

ໄອ້ລິມກັບໄວລຸ້ນກ່ຽວກັບກັນຊາ

ມັນອາດຍາກທີ່ຈະເຊື່ອ, ແຕ່ຜົນວິໄຈສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເມື່ອເວົ້າເຖິງເລື່ອງກັນຊານັ້ນ, ພໍ່ແມ່ ແລະ ຜູ້ດູແລແມ່ນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່ໄວລຸ້ນເຊື່ອໃຈຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍໆ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄວລຸ້ນຂອງທ່ານຕັດສິນໃຈທີ່ດີກ່ຽວກັບການບໍ່ໃຊ້ກັນຊາ, ຕົ້ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ ເມື່ອທ່ານສ້າງຄວາມສໍາພັນ, ຂົດເສັ້ນ ແລະ ສ້າງເກດການ.

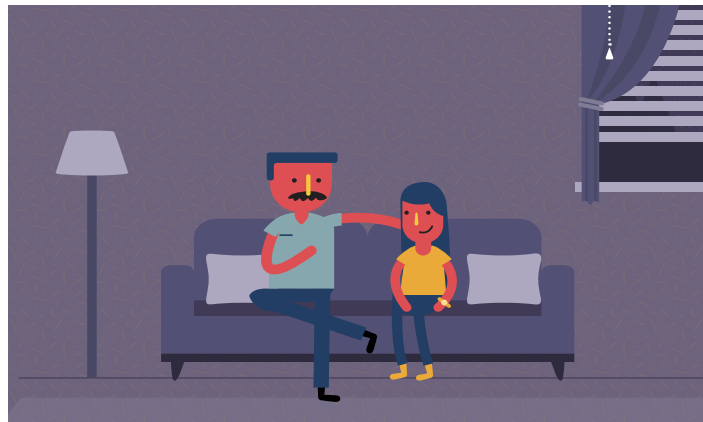


ໄອ້ລິມກັບໄວລຸ້ນຂອງທ່ານ

ເຮົາບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງການໄອ້ລິມແບບເວົ້າຍາວ ແລະ ໜ້າອິດອັດ. ເຮົາໝາຍເຖິງການເວົ້າສັ້ນໆ ແລະ ເປັນກັນເອງ. ແຕ່ສໍາຄັນສຸດ ເຮົາໝາຍເຖິງຕ້ອງໄອ້ລິມເປັນປະຈໍາ. ການດຶງເອົາເດັກໄວລຸ້ນເຂົ້າໃນການສົນທະນາກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ກັນຊາ ແລະ ຢາເສບຕິດອື່ນໆຊ່ວຍເປີດໂອກາດອັນເປັນປະຈໍາເພື່ອແປງປັນ ແລະ ຮຽນຮູ້.

ຮັບຟັງໄວລຸ້ນ

ຍິ່ງທ່ານຮັບຟັງ ທ່ານຍິ່ງຈະເຂົ້າໃຈວ່າໄວລຸ້ນຂອງທ່ານເປັນຄົນແນວໃດ ແລະ ສິ່ງໃດທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ເຂົາເຈົ້າ.



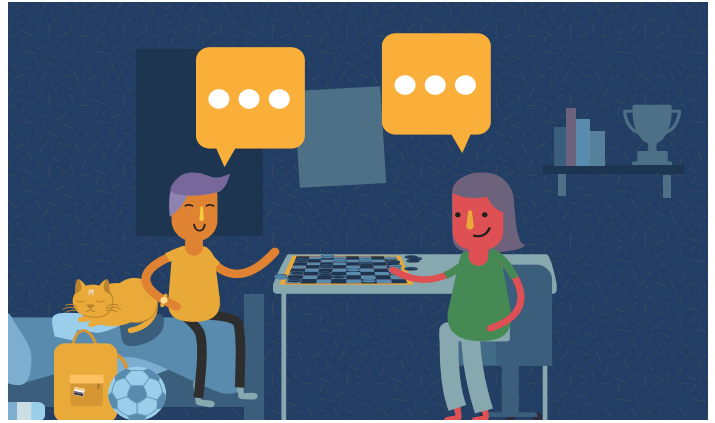
ໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບໄວລຸ້ນ

ເບິ່ງຮູບເງົາ/ໜັງ, ອອກຢ່າງ. ບໍ່ວ່າທ່ານ ແລະ ໄວລຸ້ນຂອງທ່ານຈະມັກເຮັດກິດຈະກຳໃດກໍຕາມ ເມື່ອພໍ່ແມ່ມີສ່ວນຮ່ວມໃນຊີວິດຂອງເຂົາ ເດັກໄວລຸ້ນຈະມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະໃຊ້ກັນຊາ, ຕົ້ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ.



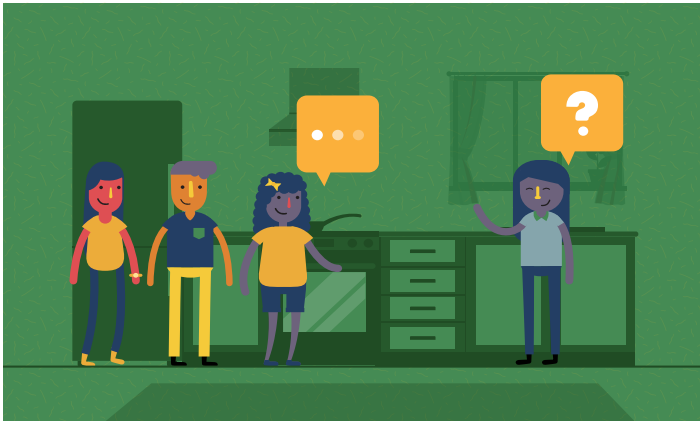
ໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງ, ເຈາະຈົງ ແລະ ສະໝໍ່າສະເໝີ

ກົດບ້ານ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຖືຂອງຄອບຄົວກ່ຽວກັບການໃຊ້ກັນຊາແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນ. ທ່ານກໍາລັງຈັດແຈງໃຫ້ໄວລຸ້ນຂອງທ່ານໄດ້ຕັດສິນໃຈດີໆເມື່ອທ່ານວາງກົດລະບຽບ ແລະ ການລົງໂທດທີ່ແຈ່ມແຈ້ງໃນຍາມເຂົ້າເຮັດຜົນກົດ.



5 ໃຫ້ຖາມວ່າ ໃຜ, ແມ່ນຫຍັງ, ຢູ່ໃສ ແລະ ເວລາໃດ

ການໃຊ້ເວລາທໍາຄວາມຮູ້ຈັກກັບຄົນທີ່ໄວລຸ້ນໃຊ້ເວລານໍາ, ເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃສ ແລະ ກໍາລັງເຮັດຫຍັງຢູ່ ແມ່ນທາງໜຶ່ງທີ່ເຂົາຈະຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າທ່ານໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບເຂົາ.



6 ເປັນແບບຢ່າງ

ເດັກນ້ອຍເຮັດຕາມພໍ່ແມ່, ເຖິງຈະເປັນການໃຊ້ກັນຊາກໍຕາມ. ລະເວັ້ນການໃຊ້ກັນຊາຕໍ່ໜ້າເດັກໄວລຸ້ນຂອງທ່ານ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ເຮັດໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງກັບໄວລຸ້ນຂອງທ່ານວ່າ ທ່ານບໍ່ເຫັນພ້ອມທີ່ເຂົາໃຊ້ກັນຊາ.



ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ:

- 1 ນີ້ເປັນພຽງຂໍ້ແນະນໍາບາງສ່ວນເພື່ອຊ່ວຍພໍ່ແມ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ໜ້າເຊື່ອໄຈໄດ້ໄອ້ລົມກັບໄວລຸ້ນເລື່ອງການໃຊ້ກັນຊາ ແລະ ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າຕັດສິນໃຈໃຫ້ດີ. ເພື່ອຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ເບິ່ງທີ່ StartTalkingNow.org.
- 2 ຖ້າໄວລຸ້ນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະດວກໄອ້ລົມກັບຄົນລຸ້ນດຽວກັນຫຼາຍກວ່າ, ມີສາຍຕ່ວນທີ່ເປັນສ່ວນຕົວ ແລະ ຟຣີ ທີ່ມີພະນັກງານເປັນໄວລຸ້ນທີ່ຜ່ານການອົບຮົມແລ້ວໃຫ້ບໍລິການ. ສົ່ງເສີມໃຫ້ໄວລຸ້ນຂອງທ່ານໂທ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ, ຫຼືໄອ້ລົມໄດ້ທີ່ **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 ຖ້າທ່ານຄິດວ່າໄວລຸ້ນຂອງທ່ານກໍາລັງປະເຊີນກັບບັນຫາກັນຊາ ຫຼືສາມເສບຕິດອື່ນໆ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ໄປຫາໝໍປະຈໍາຕົວຂອງເຂົາ ຫຼື ໂທຫາ **Washington Recovery Help Line** ທີ່ **1-866-789-1511**.

ຈໍາໄວ້ວ່າ ທ່ານເປັນຄົນທີ່ມີອິດທິພົນທີ່ສຸດຕໍ່ລູກ.