

# 8 Lời Khuyên Cho Cha Mẹ/Phụ Huynh Trong Việc Phòng Tránh

Cha mẹ là người đầu tiên ảnh hưởng đến quyết định sử dụng các đồ uống có cồn và các chất gây nghiện khác của con cái họ.

**1 Nói chuyện với con sớm & thường xuyên**  
Bạn nói chuyện với con em bạn càng sớm, càng thường xuyên về các đồ uống có cồn và các chất gây nghiện khác, thì bạn càng có nhiều cơ hội để tác động đến quyết định của chúng.

**2 Đặt kỳ vọng và kết quả rõ ràng**  
Nghiên cứu cho thấy rằng, nếu lứa tuổi thanh thiếu niên tin rằng cha mẹ không tán thành việc sử dụng chất gây nghiện & các đồ uống có cồn thì các em sẽ ít sử dụng hơn.

**3 Hãy là một hình mẫu tích cực**  
Không bình thường hóa hoặc tán dương việc sử dụng các đồ uống có cồn hay chất gây nghiện. Không cho phép uống các đồ uống có cồn khi chưa đủ tuổi nếu đang ở trong nhà của bạn. Nghiên cứu cho thấy rằng việc cung cấp các đồ uống có cồn của cha mẹ có liên quan đến việc gia tăng tỷ lệ sử dụng các đồ uống có cồn và nghiện các đồ uống có cồn ở tuổi vị thành niên.

**4 Kiểm soát các đồ uống có cồn và các loại thuốc khác của bạn**  
Điều này có thể bao gồm việc khóa kín bất kỳ các loại đồ uống có cồn, đơn thuốc, sản phẩm thuốc lá và cần sa nào trong nhà bạn.

**5 Nhận biết bạn bè của con và cha mẹ của chúng**  
Chia sẻ với họ các quy tắc của bạn về việc không cho phép sử dụng các đồ uống có cồn và các chất gây nghiện khác.

**6 Tham gia vào cuộc sống của con em bạn và giúp chúng tìm cách giải trí mà không có các đồ uống có cồn**  
Lên kế hoạch hoạt động tập thể cho cả gia đình. Khuyến khích con bạn tham gia vào các hoạt động sau giờ học, câu lạc bộ, tình nguyện hoặc thể thao. Những điều đơn giản như bữa tối gia đình cũng có thể là yếu tố rất lớn trong việc ngăn chặn sử dụng các đồ uống có cồn và chất gây nghiện.

**7 Đưa đón con bạn về nhà an toàn nếu chúng gọi**  
Hãy bảo đảm rằng con bạn biết chúng có thể liên lạc với bạn trong bất kể tình huống nào mà chúng gặp phải.

**8 Thực hiện cam kết của phụ huynh**  
Trở thành một phần trong cộng đồng lớn của các bậc cha mẹ muốn có một môi trường không cồn, an toàn cho con cái họ. Thực hiện cam kết tại [www.rethinkthedrinks.com/pledge](http://www.rethinkthedrinks.com/pledge)

## Những lời khuyên ngắn gọn để nói chuyện với con bạn

**Chọn thời điểm thích hợp để nói chuyện:** Các hoạt động hàng ngày, như trong lúc ăn tối hoặc khi lái xe, là những cơ hội hoàn hảo để tâm sự.

**Biết sự thật:** Hãy là một nguồn thông tin đáng tin cậy và đưa ra lời khuyên cho con bạn.

**Trao đổi trước với con của bạn về những tình huống có thể xảy ra khi liên quan đến các đồ uống có cồn:** Thảo luận về cách để tránh những tình huống không thoải mái & áp lực so sánh từ bạn đồng trang lứa.

**Lắng nghe, tránh những lời chỉ trích và khuyến khích một cuộc đối thoại cởi mở:** Trẻ có khả năng nghe lời nhiều hơn khi chúng cảm thấy được lắng nghe & biết là bạn đứng về phía chúng.

**Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.rethinkthedrinks.com](http://www.rethinkthedrinks.com)**

Được phát triển bởi Cộng tác Phòng chống Lạm dụng Chất gây nghiện - một nhóm các cộng đồng địa phương, bao gồm Braintree, Milton, Quincy, & Weymouth.