

NÓI CHUYỆN VỚI TRẺ VỀ UỐNG RƯỢU:

Những điều Nên và Không nên làm

NÊN LÀM:

- Đặt ra các quy tắc rõ ràng về việc uống rượu. Nói với các em rằng bạn không cho phép uống rượu - và đảm bảo chúng hiểu điều gì sẽ xảy ra với mình nếu chúng vi phạm các quy tắc đó.
- Trở thành một hình mẫu tốt. Nếu bạn uống rượu, hãy đảm bảo rằng bạn uống một cách có trách nhiệm - đừng uống quá mức, và đừng bao giờ lái xe sau khi uống rượu.
- Làm việc với lòng tự trọng. Hầu hết những người trẻ tuổi uống rượu đang phải vật lộn với lòng tự trọng thấp. Nhiều người gặp rắc rối với bạn bè của mình. Giúp con bạn xây dựng lòng tự tin của mình và phát triển các phương thức lành mạnh để đương đầu và giải quyết tình trạng căng thẳng.
- Khuyến khích các em tham gia các hoạt động ngoại khóa, như nghệ thuật, âm nhạc, thể thao hoặc các câu lạc bộ.

KHÔNG NÊN:

- Đứng lên lớp. Cho trẻ có nhiều cơ hội để nói chuyện và thể hiện ý kiến của mình.
- Đừng cho rằng một cuộc nói chuyện là đủ. Nói chuyện với trẻ thường xuyên về các nguy cơ liên quan đến lạm dụng rượu và uống rượu khi chưa đủ tuổi.
- Đừng đợi cho đến khi bạn bắt được trẻ uống rượu mới nghĩ đến một hình phạt. Đặt ra các quy tắc và kỳ vọng rõ ràng từ sớm và đảm bảo rằng trẻ biết chính xác điều gì sẽ xảy ra nếu chúng vi phạm các quy tắc về uống rượu của bạn.
- Đừng bỏ qua bản năng của bạn. Nếu bạn nghi ngờ rằng một đứa trẻ uống rượu, hãy nói chuyện với các em. Đặt câu hỏi. Hãy cho chúng biết bạn đang quan tâm.



TÌM HIỂU THÊM: NGUỒN BỔ SUNG


Cần thêm thông tin? Bạn đang tìm thêm nguồn tin? Ở đây có một số trang web bạn có thể truy cập để tìm hiểu thêm về cách ngăn trẻ em và thanh thiếu niên tránh xa ma túy:

- Các bà mẹ chống lái xe khi say rượu (MADD): www.madd.org/underage-drinking/
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật: www.cdc.gov/alcohol/

BẮT ĐẦU MỘT CUỘC TRÒ CHUYỆN:

TRẺ EM & NGĂN NGỪA UỐNG RƯỢU



 Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2014 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-36

BẮT ĐẦU CUỘC TRÒ
CHUYỆN VỚI CẬU HỎI

BẮT ĐẦU CUỘC TRÒ CHUYỆN

VỚI CÂU HỎI

Nếu bạn đang tìm kiếm một cách để giúp trẻ em và thanh thiếu niên tránh được việc uống rượu, một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm là bắt đầu một cuộc trò chuyện hai chiều. Không biết mình nên bắt đầu từ đâu? Tại sao không bắt đầu từ đây:

Đặt câu hỏi - và lắng nghe những gì các em nói.

Trẻ em ít có khả năng từ chối bạn nếu các em cảm thấy mình là một phần của cuộc trò chuyện. Chống lại sự thôi thúc lên lớp giảng bài. Thay vào đó, hãy đặt câu hỏi để giúp các em nói chuyện:

- Con sẽ làm gì nếu ai đó mời con uống rượu?
- Con đã bao giờ thử uống rượu chưa? Con có bao giờ muốn thử uống rượu không?
- Tại sao hoặc tại sao không?
- Con có biết những đứa trẻ nào uống rượu không? Họ lấy rượu ở đâu?
- Con đã bao giờ tham gia một bữa tiệc (hay một sự kiện xã hội khác) mà mọi người uống rượu không?
- Con có bao giờ cảm thấy bị áp lực phải uống rượu?
- Con có thắc mắc gì về rượu không?



TRẺ EM, RƯỢU VÀ PHƯƠNG TIỆN

TRUYỀN THÔNG

Phim ảnh và chương trình truyền hình đôi khi miêu tả trẻ vị thành niên uống rượu như một nghi thức thông qua. Vì bạn không thể luôn luôn ngăn cản trẻ em xem cảnh miêu tả về uống rượu tuổi vị thành niên, bạn có thể sử dụng chúng để bắt đầu thảo luận. Hãy cho trẻ nói chuyện bằng cách hỏi một vài câu hỏi:



- Con có nghĩ rằng tình huống này là có thực? Tại sao hoặc tại sao không?
- Tại sao con nghĩ họ lại uống rượu?
- Con có nghĩ rằng điều này làm cho việc uống rượu trông vui vẻ và ngẫu không?
- Con có nghĩ rằng những nhân vật này là hình mẫu tốt? Tại sao hoặc tại sao không?
- Con sẽ làm gì nếu con ở trong hoàn cảnh đó?
- Con có nghĩ rằng phim ảnh/chương trình như thế này làm cho thanh thiếu niên muốn uống rượu không?

Chủ trì xã hội: Không phải là một lựa chọn "an toàn"

Một số cha mẹ nghĩ rằng bằng cách để trẻ em uống ở nhà (thường được gọi là "Chủ trì xã hội"), họ đang làm những điều có trách nhiệm. Họ tin rằng bằng cách cho trẻ em một nơi an toàn, được giám sát để uống rượu, họ đang giảm nguy cơ mắc các vấn đề liên quan đến rượu.

Khi nói đến uống rượu tuổi vị thành niên, không có điều gì là "an toàn". Được giám sát hay không, trẻ vị thành niên uống rượu thường có nguy cơ hành vi nguy hiểm hơn. Hơn nữa, nếu một đứa trẻ bị chấn thương hoặc bị giết chết do tai nạn liên quan đến rượu, người lớn cung cấp rượu có thể phải chịu trách nhiệm. Một số tiểu bang thậm chí còn có các luật cụ thể chống lại việc Chủ trì xã hội.

THẢO LUẬN VỀ HẬU QUẢ

Hãy đảm bảo rằng trẻ em và thanh thiếu niên biết rằng nếu uống rượu, chúng không chỉ vi phạm các quy tắc của bạn - chúng vi phạm pháp luật. Thảo luận về tuổi uống rượu của tiểu bang, và nói về những hậu quả của việc uống rượu ở tuổi vị thành niên:

- Bị quản chế
- Bị giam giữ
- Mất giấy phép lái xe
- Gặp rắc rối khi vào đại học
- Bị loại khỏi các hoạt động ngoại khóa như thể thao, ban nhạc, hoặc câu lạc bộ
- Tiền phạt
- Dịch vụ cộng đồng

NẾU TRẺ ĐÃ UỐNG THÌ SAO?

Nếu một đứa trẻ đã thử uống rượu, điều đầu tiên cần làm là tìm hiểu tại sao. Hãy bình tĩnh và hỏi một vài câu hỏi:

- Chúng có cảm thấy bị áp lực phải uống bởi bạn bè, đồng nghiệp, hoặc thành viên gia đình?
- Chúng có nghĩ rằng mình phải uống để phù hợp hoặc trông "ngầu" không?
- Chúng đã uống rượu ở đâu?
- Có điều gì khác đang xảy ra - chẳng hạn như căng thẳng hay trầm cảm - khiến chúng muốn uống rượu?

Xem xét lại các quy tắc của bạn về việc uống rượu và khuyến khích các em tìm bạn nếu chúng có thắc mắc hoặc vấn đề - hoặc nếu chúng chỉ cần thêm một chút lời động viên. Quan trọng nhất, tiếp tục nói chuyện: Trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy rằng mình có thể trò chuyện với người lớn đáng tin cậy ít có khả năng uống rượu hơn.

KỸ NĂNG TỪ CHỐI: NÓI "KHÔNG"

Thảo luận các tình huống, chẳng hạn như các bữa tiệc hoặc các sự kiện xã hội khác, nơi mà các em có thể cảm thấy áp lực phải uống rượu nhiều - và hãy giúp các em đưa ra một vài cách hay để nói "không". Giúp các em nói vài câu, như :

- "Uống rượu khiến tôi cảm thấy khó chịu. Tôi có thể uống soda được không? "
- "Không, cảm ơn. Tôi như thế này được rồi. "
- "Bố mẹ tôi sẽ phạt tôi nếu họ ngửi thấy mùi đó."
- "Tôi rất tiếc. Tôi phải lái xe tối nay. "
- "Bạn biết thế này là bất hợp pháp mà, phải không?"
- "Tôi không uống đâu."
- "Tôi không thích mùi cồn."

Nhắc nhở các em rằng một từ "không" đơn giản luôn có tác dụng tốt - các em không nợ ai lời giải thích.

