

NÓI CHUYỆN VỚI CÁC EM TUỔI THIỂU NIÊN VỀ CẦN SA.

Có thể rất khó tin nhưng nghiên cứu cho thấy, phụ huynh và người chăm sóc là nguồn thông tin quan trọng mà các em thiếu niên tin tưởng nhất khi nói về cần sa.

Hãy cố gắng nói chuyện một cách đơn giản. Quý vị có thể giúp các em tuổi thiếu niên có quyết định lành mạnh về việc tránh dùng cần sa, uống rượu hay dùng những ma túy khác khi quý vị **gần gũi, ra giới hạn rõ ràng và theo dõi các em.**

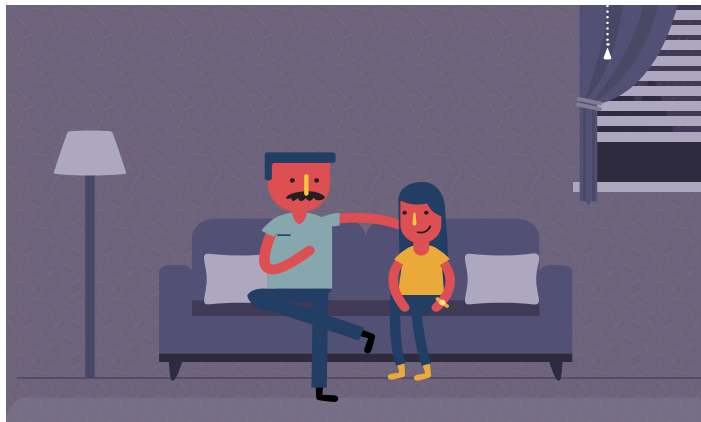


NÓI CHUYỆN VỚI CON EM

Ở đây, chúng tôi không nói đến những buổi nói chuyện kéo dài, khó chịu. Mà là trò chuyện giản dị, bình thường, tự nhiên. Nhưng điều quan trọng chúng tôi cần nhấn mạnh là nên nói chuyện thường xuyên. Luôn nói chuyện với các em tuổi thiếu niên về cần sa và những loại ma túy khác sẽ giúp quý vị và các em có nhiều cơ hội chia sẻ và học hỏi.

LẮNG NGHE CON EM

Càng lắng nghe, quý vị càng hiểu con em thiếu niên của mình hơn và biết những gì quan trọng đối với các em.



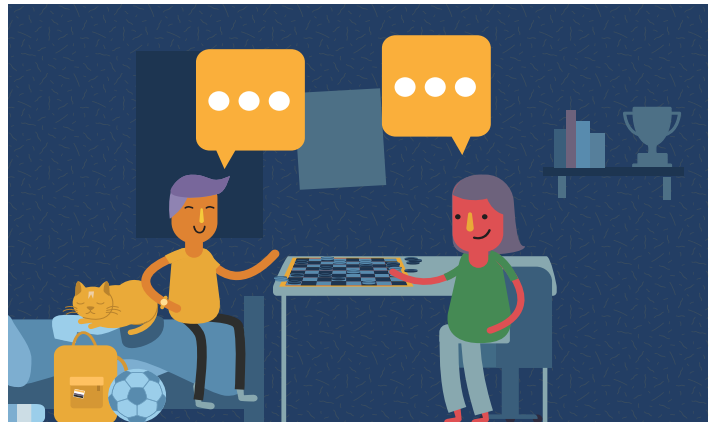
DÀNH THỜI GIỜ CHO CON EM

Xem phim. Tắm bộ. Bất kể sinh hoạt nào quý vị và con em mình thích làm, khi có cha mẹ tham gia trong đời sống, các em thiếu niên ít có khuynh hướng dùng cần sa, uống rượu hay những ma túy nào khác.



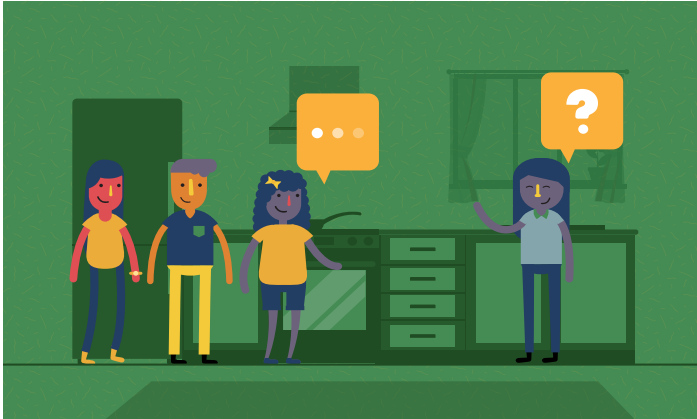
1 LUÔN LUÔN RÕ RÀNG, CỤ THỂ VÀ TRƯỚC SAU NHƯ MỘT

Quy tắc và giá trị đạo đức gia đình đối với việc dùng cần sa rất quan trọng. Quý vị giúp con em thiếu niên có những quyết định sáng suốt hơn khi quý vị đưa ra quy tắc rõ ràng và cho biết hậu quả nếu các em vi phạm.



5 HỎI NHỮNG CÂU NHƯ GẶP AI, LÀM GÌ, TẠI ĐÂU VÀ KHI NÀO

Dành thời giờ tìm hiểu con em mình gặp gỡ, giao tiếp với những ai, các em đi đâu, làm gì cũng là một cách cho các em biết là quý vị lo lắng, chú ý đến các em.



6 LÀM GIỜ CHO CON EM

Trẻ em bắt chước cha mẹ trong vấn đề sử dụng cần sa. Tránh dùng cần sa trước mặt con em tuổi thiếu niên. Ngoài ra, phải nói thẳng với các em là quý vị không chấp nhận các em dùng cần sa.



TÌM HIỂU THÊM:

- 1 Đây chỉ là một vài hướng dẫn để giúp cha mẹ và những người lớn được con em tin tưởng nói chuyện với các em về việc sử dụng cần sa và giúp các em có những quyết định lành mạnh. Để tìm hiểu thêm, xin vào trang **StartTalkingNow.org**.
- 2 Nếu con em quý vị cảm thấy thoải mái hơn nói chuyện với bạn đồng trang lứa, quý vị có thể cho các em biết về đường dây trợ giúp miễn phí, kín đáo do các em thanh thiếu niên đã được huấn luyện đảm trách. Khuyến khích con em quý vị gọi điện thoại, nhắn tin hoặc trò chuyện qua số **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Nếu quý vị nghĩ con em mình đang chống chọi với việc sử dụng cần sa hoặc những chất gây nghiện khác, hãy liên lạc với bác sĩ của các em, hoặc gọi đường dây **Washington Recovery Help Line** tại **1-866-789-1511**.

Xin nhớ, quý vị ảnh hưởng sâu xa, mạnh mẽ nhất trong cuộc đời con em tuổi thiếu niên.