

Hãy nói chuyện với nhau

Hướng dẫn cách giúp trẻ em không
wướng cần sa ma túy

VÌ SAO NÓI CHUYỆN VỚI NHAU RẤT QUAN TRỌNG

Đến lớp 10, gần **1 trong 10** các em thiếu niên tại Washington bắt đầu uống rượu hay dùng cần sa thường xuyên.

Những em bắt đầu uống rượu trước 15 tuổi có khả năng mắc chứng rối loạn sử dụng rượu ít nhất gấp **5 lần** bình thường.

95% các em thiếu niên tại Washington sống trong gia đình có nói chuyện với các em về việc tránh xa rượu thì **không uống rượu**.

GẮN GỬI

Quý vị là người có ảnh hưởng sâu xa, mạnh mẽ nhất trong cuộc đời con em thiếu niên của mình. Hãy nói chuyện với các em về việc tránh xa rượu, cần sa và các loại ma túy khác.



Tim những cơ hội trò chuyện tự nhiên.



Trò chuyện bình tĩnh và lạc quan.



Đừng thuyết giảng.

ĐƯA RA GIỚI HẠN

Cho con em thấy là quý vị yêu thương các em và chăm lo cho sự an toàn của các em—đưa ra quy tắc rõ ràng về việc dùng rượu hay cần sa và hậu quả của việc vi phạm.

THEO DÕI

Biết con em thiếu niên của quý vị làm gì trong giờ rảnh rỗi rất quan trọng và luôn chú ý những dấu hiệu cho thấy các em có thể đang dùng rượu hay cần sa.

Hãy chú ý đến những thay đổi trong:



Tâm trạng vui buồn



Cách giữ vệ sinh cá nhân



Việc ăn mặc



Sức khỏe

Nếu quý vị nghi các em đang dùng rượu, cần sa— hãy hành động ngay.

- Chuẩn bị phải nói gì.
- Chọn nơi thoáng mát, an toàn để nói chuyện.
- Nhấn mạnh những điều các em đang làm đúng.

TIẾP TỤC NÓI CHUYỆN

Tuy các em ra vẻ không chú ý những gì quý vị nói nhưng các em có đang lắng nghe quý vị. Cứ tiếp tục nói chuyện và cùng giúp các em tránh xa rượu, cần sa.

Tập cho các em biết cách từ chối.

Hiểu rõ ảnh hưởng của bạn bè và biết cách tránh áp lực.

QUÝ VỊ CÓ NHIỀU NGUỒN HỖ TRỢ:

Washington Recovery Help Line

Đường dây trợ giúp 24/24 kín đáo, nặc danh, chuyên giúp những vấn đề khó khăn về chứng rối loạn sử dụng cần sa ma túy và sức khỏe tâm thần.

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

Nguồn hỗ trợ giúp phụ huynh nói chuyện với con em thiếu niên một cách hiệu quả về việc tránh dùng rượu, cần sa.

StartTalkingNow.org