



Cần biết thêm thông tin về nói chuyện với con cái về ma túy?

Chính Phủ Úc vừa mới phát động giai đoạn hai của Chiến Dịch Ma Túy Toàn Quốc, nhắm vào động lực của người sử dụng ecstasy (thuốc lắc) và methamphetamine trẻ tuổi. Những tài liệu cụ thể cho Chiến Dịch đã được biên soạn để giúp thanh thiếu niên và cha mẹ am hiểu thêm về những tác hại của việc sử dụng ma túy bị cấm. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin về Chiến Dịch này tại www.australia.gov.au/drugs hoặc gọi số 1800 250 015.

Một trong những cách ngăn chặn hữu hiệu nhất đối với việc sử dụng ma túy trong giới trẻ là cha/mẹ dành thời giờ để giao tiếp với các em. Một người nào đó nói chuyện với các em về bạn bè của cháu, những chuyện ở trường, môn thể thao cháu chơi, những ý thích của cháu.

Cha mẹ và người thân khác trong gia đình càng để tâm trí đến cuộc sống của con cái chừng nào, thanh thiếu niên càng có suy nghĩ tích cực hơn về bản thân các cháu chừng nấy và các em sẽ dễ thuận theo những quan điểm của gia đình hơn.

Dưới đây là 10 cách để khuyến khích con cái thảo luận về ma túy với quý vị.

1. Hãy tích cực để tâm trí vào cuộc sống của con

Bảo đảm quý vị dành thời giờ để giao tiếp với con cái. Quan tâm đến những sinh hoạt của cháu và lập ra thông lệ để cùng sinh hoạt với cháu. Gia đình có thời giờ để sum vầy với nhau là điều quan trọng, cách đơn giản để thực hiện việc này có thể là ăn chung với nhau mỗi ngày. Khi con đi chơi, quý vị hãy hỏi cháu đi đâu hoặc cháu sẽ đi với ai.

2. Lắng nghe con cái

Tỏ ý quý vị sẵn lòng lắng nghe sẽ giúp con cái cảm thấy thoải mái hơn về việc lắng nghe quý vị. Trong lúc nói chuyện, quý vị cố gắng đừng ngắt lời con hoặc phản ứng theo cách khiến cháu sẽ bỏ ngang chuyện đang thảo luận. Khuyến khích con nói cho quý vị biết những vấn đề của cháu và hỏi cháu góp ý kiến cho những quyết định của gia đình, điều này cho thấy quý vị coi trọng ý kiến của cháu.

3. Làm gương

Khi nói đến ma túy, ‘bảo con vâng lời quý vị, chứ đừng bắt chước quý vị’ là chuyện không tưởng. Nếu chính bản thân mình sử dụng ma túy, quý vị không thể đòi hỏi con mình làm khác hơn. Điều quan trọng là không coi nhẹ tầm ảnh hưởng của thái độ/hành vi của quý vị đối với con cái, đặc biệt là vấn đề rượu hoặc thuốc hút hoặc lạm dụng thuốc men.

4. Thành thật với con cái

Tất nhiên, quý vị không nhất thiết phải biết mọi điều về ma túy. Do đó, dù hiểu biết là điều quan trọng, quý vị không nên làm ra vẻ là mình có thể giải đáp hết mọi câu hỏi. Hãy chuẩn bị sẵn để nói ‘Cha/mẹ không biết nhưng cha/mẹ sẽ tìm hiểu cho con’. Nếu quý vị thành thật và minh bạch về lập trường của mình, con cái của quý vị sẽ dễ thành thật với quý vị hơn.

5. Chọn đúng thời điểm

Bảo đảm quý vị chọn đúng thời điểm để thảo luận về ma túy với con cái, bằng cách để ý tìm những cơ hội phát sinh tự nhiên, có thể là lúc cả nhà đang xem TV, hoặc khi các cháu nói

chuyện về một người nào đó trong nhóm bạn bè của cháu hoặc tại trường. Đừng bỏ lỡ cơ hội để củng cố điều quý vị muốn nhấn nhủ với con về ma túy.

6. Giữ bình tĩnh

Khi thảo luận về ma túy, giữ bình tĩnh và có lý trí là điều quan trọng và điều quan trọng là đừng phản ứng quá mạnh mẽ. Bảo đảm quý vị không nhạo báng hoặc lên lớp vì làm như vậy những lần thảo luận về ma túy sau này sẽ khó khăn hơn và làm cho con cái càng không muốn thảo luận về ma túy chút nào.

7. Tránh gây xung đột

Khi có xung đột, quý vị khó giải quyết được vấn đề. Tìm cách hiểu rõ quan điểm của con, đồng thời khuyến khích con hiểu quan điểm của quý vị. Nếu xảy ra bất đồng ý kiến, ngưng cuộc thảo luận và thảo luận lại khi cả hai bình tĩnh hơn.

8. Tiếp tục nói chuyện

Một khi đã có một cuộc thảo luận về ma túy, điều quan trọng là thảo luận thêm nữa. Sớm bắt đầu thảo luận với con cái về ma túy và sẵn lòng thảo luận với cháu về vấn đề này bất cứ lúc nào. Củng cố điều quý vị muốn nhấn nhủ là điều quan trọng mà không làm cho cháu cảm thấy bị lên lớp.

9. Đặt ra giới hạn rõ ràng

Nói chung, trẻ em biết thế nào cũng có và thích có một số quy tắc cơ bản. Bằng cách để cho con tích cực đóng góp ý kiến vào việc đặt ra những quy tắc, quý vị có thể khuyến khích cháu có tinh thần trách nhiệm phải tuân theo những quy tắc này nhiều hơn. Một khi đã quyết định về những quy tắc này, quý vị thực thi chúng và cho con biết hậu quả khi vi phạm quy tắc.

Thảo luận và đồng thuận về những cách con quý vị sẽ làm gì nếu cháu lọt vào tình huống có ma túy. Ví dụ như cho con biết là quý vị luôn luôn đến đón nếu cháu cần đến quý vị, bất kể giờ giấc nào. Tuy nhiên, hãy nói cho con biết rõ, tốt hơn hết, cháu không nên đặt mình vào tình huống mà cháu có thể sẽ tiếp xúc với ma túy ngay từ đầu.

10. Chú trọng đến những điểm tốt

Hãy chắc chắn quý vị sẽ khen thưởng thái độ/hành vi tốt của con và đề cao những điều con làm tốt. Khuyến khích con nên cảm thấy tự hào về bản thân và thể hiện cho cháu biết là cháu đáng được tôn trọng và nên biểu hiện tính tự trọng.

Muốn biết thêm những ý kiến khác về cách quý vị có thể thoải mái nói chuyện với con cái về ma túy, truy cập trang mạng australia.gov.au/drugs hoặc gọi số 1800 250 015.