên *The Strait Times* ngày 20 tháng 4 năm 2009, Tiến sĩ Cheah Horn Mun, Giám đốc Ban Công nghệ giáo dục trực thuộc Bộ Giáo dục, tuyên bố rằng Bộ Giáo dục đã áp dụng một khung chương trình về lợi ích của internet nhằm hướng dẫn các trường học lên kế hoạch về những chương trình của riêng họ. Được xây dựng dựa trên các nguyên tắc "tôn trọng bản thân, tôn trọng người khác" và "sử dụng an toàn, có trách nhiệm", khung này được các trường dùng để lên kế hoạch và áp dụng cho các chương trình phù hợp với nhu cầu của học sinh.

Bất kể phương pháp mà nhà trường sử dụng là gì, chúng ta vẫn phải chủ động kiểm soát vấn đề, tìm kiếm phương thức giáo dục con mình về lợi ích của internet. Để làm được như vậy, chúng ta nên chủ động tìm hiểu nhiều hơn về lợi ích của internet trước, sau đó giáo dục con cái.

Nhưng liệu có chấp nhận được hay không nếu con cái chúng ta tự tìm hiểu lấy về những điều hữu ích lẫn rủi ro của internet? Để xem xét câu hỏi này, hãy cùng vẽ một bảng so sánh về chủ đề ấn phẩm khiêu dâm trong giới trẻ.

Bị xem như điều cấm kỵ trong hầu hết các xã hội bảo thủ, tình dục là chủ đề mà các bậc phụ huynh thường tránh trao đổi với con. Thông thường, các bậc phụ huynh quá

ngại đề cập tới hoặc đơn giản phó mặc để trẻ tự tìm hiểu lấy. Nếu không có bất cứ dạng thức giáo dục hay hướng dẫn nào về tình dục, trẻ sẽ chỉ biết dựa vào các thiết bị để thu thập thông tin từ bạn bè hoặc internet. Nhưng bạn nghĩ hiểu biết về tình dục của trẻ sẽ ra sao sau khi lùng sục qua hàng trăm website khiêu dâm? Trong những ví dụ này, nhận thức, hiểu biết của trẻ về tình dục chắc chắn sẽ lệch lạc và méo mó, tối thiểu là thế. Tìm hiểu về tình dục từ bạn bè cùng trang lứa, độ tuổi bằng nhau, mức độ trưởng thành ngang ngửa, thậm chí thấp hơn, có thể cũng không mang lại cho trẻ điều hoàn toàn đúng sự thật. Tương tự, chúng tôi cũng không khuyến cáo việc để cho trẻ tự tìm hiểu về lợi ích của mạng từ internet.

Song song với chủ đề lợi ích của internet, chúng tôi thậm chí cũng muốn giáo dục con cái về vấn đề xâm hại trên mạng, một vấn đề phổ biến với giới trẻ Singapore. Trước những mối đe doạ như vậy, giáo dục là chìa khoá để tránh những điều đó xảy ra. Trông thấy mối đe doạ tiềm ẩn này, dưới đây là các cách để bảo vệ con bạn không trở thành mục tiêu của xâm hại qua mạng:

a. Khuyến khích con cùng bạn bè của con trông chừng nhau – điều này sẽ làm giảm xác suất trẻ bị nhắm tới.

b. Duy trì các kênh giao tiếp cởi mở với con để trẻ thoải mái báo cáo lại bất cứ việc gì xảy ra liên quan đến xâm hại trên mạng với bạn. Hãy bảo đảm với con rằng những kẻ xâm hại sẽ bị lần ra và báo cáo với nhà chức trách.

c. Hỏi thông tin về các hoạt động của con trên internet, nếu có thể, yêu cầu con đưa cho bạn xem qua một lượt các website thường truy cập.

d. Cảnh báo con về các hệ quả nếu tham gia vào việc xâm hại người khác qua mạng.

5. Cài phần mềm điều hướng truy cập vào những trang website bị cấm

Bạn cần có phần mềm giám sát nội dung khi trẻ sử dụng internet để ngăn ngừa trẻ truy cập vào các trang bị cấm chứa nội dung khiêu dâm hoặc bất cứ nội dung nào không phù hợp với trẻ. Nhưng liệu việc giám sát có gây tổn hại lòng tin được thiết lập giữa bạn và trẻ? Không, nếu bạn giáo dục con về mục tiêu của phương pháp đó.

Việc cố gắng quản lý bằng tay hoạt động của con cái trên internet là bất khả thi và cũng không thực tế, nên giám sát hoặc ngăn cản truy cập vào các trang bị cấm thông qua phần mềm là cách khả thi nhất. Trên thị trường luôn sẵn có rất nhiều loại công cụ lọc truy cập hoặc phần mềm dành cho phụ huynh, chúng có thể được cài đặt để ngăn cản truy cập vào các trang bị cấm.

CHƯƠNG 8: BỎ LẠI HẮN CHỨNG NGHIỆN INTERNET ĐẰNG SAU

Nếu con bạn có thể đam mê các hoạt động trên mạng đến mức dành nhiều giờ liên tục, vậy hãy tưởng tượng trẻ có thể đạt được những gì nếu dành sự tập trung tương tự cho một mục đích ý nghĩa, đàng hoàng hơn? Trong chương này, chúng tôi hy vọng bỏ lại đằng sau suy nghĩ về việc nghiện internet để dẫn ánh nhìn của bạn khỏi những tiêu cực phủ lên vấn đề nghiện ngập và điều hướng nó về phía những mục tiêu to lớn hơn.

1. Giúp trẻ đặt ra các mục tiêu

Một người sống không có mục tiêu chẳng khác nào con tàu không có la bàn định hướng. Thiếu mất một mục tiêu cố định hoặc phương hướng trong cuộc sống, trẻ sẽ bị trôi dạt giữa biết bao biến cố và con người, hệt như con thuyền bị trôi dạt bởi những tác động của tự nhiên là những dòng nước luôn biến đổi. Thông thường con cái của chúng ta chẳng hề biết mục tiêu của mình là gì. Giống như phần đông trẻ em, trẻ đơn giản chỉ trôi theo dòng chảy lặp đi lặp lại được thiết lập nên trong cuộc sống. Thay vì áp đặt mục tiêu hoặc kỳ vọng lên trẻ, thúc ép trẻ làm những điều mà có thể trẻ chẳng thích thú làm, một trong những trách nhiệm của chúng ta là đem đến cho trẻ cơ hội trong cuộc sống, chỉ cho trẻ biết "kim chỉ nam" nằm ở đâu, cũng như để trẻ tự quyết định nên bẻ bánh lái về hướng nào.

Từ nghiện ngập đến thành công

Perry, một học sinh cấp hai, một game thủ trực tuyến đầy nhiệt huyết sẽ đắm mình vào trò chơi trực tuyến suốt nhiều giờ liền. Sau khi nói chuyện với Perry, Jason biết được rằng cậu bé thực sự có đam mê với việc chơi trò chơi, thậm chí khao khát đó liên quan cả đến thiết kế, phát triển trò chơi. Nhưng khi Jason tiếp cận mẹ của Perry để kể với bà về mong muốn của cậu bé, mẹ của cậu không hề phí chút thời gian nào đã mắng mỏ Perry vì ám ảnh với trò chơi trực tuyến.

Sau rất nhiều thuyết phục, mẹ của Perry mủi lòng và để Perry ngồi tham gia một buổi phỏng vấn, sau đó đã cho phép cậu gia nhập Tổ chức Giáo dục tư nhân (Private Education Organization – PEO), tham gia một khoá học có chứng chỉ về thiết kế và phát triển trò chơi. Qua chương trình này, Perry không chỉ được tốt nghiệp với chứng chỉ Cấp độ O ở tuổi 16 mà còn có lợi thế cạnh tranh với các bạn đồng lứa khi còn sở hữu chứng chỉ về thiết kế và phát triển trò chơi.

Để sống đúng với ước vọng của mình là trở thành nhà thiết kế, phát triển trò chơi, Perry không còn đi học để đáp ứng những kỳ vọng của cha mẹ mà cố gắng làm việc để có được chứng chỉ nâng cao về thiết kế, phát triển trò chơi.

Bằng cách khuyến khích trẻ đặt ra mục tiêu như trong câu chuyện về Perry, việc này mang đến cho trẻ một cảm quan về nhiệm vụ, rằng cần thực hiện một điều gì đó ý nghĩa trong cuộc sống của mình. Một khi đã cam kết về một mục tiêu, trẻ sẽ bắt đầu tập trung sức chú ý và năng lượng vào việc đạt được điều đó. Khi có mục tiêu, trẻ sẽ

không có xu hướng tìm đến các điều nguy hại khác, chẳng hạn như sử dụng internet quá đà chỉ để giết thời gian. Khi bạn và con bắt tay vào đặt mục tiêu, hãy nhớ trong đầu những hướng dẫn sau:

- Mục tiêu phải cụ thể và đo lường được. Ví dụ: Tôi muốn vượt qua bài kiểm tra piano cấp 5 trước dịp cuối năm 2009.
- Mục tiêu phải khả thi và thực tế. Ví dụ nếu con của bạn đạt được điểm trung bình là 6 cho môn Khoa học, thì việc đặt mục tiêu đạt mức điểm 9 chỉ sau 6 tháng là điều không khả thi.
- Phải có giới hạn thời gian cho các mục tiêu để theo dõi. Các giai đoạn và mốc giới hạn thời gian phải được đặt ra để đánh giá tiến độ, thành tích.
- Phải có trách nhiệm đối với các mục tiêu đề ra. Nếu các mục tiêu được chinh phục, phải có phần thưởng tương xứng. Ngược lại, nếu các mục tiêu không đạt được, phải có những hành động bổ trợ để đảm bảo thành công trong lần nỗ lực tiếp theo.

Không chỉ giới hạn ở các thành tích trong học tập, các mục tiêu của trẻ cũng nên được áp dụng tương tự trong các khía cạnh khác của cuộc sống. Trong khi việc đặt ra mục tiêu chỉ mới là bước đầu tiên, bước tiếp theo sẽ là bảo đảm trẻ lên kế hoạch rồi đạt những tiến bộ chắc chắn trên con đường chinh phục mục tiêu đã đặt ra. Xét cho cùng, nếu trẻ không biết nên làm gì để tiến dần một cách chắc chắn đến mục tiêu, thì sẽ không thể nào đo lường được

tiến bộ. Dần dà, trẻ thậm chí có thể lạc mất mục tiêu, thậm chí không còn ghi nhớ đến mục tiêu nữa.

Để không chỉ đưa con về hướng đạt được mục tiêu đã đề ra mà còn giảm được nhu cầu bức bách của trẻ là lên mạng, chúng tôi cung cấp những mẹo thực tế trong phần tiếp theo là "Quản lý thời gian thận trọng".

> ***Hành động***
>
> *Đặt ra các mục tiêu cho con và cùng trẻ xem xét. Cùng nhau thống nhất các mục tiêu, in ra và đặt tại một nơi đáng chú ý trong nhà. Sau đó xem xét các mục tiêu sau mỗi khoảng thời gian nhất định.*

2. Thực thi quản lý thời gian thận trọng

Quản lý thời gian không phải là để có được nhiều thời gian hơn, vì rõ ràng mỗi ngày ta chỉ có 24 giờ, không hơn không kém. Thay vào đó, đây là cách để chúng ta tận dụng được tốt nhất thời gian mình có. Bị bỏ mặc với các thiết bị, con cái chúng ta thường sẽ quản lý thời gian theo hướng nghiêng về các hoạt động trẻ thích thú nhất. Trong tình huống đó, thời gian sẽ được phân bổ nhiều vào trò chơi trực tuyến. Điều này đặc biệt đúng nếu trẻ bị nghiện internet.

Việc quản lý thời gian không tốt sẽ tạo cơ hội cho việc chìm đắm vào internet, do đó quản lý thời gian đúng đắn là điều phải được khắc sâu vào tư duy con cái của bạn. Hãy giúp trẻ phát triển các kỹ năng quản lý thời gian thận trọng, trẻ sẽ dần dà học được giá trị của thời gian và sử

dụng thứ tài sản này một cách khôn ngoan.

Trước khi đi vào các cách giúp con quản lý thời gian tốt hơn, dưới đây là danh sách các lý do tại sao thời gian lại thường bị lãng phí:

- Không tập trung: Quá nhiều thời gian bị dùng cho một công việc nào đó, hệ quả của mức độ tập trung thấp, từ đó dẫn tới hiệu suất thấp.
- Trì hoãn: Trì hoãn các thời hạn chót về các công việc đã tới hạn.
- Dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động không hiệu quả: Xem tivi, đi chơi cùng bè bạn, sử dụng máy tính, tán gẫu qua điện thoại.

Nếu bạn trông thấy bất cứ dấu hiệu nào bên trên, thì đã đến lúc hướng dẫn cho con cách quản lý thời gian tốt hơn.

a. Các nguyên do khả dĩ của việc quản lý thời gian kém cỏi

Việc gì cũng có nguyên do. Những điều bạn quan sát thấy bên trên là hệ quả của việc quản lý thời gian kém. Giờ chúng ta hãy cùng đánh giá những nguyên do khả dĩ của việc quản lý thời gian kém.

- *Thiếu hướng dẫn về cách quản lý thời gian.* Trẻ cần được hướng dẫn cách lên kế hoạch sử dụng thời gian của mình cùng kỷ luật để thấm nhuần, từ đó dần dà có thể tuân theo thời gian biểu.
- *Trông chờ vào thói quen thay vì lập kế hoạch.* Thói quen khó bỏ. Nếu cứ làm theo một lề lối hành vi nào đó

cụ thể, rất có khả năng chúng ta sẽ tiếp tục để điều đó dẫn dắt mình. Ví dụ, lề lối hoạt động của con bạn sau giờ học (vốn đã trở thành thói quen sau nhiều năm lặp đi lặp lại) là dành 1 giờ xem tivi, 2 giờ truy cập internet, 1 giờ đọc sách và thời gian còn lại bao nhiêu thì làm bài tập. Nhưng liệu một lề lối như vậy có được xem là kế hoạch sử dụng thời gian rõ ràng không, hay chỉ là một loạt hành động nảy sinh do thói quen? Khi làm những điều chỉ thuộc về thói quen, chúng ta quên đi hết những ưu tiên hoặc khẩn thiết về mặt thời gian. Trái với việc làm theo thói quen, quản lý thời gian đúng đắn là hoạt động theo nguyên tắc "cái gì quan trọng nhất thì làm trước".

- *Các ưu tiên hoặc mục tiêu không rõ ràng, không cố định, không nhất quán hoặc không logic.* Bao lâu thì chúng ta sẽ nhìn lại một năm đã qua và nghĩ: "Mình đã làm gì suốt thời gian này đây? Mình đã bận rộn mãi mà dường như vẫn chẳng đạt được gì! Sao mình lại để việc đó xảy ra được nhỉ?" Với chúng ta, những hoạt động trong năm qua chẳng khác nào "đuổi hình bắt bóng", vì chẳng hề có mục tiêu gì cả. Nếu tâm lý này hiện hữu đối với người trưởng thành, thì chắc chắn cũng hiện hữu đối với con trẻ. Phần sau của sách sẽ nói nhiều hơn về việc đặt mục tiêu.

- *Thiếu kỷ luật và động lực.* Nếu không có kỷ luật, bất cứ mục tiêu nào cũng sẽ không đạt được. Còn nếu thiếu động lực, cố gắng lắm thì hành động của bạn cũng chỉ dẫn tới những điều tầm thường.

- *Tính cầu toàn.* Chúng ta quan sát thấy rằng trong

nhiều nỗ lực hướng tới sự hoàn hảo, trẻ thường dành nhiều giờ lặp đi lặp lại cùng một việc, chỉ nhằm làm cho thật hoàn hảo. Nhưng thực tế là sự hoàn hảo không phải thứ có thể đạt được, điều quan trọng hơn là nỗ lực hết mình. Nỗ lực hướng tới sự hoàn hảo là điều đáng khen, nhưng giới trẻ ngày nay cần học cách từ bỏ quan điểm cầu toàn.

Hiểu được nguyên do và hệ quả từ việc quản lý thời gian kém của con, giờ đây chúng ta có thể hành động để khắc phục các điểm yếu.

b. Các chiến lược quản lý thời gian

Một lời than thở phổ biến ngày nay là môi trường sống gấp gáp và "có rất nhiều điều làm được chỉ với chút ít thời gian". Thường thì **quản lý thời gian** là thử thách lớn nhất với hầu hết chúng ta, việc đặt ưu tiên về thời gian cũng là điều chủ chốt, thiết yếu để quản lý thời gian được hợp lý. Khi con cái chúng ta đã xem trọng thời gian và đặt ưu tiên công việc lên cao nhằm đạt được mục tiêu, bấy giờ mệnh đề dành nhiều giờ sử dụng internet sẽ trở thành công việc có ưu tiên thấp, thậm chí không ưu tiên.

Nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đặt ưu tiên thời gian, có một nguyên tắc thực tế nhưng đơn giản mà một khi được lên kế hoạch và thực hiện tốt, sẽ đảm bảo rằng con của bạn quản lý được thời gian hiệu quả thay vì cho phép thời gian trôi đi - minh hoạ trong mô hình bốn mảng ưu tiên về tầm quan trọng và độ khẩn cấp.

i. Đặt ưu tiên về thời gian

	Khẩn cấp	Không khẩn cấp
Quan trọng	Công việc khẩn cấp và quan trọng.	Công việc quan trọng nhưng không khẩn cấp.
Không quan trọng	Công việc khẩn cấp nhưng không quan trọng.	Công việc không khẩn cấp và không quan trọng.

Bảng 8.1 Bốn mảng quản lý thời gian

Như bảng 8.1, điều chúng tôi đặt vào những phần trong bốn mảng quản lý thời gian quyết định mức độ ưu tiên chúng ta dành cho những công việc trước mắt. Ví dụ, một đứa trẻ bị mê trò chơi trực tuyến sẽ đặt trò chơi *Auditions* - một trò chơi phổ biến trong giới trẻ em gái - vào mảng khẩn cấp và quan trọng. Với cô bé, quan trọng là không thể để bạn bè cùng chơi cảm thấy không vui, và khẩn cấp ở chỗ chỉ một chút trì hoãn cũng có thể ảnh hưởng đến xác suất giành phần thắng. Nhưng tương quan với tầm quan trọng của trò chơi, cô bé sẽ đặt công việc ôn tập cho bài kiểm tra trong một tuần tới vào ô nào đây?

	Khẩn cấp	Không khẩn cấp
Quan trọng	**Người ưa trì hoãn** - Ôn tập một ngày trước bài kiểm tra - Việc gì cũng chờ đợi được - Hôm nay là hạn chót cho dự án, nhưng chỉ mới hoàn thành một nửa - Để sách ở nhầm chỗ - Trễ học	**Người biết đặt ưu tiên** - Lên kế hoạch, đặt mục tiêu - Chuẩn bị cho bài luận phải nộp sau một tuần - Ôn luyện - Xây dựng mối quan hệ - Thư giãn
Không quan trọng	**Người gì cũng ừ** - Trả lời các cuộc gọi không quan trọng - Bị gián đoạn công việc - Vấn đề vụn vặn của bạn bè bị xem là trách nhiệm hệ trọng bậc nhất - Chần chừ trước áp lực	**Người lười biếng** - Xem quá nhiều chương trình tivi - Gọi điện thoại liên tu bất tận - Dành quá nhiều thời gian chơi trò chơi điện tử - Đi lang thang quá lâu ở trung tâm thương mại với bạn bè - Lãng phí thời gian

Bảng 8.2 Các xu hướng tính cách trong từng mảng quản lý thời gian

Trong bảng 8.2, mỗi mảng được phân loại bởi một xu hướng cá tính rõ rệt. Xét đến tầm quan trọng và khẩn cấp của một công việc, rõ ràng chúng ta nên hướng trẻ về phía mảng "Người biết đặt ưu tiên".

Tiếp theo, hãy cùng nhau nhìn vào kết quả có thể xảy ra từ các mảng trong bảng 8.3.

	Khẩn cấp	Không khẩn cấp
Quan trọng	**Người ưa trì hoãn** - Căng thẳng - Lo âu và mệt mỏi - Bị khủng hoảng - Hiệu suất bình thường	**Người biết đặt ưu tiên** - Cân bằng và kỷ luật - Kiểm soát được cuộc sống của mình - Ít khủng hoảng - Hiệu suất cao
Không quan trọng	**Người gì cũng ừ** - Tập trung trong thời gian ngắn - Làm vui lòng người khác - Cảm thấy mình là nạn nhân, không tự kiểm soát được - Bị khủng hoảng - Các mối quan hệ sơ sài/bị đổ vỡ	**Người lười biếng** - Hoàn toàn vô trách nhiệm - Phụ thuộc vào người khác - Có cảm giác tội lỗi - Cuộc sống không cân bằng - Hiệu suất không nhất quán

Bảng 8.3 Kết quả từ từng mảng quản lý thời gian

Hành động

Một biện pháp tốt là dành thời gian cùng con liệt kê những công việc con cần làm, đặt thứ tự ưu tiên rồi nhóm chúng vào các mảng.

ii. Cách đặt ưu tiên sử dụng thời gian của một học sinh xuất sắc và một học sinh trung bình

Chúng tôi không ủng hộ quan điểm rằng mọi đứa trẻ đều phải là một học sinh xuất sắc. Chúng tôi phải nhấn mạnh rằng độ tập trung nên được đặt vào sự phấn đấu của một người hướng đến sự xuất sắc. Dù không có công thức nào bảo đảm điều đó, nhưng nó thường được định nghĩa là 10% thông minh và 90% lao động vất vả. Một phần trong lao động vất vả của một học sinh được quyết định bằng việc trẻ tối ưu thời gian của mình để đạt được kết quả tối đa. Rõ ràng điều này đòi hỏi lên kế hoạch, đặt ưu tiên và kỷ luật để chinh phục con đường đã lên kế hoạch một cách hiệu quả. Hãy cùng so sánh mức ưu tiên của các hoạt động từ hai nhóm học sinh trong bảng dưới đây.

Hoạt động	Nhóm A		Nhóm B	
	Ưu tiên	% thời gian	Ưu tiên	% thời gian
Hoàn thành các bài tập về nhà khẩn cấp, ôn tập vào phút chót	Ưu tiên 2	20%	Ưu tiên 1	60%
Chuẩn bị sớm cho bài kiểm tra, đối chiếu 20% các ý chính của chủ đề, mở rộng kiến thức	Ưu tiên 1	60%	Ưu tiên 4	5%
Kiểm tra email, gọi điện thoại, tin nhắn, vân vân	Ưu tiên 3	15%	Ưu tiên 2	20%
Lang thang, xem tivi, lên mạng internet	Ưu tiên 4	5%	Ưu tiên 3	15%

Bảng 8.4 Mức ưu tiên cho các hoạt động giữa hai nhóm học sinh

Sau khi so sánh cách đặt ưu tiên của hai nhóm học sinh ở bảng 8.4, rõ ràng là các học sinh thuộc nhóm B cho thấy sự thiếu tập trung, còn nhóm A duy trì được sự tập trung rõ ràng, phản ánh qua các nhóm ưu tiên được sắp xếp theo thứ tự khẩn cấp và quan trọng. Từ so sánh này, rõ ràng nhóm A bao gồm các học sinh xuất sắc, còn nhóm B bao gồm những học sinh trung bình.

Hành động

Lần này chúng tôi khuyên bạn lướt qua bài tập đặt ưu tiên này với con. Hãy giải thích cơ chế lên kế hoạch, cho phép con viết một bản nháp hoàn toàn dựa trên nhận thức của trẻ. Hãy cùng nhau đánh giá bản nháp, sau đó hướng dẫn trẻ điều chỉnh những ưu tiên nếu bị đặt sai chỗ. Cuối cùng bạn hãy giúp trẻ viết các kết luận về tầm quan trọng của việc đặt ưu tiên sử dụng thời gian và đưa ra đường hướng, cách thức hoàn thành các công việc đã được đặt mức ưu tiên như thoả thuận.

c. Lên thời gian biểu của tuần

Hãy hỗ trợ con lên một thời gian biểu hàng tuần giúp trẻ tiến được gần hơn tới việc nhận thức những mục tiêu đã đặt. Khi bạn cùng con bắt tay vào công việc lên một thời gian biểu của tuần cùng nhau, hãy nhớ rằng mục đích của thời gian biểu này là nhằm:

- Đặt ra thế cân bằng giữa công việc và vui chơi
- Đưa cơ cấu, trật tự vào cách sử dụng thời gian rảnh rỗi
- Duy trì kiểm soát đối với hành vi trì hoãn
- Tối giản khoảng thời gian "không làm gì"
- Lên biểu đồ và kiểm soát tiến độ

Điều quan trọng nhất khi thành lập thời gian biểu này là nhằm hướng dẫn trẻ sử dụng thời gian sau giờ học một cách có mục đích. Bằng cách tiêm nhiều ý nghĩa hơn vào

các hoạt động của trẻ, trẻ sẽ ít có xu hướng dành toàn bộ thời gian để sử dụng internet một cách vô thức.

Nhưng trẻ vẫn có thể không muốn thời gian biểu sau giờ học tạo ra thêm những ràng buộc khi thấy rằng ngoài thời gian biểu học tại trường lại còn phải tuân thủ theo hàng mớ việc vặt khác. Bất kể con có phản đối thế nào, câu trả lời của bạn nên là: "Nếu con làm theo thời gian biểu tại trường được, thì việc làm theo thời gian biểu tại nhà là không thành vấn đề."

Dưới đây là các bước được đề xuất để soạn nháp một thời gian biểu.

Thời gian biểu có thể được viết bằng tay hoặc soạn ra bằng phần mềm, chẳng hạn như Microsoft Excel. Trục hoành X liệt kê các ngày trong tuần, ví dụ như từ thứ Hai tới Chủ nhật, trục tung Y liệt kê các khoảng thời gian. Với thứ Bảy và Chủ nhật, thông thường sẽ có sự đa dạng trong thời gian biểu vì trẻ không phải đi học. Trên trục tung, các khoảng thời gian có thể được kết cấu thành 30 phút hoặc 1 giờ đồng hồ.

Điền vào bảng các hoạt động cố định hoặc thường xuyên diễn ra. Ví dụ, thời gian biểu có thể bao gồm giờ ăn, giờ tắm, các hoạt động ngoại khoá, các lớp học thêm, lớp tăng cường/phụ đạo, lớp học nhạc, giờ đọc sách, vân vân.

Các khung thời gian còn lại sẽ được điền những hoạt động như làm bài tập về nhà (từ trường lẫn lớp học thêm), ôn luyện, học chơi nhạc cụ, tập thể dục, xem tivi, sử dụng máy tính, vân vân. Hãy nhớ đặt các khoảng nghỉ vào giữa những hoạt động, vì sẽ không thực tế nếu buộc trẻ làm việc

suốt nhiều giờ mà không được nghỉ ngơi. Phụ thuộc vào tầm quan trọng cùng khẩn thiết của hoạt động, hãy phân bổ thời gian cần thiết cho phù hợp. Ví dụ, giữa việc ôn tập và lên mạng, điều thứ nhất nên có ưu tiên cao hơn và được ưu tiên làm trước.

Chúng tôi khuyên rằng phụ huynh nên làm ra bản nháp đầu tiên thay vì để trẻ tự làm việc đó.

Hãy cùng con xem kỹ bản nháp đầu tiên của thời gian biểu rồi hỏi phản hồi của con về các thay đổi nên có. Hãy cởi mở với đề xuất từ con nhưng cứng rắn giữ quan điểm của mình. Để con đặt ra một cam kết làm theo thời gian biểu, bởi trẻ cần thấm nhuần kết cấu của nó. Cuối cùng, hãy đặt thời gian biểu tại một vị trí đáng chú ý để dễ dàng tham khảo.

Nếu trẻ tuân theo được thời gian biểu trong một tuần, hãy thưởng cho trẻ một món quà.

Hãy giao kèo là cùng xem xét lại thời gian biểu sau mỗi hai tuần để thực hiện những điều chỉnh cần thiết giúp nó thực tế và đúng hơn.

Hãy giám sát sự tuân thủ của con đối với thời gian biểu. Nếu vợ/chồng của bạn lẫn bạn đều phải đi làm, hãy nhờ ai đó ở nhà giám sát, đồng thời gọi điện thoại về kiểm tra định kỳ.

Trong mọi tình huống, hãy nhớ rằng xác suất lớn là bạn sẽ phải trải qua rất nhiều kháng cự từ con, từ việc lên kế hoạch thời gian biểu lẫn việc làm theo. Nếu có khi nào những lời oán than đó xuất hiện, hãy khuyến khích con bám sát lấy thời gian biểu và bảo đảm với trẻ rằng

nó sẽ giúp cuộc sống hàng ngày của trẻ có được lề lối tốt. Đồng thời bạn hãy giúp trẻ hiểu rằng nếu có thể làm theo lịch trình một cách chu toàn, trẻ sẽ có khả năng đạt được rất nhiều. Trong suốt quá trình, hãy tưởng thưởng và ăn mừng mỗi khi con có tiến bộ. Quan trọng nhất là hãy tạo ra một cảm giác cam kết vào trẻ để tuân thủ thời gian biểu mỗi ngày. Chắc chắn việc bẻ gãy thói quen là không dễ dàng, nhưng với kỷ luật và lòng kiên trì, điều đó sẽ thành hiện thực.

Khi nhận ra mình có thể đạt được nhiều thế nào nếu tuân theo thời gian biểu, trẻ sẽ nhanh chóng nhận ra những dại dột của mình khi lãng phí quá nhiều thời gian để lên mạng. Để minh hoạ tầm quan trọng của một thời gian biểu ngoài giờ học cùng cách nó giúp ích cho trẻ, câu chuyện bên dưới kể lại buổi gặp đầy tích cực với Daryl, con trai của Elvin.

Lên kế hoạch để thành công

"Trong quá khứ, việc phải tuân theo một thời gian biểu là thử thách rất lớn với cháu. Cá nhân mình, cháu cảm thấy phải tuân theo thời gian biểu là việc rất mệt mỏi, duy trì điều đó cũng đòi hỏi nỗ lực không kém.

Tất nhiên cháu chống lại ý tưởng phải làm theo một thời gian biểu sau giờ học, thậm chí không chịu tuân theo. Nhưng cứ dần dà, điểm của cháu giảm xuống, cháu biết mình đang không còn nhiều thời gian, vì các bài kiểm tra PSLE chỉ còn cách ba tháng! Sau nhiều suy nghĩ, cha mẹ cháu cuối cùng cũng ngồi trao đổi với cháu và giúp cháu tạo ra một thời gian

biểu cá nhân.

Sau khi thời gian biểu được lập ra, cháu quyết tâm làm theo thật sát sao với mục tiêu vượt qua bài thi PSLE thật tốt. Dù cháu cảm thấy mỏi mệt ít nhiều vì phải tuân theo thời gian biểu trong những tháng trước kỳ khi, cháu mừng là nỗ lực của mình đã được đền đáp. Khi quản lý được thời gian tốt hơn, cháu có thể ôn luyện nhiều hơn, nhờ đó điểm số được cải thiện đáng kể. Quan trọng nhất là cháu làm bài đủ tốt để có được vị trí ở trường cấp hai đúng với ý muốn. Đạt được thành công đó nhờ quản lý thời gian tốt hơn, cháu có thể cam đoan rằng việc tuân theo một thời gian biểu có trật tự là rất hữu ích!"

Daryl, 13 tuổi

Hành động

Hãy lên một thời gian biểu hàng tuần cho con bạn, cùng con xem xét. Hãy nhớ đưa cả việc giảm dần thời gian sử dụng máy tính vào đó.

d. Giảm dần thời gian truy cập internet

Hãy hình dung cảnh này. Một người đàn ông vất vả xây dựng sự nghiệp, dần tiến từng bước trên chiếc thang thứ bậc và cuối cùng giành được vị trí hiện tại là Giám đốc Bán hàng của công ty. Vợ của ông, một phụ nữ đi làm cũng đầy hứa hẹn với thu nhập đủ chu cấp cho cả gia đình đã

hối thúc ông bỏ việc để dành nhiều thời gian hơn cho gia đình. Bị mắc kẹt giữa gia đình và sự nghiệp, ông rơi vào thế tiến thoái lưỡng nan, cảm thấy khó khăn khi phải từ bỏ mọi thứ mình đã lao động vất vả để có được suốt nhiều năm chỉ để dành nhiều thời gian hơn cho con cái.

Chắc hẳn bạn nghĩ với người đàn ông này, việc đưa ra quyết định nào cũng đều rất khó khăn. Nhưng liệu tình huống sẽ ra sao với một đứa trẻ đã vất vả phát triển trò chơi *MapleStory*, cày cục vượt mọi chướng ngại để cuối cùng đạt tới level 200 trong trò chơi? Chẳng phải điều này cũng ngang ngửa với một người trưởng thành đã nhọc nhằn tạo nên sự nghiệp từ hai bàn tay không đó sao?

Hãy vẽ ra những tương đồng giữa hai tình huống, khả năng là độ khó khi bắt một đứa trẻ hoàn toàn từ bỏ trò chơi của mình cũng cao không kém. Hệt như người đàn ông phải chịu trách nhiệm với đồng nghiệp cùng cấp dưới, đứa trẻ không chỉ cảm thấy trách nhiệm với bản thân, mà còn cả những bạn cùng chơi. Vậy nên bạn đã hình dung được sự giằng xé của trẻ nếu bị cha mẹ buộc phải chấm dứt sử dụng máy tính vì chứng nghiện internet chưa?

Thay vì tách con ra khỏi internet một cách bất chợt và triệt để, sẽ hợp lý hơn nếu giảm dần thời gian trẻ sử dụng internet. Để hỗ trợ cho sự chuyển đổi được suôn sẻ, hãy đưa thời gian sử dụng internet vào thời gian biểu hàng tuần của trẻ, nhưng giảm dần thời lượng của việc đó. Ví dụ, nếu mỗi ngày trẻ đang dành 3 giờ để dùng internet, hãy giảm xuống còn 2 giờ mỗi ngày trong vòng hai tuần đầu, sau đó giảm xuống 1 giờ mỗi ngày kể từ tuần thứ ba trở đi. Trong mọi tình huống, chúng ta không nên cắt đứt trẻ hoàn toàn khỏi việc sử dụng internet một cách vội vã.

Thay vì khăng khăng cho rằng trẻ phải tránh xa internet, trước tiên chúng ta cần hiểu tại sao trẻ lại không thể dễ dàng từ bỏ trò chơi. Một khi đã thấy được ánh sáng từ lý do "tại sao" ẩn bên dưới, chúng ta sẽ có thể xây dựng lại chương trình hồi phục tốt hơn.

CHƯƠNG 9: CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!

Trong một bài báo của Tiến sĩ Maressa Hecht Orzack trên báo *Psychiatric Times* tháng 8 năm 1998, bà viết: "Dù việc nghiện máy tính có tương tự với các chứng rối loạn kiểm soát khác hay không, thì việc trị liệu cũng đòi hỏi phải kiêng cữ. Máy tính hiện hữu tại các nơi làm việc, trường học, trường đại học lẫn hộ gia đình. Trị liệu phải được thực hiện giống như phương pháp đối với chứng rối loạn ăn uống, mục tiêu là giúp người mắc bình thường hoá hành vi nhằm vượt qua mục tiêu. Phối hợp giữa liệu pháp hành vi nhận thức và tư vấn tạo động lực sẽ là cách hữu ích nhất cho người mắc."

Về mặt y học, người ta đã chứng minh được rằng chứng nghiện máy tính có thể được chữa khỏi. Nhiều phụ huynh đã thành công trong việc giúp con hồi phục khỏi chứng nghiện máy tính, điều đó hoàn toàn khả thi!

Tuy nhiên, chúng tôi vẫn cho rằng các phụ huynh nên dấn vào làm phần việc xây dựng một mối quan hệ chặt chẽ với con, vì đó là cách hiệu quả nhất để vừa ngăn ngừa vừa giúp con hồi phục khỏi việc nghiện máy tính. Có năm chữ "C" vô cùng thiết yếu trong việc xây dựng mối quan hệ:

1. Chấp nhận: Chấp nhận và yêu thương con vô điều kiện. Hãy ý thức rằng mọi đứa trẻ đều đặc biệt. Chấp nhận con là bạn đã giúp con thành công.

2. Công nhận: Công nhận con, bởi vì con của bạn là một món quà được ban tặng cho bạn, chứ không phải một

gánh nặng. Hãy khích lệ thay vì lên án.

3. Cảm tình: Hãy thể hiện cảm tình với con, vì trẻ xứng đáng được như thế. Đừng kìm nén việc nói câu: "Ba/mẹ yêu con nhiều lắm."

4. Có mặt: Hãy luôn có mặt bên con, điều đó nhất thiết được tính bằng "THỜI GIAN" – cả về số lượng lẫn chất lượng. Hãy có mặt để lắng nghe con trước khi quá trễ.

5. Chủ quyền: Hãy dũng cảm khẳng định chủ quyền của bạn khi trẻ bước quá lằn ranh, đồng thời luôn nhất quán về thẩm quyền đó. Luôn sẵn sàng dùng đến kỷ luật, vì "Luật lệ thiếu tình cảm = Nổi loạn, và Luật lệ đi kèm với tình cảm = Hành động đáp lại đúng đắn".

Chúng tôi khuyến khích tất cả phụ huynh đầu tư vào con cái của mình. Xét cho cùng, đây là món đầu tư tốt nhất của bạn mà tiền không thể nào mua được. Thế nên hãy tận hưởng hành trình vô giá này cùng con!

THUẬT NGỮ

Blog	Viết tắt cho weblog. Một dạng website được thường xuyên đăng bài hoặc bình luận, miêu tả sự kiện, hình ảnh và video từ các cá nhân.
Phòng chat	Một trang web bạn có thể giao tiếp với những người khác thông qua tin nhắn.

Không gian ảo	Không gian ảo là nơi bạn có thể lướt internet và du hành trong thế giới World Wide Web.
Xâm hại trên mạng	Chỉ việc sử dụng thông tin và công nghệ truyền thông như email, tin nhắn SMS và những website phỉ báng nhằm cổ suý hành vi thù hằn cố tình, lặp đi lặp lại của một cá nhân hoặc nhóm người với mục đích xâm hại người khác.
Nhắn tin tức thời	IM, instant messaging, nhắn tin tức thời, là một chương trình cho phép giao tiếp tức thời giữa mọi người, chẳng hạn như Live Messenger của Microsoft.
Cafe internet	Nơi bạn có thể trả tiền để vừa lướt internet vừa nhấm nháp một thứ đồ uống nào đó.
Nhà cung cấp dịch vụ internet	Tiếng Anh là ISP (Internet Service Provider), nhà cung cấp dịch vụ internet cung cấp dịch vụ truy cập internet qua băng thông rộng hoặc kết nối dial up, ví dụ như Singtel, Starhub.
Netizen - Công dân mạng	Là người thường xuyên hoặc có thói quen sử dụng internet.

Mạng xã hội	Là các trang trên internet tạo điều kiện cho những người lạ làm bạn với nhau hoặc xây dựng các cộng đồng trực tuyến có cùng sở thích, chẳng hạn như Facebook, Friendster, Stomp.

MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN.....5

LỜI TỰA.....8

LỜI NÓI ĐẦU.....10

GIỚI THIỆU.....12

CHƯƠNG 1: BẠN CÓ Ở GẦN BÊN?.....14

CHƯƠNG 2: BẠN CÓ BIẾT HỆ QUẢ?.....46

CHƯƠNG 3: BẠN HIỂU CON MÌNH ĐẾN ĐÂU?.....58

CHƯƠNG 4: ĐIỀU GÌ GÂY NÊN CHỨNG NGHIỆN INTERNET? ...65

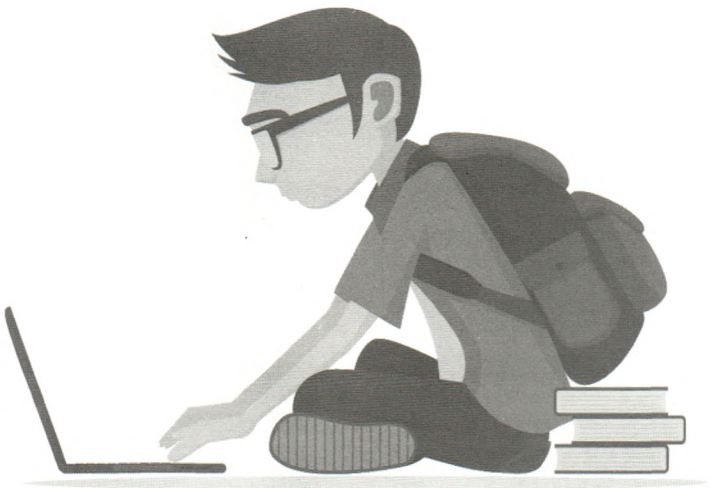
CHƯƠNG 5: BA GIAI ĐOẠN CỦA CHỨNG NGHIỆN INTERNET....76

CHƯƠNG 6: THAY ĐỔI BẮT ĐẦU TỪ BẠN.....81

CHƯƠNG 7: CÁC CHIẾN LƯỢC THỰC TẾ ĐỂ NGĂN NGỪA NGHIỆN INTERNET.....99

CHƯƠNG 8: BỎ LẠI HẮN CHỨNG NGHIỆN INTERNET ĐẰNG SAU.....110

CHƯƠNG 9: CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!.....129



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính: Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.4.38253841 – Fax: 0084.4.38269578
Chi nhánh: Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.8.38220102
Email: marketing@ thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

ĐƠN VỊ LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

ĐINH TỊ

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ VĂN HÓA ĐINH TỊ
Trụ sở chính:
Số 14 - A11 - KĐT Đầm Trấu - Q. Hai Bà Trưng - Hà Nội
ĐT: (+84)4. 39 334 889 Fax: (+84)4. 39 334 943
Website: www.dinhtibooks.com.vn
Email: contacts@dinhtibooks.com.vn / sales_hn@dinhtibooks.com.vn
Văn phòng đại diện tại TP. Hồ Chí Minh:
134/29 Đào Duy Anh - Phường 9 - Q. Phú Nhuận - TP. HCM
ĐT: (+84)8. 38 446 287 Fax: (+84)8. 38 447 135
Email: sales_hcm@dinhtibooks.com.vn

Tri thức - Niềm tin
DINHTIBOOKS
SHARING KNOWLEDGE, RECEIVE BELIEF

KỸ NĂNG DÀNH CHO CHA MẸ

DẪN CON ĐI ĐÚNG ĐƯỜNG TRÊN INTERNET

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng biên tập: TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập	: BÙI HƯƠNG GIANG
Bìa	: THANH HƯƠNG
Chế bản	: THANH HƯƠNG
Sửa bản in	: ĐỨC VỊNH - THÙY DƯƠNG

In 2000 cuốn khổ 14,5cm x 20,5cm - Tại Nhà in Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam
Đ/C: Phú Thị - Gia Lâm - Hà Nội
Số ĐKXB: 1190-2016/CXBIPH/10-55/ThG ngày 22-04-2016
Quyết định xuất bản của NXB Thế giới số: 308/QĐ-ThG ngày 12-05-2016
Mã số ISBN: 978-604-77-2400-0
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2016.

Nghiện internet là một vấn đề nghiêm trọng, cần được nhận thức đúng mực. Quá trình không thể diễn ra quá vội vàng, thoát khỏi chứng nghiện internet đòi hỏi thời gian, lòng kiên nhẫn, quyết tâm và trên hết là cả tình yêu nữa. Xét cho cùng, mục tiêu của chúng tôi khi viết quyển sách này là giúp bạn trong việc tránh cho con mình không bị nghiện internet, hoặc nếu con của bạn đã nghiện thì giúp cháu vượt qua điều đó bằng cách xây dựng mối quan hệ vững chắc giữa con cái và phụ huynh. Sau rốt, nhiều vấn đề - bao gồm cả nghiện internet, có thể được giải quyết triệt để khi phụ huynh và con cái hạnh phúc với mối quan hệ thân thiết cùng nhau.

Trao tri thức Nhận niềm tin
DINHTIBOOKS
SHARING KNOWLEDGE, RECEIVE BELIEF

Không thể phủ nhận, internet là một phát kiến vĩ đại của loài người, nó tạo ra một thế giới ảo nhưng lại vô cùng chân thực, nó mang tới cơ hội tiếp xúc với một kho kiến thức khổng lồ cho bất cứ ai. Đây là điều mà chỉ mới vài thập niên trước thôi, con người thậm chí còn chưa dám nghĩ đến. Nhưng mọi vấn đề đều có hai mặt, đặc biệt là khi bạn là phụ huynh của những đứa trẻ đang trong độ tuổi ham tìm tòi và khám phá.

Bạn có từng lo lắng khi con bạn dành hầu hết thời gian cho thế giới ảo và bỏ bê những mối quan hệ thiết thực với gia đình và bạn bè?

Bạn có từng lo lắng khi con bạn dành tất cả tiền tiết kiệm cho một trò chơi trực tuyến, thậm chí là có những hành vi không đúng mực vì điều này?

Bạn có biết xử trí các tình huống đó một cách đúng đắn khi mà trẻ em là một đối tượng nhạy cảm và rất dễ bị tổn thương?

Nếu bạn lo nghĩ cho tương lai của con bạn, nếu bạn còn chưa hoàn toàn tự tin vào chính mình, hãy mở cuốn sách này ra và tìm một giải pháp để có thể dẫn con bạn đi đúng đường trong thế giới ảo đầy cạm bẫy này.

Giá: 35.000đ

ISBN: 978-604-77-2400-0