

- Đặt giờ “giờ nghiêm” hợp lý cho con cái (về đến nhà trước mấy giờ) và rõ ràng về những nơi chốn và hạng người mà con cái không được đến.
- Gọi các phụ huynh khác và cho họ biết cảm nghĩ của quý vị - Có thể các phụ huynh khác cũng có cảm nghĩ tương tự.
- Đặt ra những hạn chế đối với con cái. Điều này cho chúng thấy rằng quý vị chăm lo chúng. Bây giờ chúng có thể không thích lắm, nhưng chúng sẽ cảm ơn quý vị sau này khi chúng trưởng thành.

Nêu Gương Tốt

Trẻ em thường bắt chước cha mẹ. Khi quý vị nêu gương tốt thì quý vị làm gia tăng triển vọng con cái không dùng rượu bia, thuốc lá và các chất ma túy khác sau này.

- Nếu quý vị uống bia, hãy cho con cái thấy quý vị uống từng số lượng nhỏ không làm say, thấy quý vị tự kiềm chế được và nghe quý vị nói "Không, tôi không uống bia được vì tôi phải lái xe."
- Nếu quý vị không uống, hãy giải thích cho con cái biết tại sao quý vị đã quyết định như thế. Giải thích cho con cái hiểu những lợi ích của quyết định không dùng rượu bia.
- Cho con cái thấy rằng quý vị có tinh thần trách nhiệm và biết tôn trọng các khách viếng thăm bằng cách:
 - mời họ dùng những nước giải khát không có rượu,
 - không bao giờ ép họ rượu hoặc bia, hoặc
 - nếu phải dùng rượu hoặc bia thì đãi thức ăn chung.
- Chứng tỏ những cách tích cực để giải quyết sự căng thẳng. Tập thư giãn, thể dục hoặc tập trung vào sinh hoạt tiêu khiển nào đó thay vì dùng rượu bia.
- Dùng thuốc Tây do bác sĩ kê toa hoặc mua tự do chỉ khi nào được bác sĩ yêu cầu hoặc khi nào cần thiết, và không bao giờ dùng ma túy. Đừng bao giờ nói với con cái rằng một viên thuốc (dù là aspirine hoặc thuốc nào khác) sẽ “làm cho con cảm thấy thoải mái hơn”.

- Và dĩ nhiên, nếu quý vị hút thuốc lá, hãy có kế hoạch cai thuốc và giữ vững lập trường để con cái noi theo.



Xin nhớ rằng ...
Thanh thiếu niên không phải vì may mắn
mà không dùng thuốc lá hoặc rượu bia.
Chúng cần sự giúp đỡ và nỗ lực
của gia đình và bản thân.
Với sự giúp đỡ của phụ huynh,
cuộc sống và tương lai của các em sẽ khác đi.



Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, inc.

Mọi thắc mắc hoặc quan tâm, xin vui lòng liên lạc:

Lincoln Council on Alcoholism and Drugs, Inc.
914 L Street
Lincoln, NE 68508
402-475-2694
www.lcad.org
prevention@lcad.org

Chương trình này đã được tài trợ một phần bởi các cơ quan Region V Systems, United Way của thành phố Lincoln/quận Lancaster, JBC và các nguồn tài trợ tư nhân.

Sự Phòng Ngừa Bắt Đầu Từ Trong Gia Đình Quý Vị



Sự phòng ngừa bắt đầu từ trong gia đình. Phụ huynh là những người có ảnh hưởng lớn nhất đối với con cái và giữ một vai trò chủ yếu trong vấn đề con cái dùng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy hay không.

Bước đầu tiên để giúp con cái là quý vị tự học hỏi và biết những gì quý vị cần làm. Để giúp đỡ quý vị, chúng tôi đã soạn tài liệu hướng dẫn này.

Nói chuyện với con cái vào một tuổi rất sớm

Thái độ của thanh thiếu niên về rượu bia, thuốc lá và ma túy được thành hình sớm trong cuộc sống, do đó quý vị có thể làm được những gì đáng làm thì nên làm. Hãy phát hiện những dấu hiệu báo động - chẳng hạn như trong những hoàn cảnh nào đó, con cái có vẻ quá chú ý đến rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy - và quý vị nên chụp cơ hội này để bày tỏ quan điểm/lập trường của quý vị và giải thích tường tận những tác hại của các chất này.

Ví dụ: nếu con cái quý vị đang xem một chương trình hoặc phim trên ti-vi có vẻ đề cao việc dùng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy là vui nhộn, thì quý vị có thể nói rằng “Chương trình/phim này không cho chúng ta thấy cái bề trái của rượu bia/ thuốc lá hoặc ma túy. Những hậu quả không tốt có thể xảy ra là ...”



Khi một quảng cáo thương mại khiến cho con cái chú ý hơn đến bia, quý vị có thể hỏi con cái “Con nghĩ tại sao họ dùng những người chơi Football để quảng cáo bia? Con có tin rằng bia sẽ giúp họ thắng khi chơi thể thao không?” Khuyến khích con cái nghĩ về những gì mà các quảng cáo muốn nói ngầm.

Xin nhớ rằng hầu hết các thanh thiếu niên đã dùng thử rượu, bia, thuốc lá hoặc ma túy trong lớp tuổi từ 12 đến 14. Quý vị càng nói chuyện sớm một cách cởi mở và tự nhiên với con cái về rượu bia, thuốc lá và ma túy, thì con cái càng dễ chấp nhận quan điểm và nhận thức của cha mẹ hơn là các quan điểm của các quảng cáo và bạn bè.

Giúp con cái học cách trả lời “Không” để từ chối

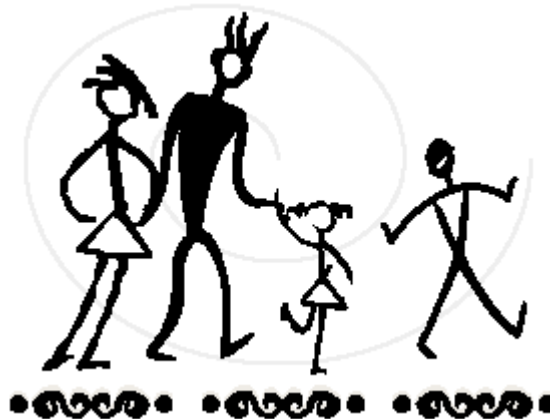
Giúp con cái thực hành trước để chúng biết cách đối phó khi bất cứ ai ép chúng dùng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy.

Cho chúng hiểu rằng trả lời “Không” là một điều khó đối với mọi người kể cả người lớn và đây không phải là sự không tin tưởng bạn bè, mà chỉ là một năng khiếu mà con cái đã học và chuẩn bị trước.

Hỏi con cái những câu như:

- ☼ “Con sẽ làm gì nếu một số thanh niên lớn tuổi hơn đến gặp con ở công viên và đề nghị hoặc mời con hút thuốc lá hoặc dùng cần sa? Con sẽ nói gì với họ?”
- ☼ “Con có thể nói những gì nếu sau khi con giữ trẻ cho một gia đình và người chủ gia đình này đề nghị chở con về nhà, nhưng con biết rằng người này mới uống rượu hoặc bia?”
- ☼ “Con sẽ nói gì nếu những người bạn thân nhất của con đề nghị hoặc mời con uống bia? Con sẽ phản ứng như thế nào nếu họ chê con là nhất hoặc coi thường bạn bè?”
- ☼ Giúp con cái có những câu trả lời thích ứng, như “Không, cảm ơn. Tôi không dùng (thuốc lá, bia, cần sa, ...)” hoặc chỉ trả lời “Không”. Sau đó, giúp chúng những cách thoát ra được tình huống (hoàn cảnh) đó.

Nếu con cái của quý vị thực hành những cách trả lời này trước, thì chúng sẽ dễ đối phó hơn khi tình huống xảy ra.



Đặt ra nội quy và hệ thống thưởng phạt

Con cái sẽ ít có nguy cơ dùng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy hơn nếu chúng biết rằng cha mẹ chúng không chấp nhận hành động đó. Điều này có nghĩa là quý vị cho chúng biết những gì quý vị mong đợi (đòi hỏi) và sẽ phạt nếu chúng không tôn trọng nội quy.

Tiến trình áp đặt nội quy gồm có bốn bước:

1. Nắm vững những gì quý vị muốn con cái phải tuân hành. (Nếu cha hoặc mẹ chúng sống riêng thì nên có sự đồng ý của phụ huynh kia). Chúng tôi đề nghị nội quy gia đình phải là hoàn toàn không bao giờ dùng ma túy và thuốc lá, và không dùng rượu hoặc bia cho đến khi nào đủ tuổi hợp pháp.
2. Ngồi xuống với con cái và nói cho chúng biết chính xác những gì mà quý vị mong đợi và tại sao. Hãy chắc chắn rằng chúng hiểu, sau đó cho chúng biết tại sao quý vị rất nghiêm khắc trong vấn đề này.
3. Cho con cái biết những gì sẽ xảy ra nếu chúng không tôn trọng nội quy. Chọn những hình thức phạt ảnh hưởng trực tiếp con cái và quan trọng đối với chúng.
4. Chuẩn bị giữ vững lập trường. Hãy thực tế khi áp dụng các hình phạt - Nếu quá khắt khe, quý vị có thể sẽ không muốn thi hành khi cần. Mức độ nghiêm trọng của hình phạt không quan trọng bằng một lập trường kiên trì và mức độ chắc chắn các hình phạt sẽ xảy ra.

Biết con cái đang làm những gì

- ☼ Thật sự cố gắng thanh lọc những chương trình, phim hoặc nhạc ti-vi nào có vẻ đề cao việc dùng rượu bia, thuốc lá hoặc ma túy là vui nhộn và bình thường.
- ☼ Kiểm tra trước xem những tiệc liên hoan của con cái có phụ huynh đi theo không và có dùng rượu bia, thuốc lá hoặc chất gì khác không. Nếu nghi ngờ, quý vị đừng ngại nói “Không” đối với con cái.
- ☼ Tìm hiểu bạn bè của con cái và cha mẹ chúng. Biết những nơi mà con cái đến, ai sẽ có mặt ở đó và con cái đang làm gì.