

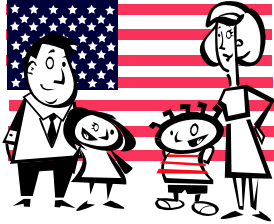
Đặt ra quy tắc “Không rượu bia, thuốc lá và ma túy” trong gia đình của quý vị

Quy tắc gì?

Quy tắc “Không rượu bia, thuốc lá và ma túy” trong gia đình của quý vị được đưa ra dựa vào các mục tiêu và nề nếp đạo lý gia đình của quý vị. Quy tắc này xác định rõ ràng lập trường đối với rượu bia, thuốc lá và các chất ma túy khác.

Cách nào?

Phụ huynh nên bàn luận với con em về lập trường của gia đình đối với rượu bia, thuốc lá và các chất ma túy - và cả gia đình đồng ý về lập trường này. Áp dụng quy tắc này và duyệt lại thường xuyên.



Tại sao?

Sự áp dụng rõ ràng quy tắc “Không rượu bia, thuốc lá và ma túy” trong gia đình sẽ giúp con em quý vị biết những gì phải tuân hành và giúp quý vị thực hiện được quy tắc này.

Ví dụ:

Trong gia đình chúng ta, các con hoàn toàn không được dùng thuốc lá hoặc ma túy, và tuyệt đối không rượu bia cho đến khi nào 21 tuổi. (Quý vị có thể thêm vào các hình phạt nếu vi phạm quy tắc này).

10 vai trò hữu ích nhất cho phụ huynh giúp con em hoàn toàn tránh được rượu bia, thuốc lá và ma túy

Những Điều Quý Vị Cần Biết



Nếu quý vị muốn được giúp đỡ cai rượu bia, thuốc lá và ma túy, xin vui lòng liên lạc:

Lincoln Council on Alcoholism and Drugs
914 L Street
Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694
e-mail: prevention@lcad.org

Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, inc.

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.

Nêu gương tốt. Con cái chúng ta học hỏi qua các gương mẫu tốt. Hãy nêu gương tốt bằng cách không dùng thuốc lá, ma túy và không uống hoặc ít uống rượu bia.

Giữ vai trò nhà giáo. Hãy tìm hiểu rõ các tác hại của thuốc lá, rượu bia và các loại ma túy. Chia sẻ kiến thức và bàn luận với con cái.

Đặt luật lệ. Đặt ra quy tắc “tuyệt đối không” -- Tuyệt đối không ai được dùng ma túy trong gia đình và hoàn toàn không uống rượu bia hoặc chỉ uống khi đủ tuổi hợp pháp. Hãy tăng cường quy tắc này! Đặt một nề nếp rõ ràng và cho con cái biết các hậu quả nếu vi phạm.

Tham gia. Khuyến khích con cái tham gia các sinh hoạt giải trí, học đường và thể thao. Phụ huynh nên tham gia và tổ chức các sinh hoạt vui nhộn cho cả gia đình.

Theo dõi. Ấn định giờ “giờ nghiêm” và thi hành. Biết con cái đang ở đâu và đi chơi với ai.

Nâng đỡ. Chỉ dặn dò con cái tránh xa ma túy, rượu bia và thuốc lá thôi vẫn chưa đủ. Hãy dạy con cái biết cách đối phó áp lực của bạn bè mà không bị bạn bè chê cười. Chuẩn bị hành trang cho con cái có được một cuộc sống hoàn toàn không ma túy, rượu bia và thuốc lá.



Phụ huynh nâng đỡ nhau.

Trao đổi với các phụ huynh khác để được nâng đỡ và có ý kiến mới.

Can thiệp. Bắt con cái phải chịu những hậu quả (hình phạt) hợp lý cho các hành vi của các em. Gọi xe cấp cứu ngay lập tức nếu con cái bị bất tỉnh, nửa bất tỉnh hoặc quý vị nghi ngờ con cái kích ngất.

Ý thức. Nhận biết ngay khi con cái bắt đầu dùng ma túy và đối chất con mình ngay lập tức. Quý vị cần chú ý đến sức khỏe của các em vì dùng ma túy có thể cần đến sự chăm sóc y tế.

Thông tin. Đừng mất bình tĩnh và nổi nóng. Đừng bỏ cuộc. Tự giải quyết vấn đề cảm xúc của quý vị một cách hợp lý để con cái học hỏi và giải quyết các vấn đề cảm xúc của các em. Liên lạc các cơ quan trong cộng đồng để được giúp đỡ thêm nếu cần.

