



Bộ Công Cụ Đối Tác Quảng Cáo

Xin chào Các Đối Tác Quảng Cáo,

Bằng cách truyền bá các thông điệp trong Twelve Talks to Have With Teens, chúng ta đang trao quyền cho cha mẹ, người giám hộ và người lớn đáng tin cậy trong cộng đồng của chúng ta để hỗ trợ thanh thiếu niên mà họ yêu mến với thông tin, tài nguyên, công cụ giao tiếp và nhiều hơn nữa.

Chúng tôi tập trung vào việc làm cho thông điệp của chúng tôi thậm chí còn dễ dàng chia sẻ hơn. Hàng tháng, chúng ta làm việc cùng nhau như một cộng đồng để thúc đẩy một cuộc nói chuyện cụ thể với thanh thiếu niên. Tổ chức của quý vị có thể giúp quý vị! Đây là cách thực hiện:

1. **Chuyển tiếp email chúng tôi gửi hàng tháng - hoặc "tái chế" một phần của nó cho bản tin**, blog hoặc trang web của riêng quý vị. Bạn sẽ nhận được email hàng tháng nếu đăng ký tại Jeffco CTC.care.
2. **Sao chép và dán Bộ Công Cụ Đối Tác Quảng Cáo Twelve Talks to Have With Teens**, bên dưới. Chúng có thể được chia sẻ trực tiếp trên Facebook, với bài đăng kèm một hình ảnh có liên quan - hoặc "lời giới thiệu" có thể được sử dụng trong email, bản tin hoặc blog của quý vị.
3. **Theo dõi và chia sẻ @twelve_talks instagram của chúng tôi qua Instagram - hoặc trên tài khoản Facebook hoặc Twitter của quý vị**. Thật dễ dàng. Chỉ cần nhấp vào bài đăng quý vị muốn chia sẻ, nhấp vào biểu tượng ... Hiển thị ở trên cùng bên phải của trang, chọn "chia sẻ với" rồi chọn cách quý vị muốn chia sẻ.

Cảm ơn quý vị đã tham gia hỗ trợ phụ huynh của thanh thiếu niên - và thanh thiếu niên - ở Quận Jefferson.

Trân trọng

Nhóm Làm Việc Jeffco CTC Twelve Talks

Cuộc Trò Chuyện Hàng Tháng

[Tháng Giêng: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Giới Hạn](#)

[Tháng Hai: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Hẹn Hò](#)

[Tháng Ba: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về lạm Dụng Thuốc](#)

[Tháng Tư: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Nguồn Sức Mạnh](#)

[Tháng Năm: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Sức Khỏe Tinh Thần](#)

[Tháng Sáu: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Bản Sắc](#)

[Tháng Bảy: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Rượu](#)

[Tháng Tám: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Bạn Bè](#)

[Tháng Chín: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Sự Vô Vong & Cách Ứng Phó](#)

[Tháng Mười: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Cờn Sa](#)

[Tháng Mười Một: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Thuốc Lá Điện Tử & Thuốc Lá](#)

[Tháng Mười Hai: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Tình Dục & Đồng Thuận](#)

Tháng Giêng: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Giới Hạn

Trong khi thử thách giới hạn là hành vi bình thường của thanh thiếu niên, thanh thiếu niên an toàn và hạnh phúc hơn khi các em có giới hạn rõ ràng và quy tắc gia đình. Bằng cách thiết lập và đồng ý giới hạn với nhau, quý vị tạo ra sự hiểu biết rõ ràng về hành vi mong đợi, có thể giúp tránh xung đột. Trò chuyện với con quý vị về các quy tắc của gia đình quý vị và ranh giới đối với các em bằng cách đặt một câu hỏi khó trả lời bằng một từ. Đây là một ý tưởng: Cha/mẹ muốn đảm bảo rằng chúng ta đều biết rõ về ranh giới và hậu quả. Khi nào chúng ta có thể có cuộc trò chuyện đó - và con muốn thảo luận điều gì? <https://jeffcoctc.care/boundaries/>

Tháng Hai: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Hẹn Hò

Giới hạn quan trọng nhất trong hẹn hò thanh thiếu niên là những giới hạn mà con quý vị cho phép bản thân về những gì được làm và không mong đợi từ người tình. Hãy trò chuyện với con quý vị về việc tạo ra các mối quan hệ lành mạnh và an toàn, cho dù chúng có liên quan đến một người quan trọng khác hay không. Đây là một câu hỏi mẫu quý vị có thể hỏi: Con có biết ai đang có một mối quan hệ thực sự lành mạnh? Điều gì làm cho mối quan hệ đó tiến triển tốt? <https://jeffcoctc.care/dating/>

Tháng Ba: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về lạm Dụng Thuốc

Tại Quận Jefferson, cứ 8 học sinh cuối cấp và trung học cơ sở thì có 1 em sử dụng một loại thuốc theo toa không được kê đơn cho chúng. Người lớn có thể bảo vệ thanh thiếu niên bằng cách hạn chế thanh thiếu niên tiếp cận với cả các loại thuốc của bản thân và của người khác - và sau đó thải bỏ một cách an toàn với các loại thuốc không cần thiết. Các em cũng có thể bảo vệ chính mình bằng cách có những cuộc trò chuyện cởi mở về chủ đề này. Một cách để bắt đầu có thể là một câu hỏi như: Con sẽ làm gì nếu một người bạn của con muốn thử một số loại thuốc kê đơn của con? <https://jeffcoctc.care/medicine-misuse/>

Tháng Tư: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Nguồn Sức Mạnh

Con quý vị coi điểm mạnh chính của các em là gì? Việc hỏi giới trẻ về nguồn sức mạnh của các em có thể giúp các em biết phải làm gì và phải đến đâu khi cần giúp đỡ hoặc hỗ trợ. Đây có thể là một cuộc trò chuyện thực sự lạc quan và vui vẻ, có lẽ bắt đầu với: Điểm mạnh lớn nhất của con là gì? <https://jeffcoctc.care/sources-of-strength/>

Tháng Năm: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Sức Khỏe Tinh Thần

Theo CDC, bốn yếu tố chính để ứng phó một cách lành mạnh gồm: dành thời gian để thư giãn, chăm sóc cơ thể, kết nối với người khác và tìm cách làm dịu căng thẳng và lo lắng. Hỏi con quý vị những câu hỏi mở như: Làm thế nào cha/mẹ có thể luôn bên cạnh con? Điều gì giúp con hy vọng về tương lai? <https://jeffcoctc.care/mental-health/>

Tháng Sáu: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Bản Sắc

Tôi là ai? Làm thế nào để tôi hòa nhập? Vai trò của tôi là gì? Tôi tin vào điều gì? Đây là tất cả những câu hỏi chính mà thanh thiếu niên đang tự hỏi. Trên thực tế, phát triển bản sắc là một nhiệm vụ trung tâm của phát triển vị thành niên. Các khía cạnh quan trọng của hình thành bản sắc bao gồm chủng tộc, dân tộc, giới tính và khuynh hướng tính dục. Trò chuyện với một người lớn mà các em tin tưởng có thể giúp thanh thiếu niên hình thành ý thức tích cực về bản sắc cá nhân, vì vậy hãy thử hỏi những câu hỏi mở như: Nếu có một điều cha/mẹ có thể hỗ trợ nhiều hơn trong cuộc sống của con, đó sẽ là gì? <https://jeffcoctc.care/identity/>

Tháng Bảy: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Rượu

Sử dụng rượu ở tuổi vị thành niên - đặc biệt là uống rượu say - dẫn đến hành vi tình dục nguy hiểm, sử dụng ma túy, ngộ độc rượu hoặc bạo lực. May mắn thay, chưa đến 1 trong 6 thanh thiếu niên Jeffco uống rượu. Thanh thiếu niên cho biết rằng những bạn uống nhiều rượu thường do chấn thương tâm lý, căng thẳng lớn hoặc những thách thức khác. Vì vậy, hãy chắc chắn rằng quý vị đang trò chuyện với con quý vị về rượu. Câu hỏi mở là một cách tốt để bắt đầu: Con nghĩ như thế nào được cho là uống quá nhiều? Tại sao những người ở độ tuổi của con uống rượu? <https://jeffcoctc.care/alcohol/>

Tháng Tám: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Bạn Bè

Người lớn không thể kiểm soát tình bạn của giới trẻ, nhưng quý vị có thể là một hình mẫu cho các mối quan hệ tích cực, tôn trọng và trò chuyện với giới trẻ về tình bạn lành mạnh. Quý vị cũng có thể cởi mở để các em trò chuyện với quý vị về điều đó bằng những câu hỏi như: Con nghĩ điều gì là khó khăn nhất về tình bạn? Điều gì làm cho ai đó trở thành một người bạn tốt? <https://jeffcoctc.care/friends/>

Tháng Chín: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Sự Vô Vọng & Cách Ứng Phó

Khi người lớn cảm nhận được và bình thường hóa nhiều cảm xúc khác nhau như tức giận, hạnh phúc, buồn bã, hy vọng và thất vọng, thanh thiếu niên nên học được rằng việc có nhiều cảm xúc khác nhau (và một số cảm xúc cùng một lúc) là điều bình thường và các em không cần phải che giấu hoặc xử lý một mình. Hãy trò chuyện với con quý vị có thể giúp hướng dẫn các em tìm ra hy vọng và chiến lược đối phó của riêng mình. Một câu hỏi để bắt đầu cuộc trò chuyện có thể là: Điều gì khiến con căng thẳng nhất? Làm thế nào để con đối phó với điều đó? <https://jeffcoctc.care/hopefulness-and-coping/>

Tháng Mười: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Cần Sa

Cần sa không phải lúc nào cũng gây nghiện cho thanh thiếu niên, nhưng nó có thể. Khoảng 1 trong 6 thanh thiếu niên sử dụng cần sa sẽ bị nghiện, con số này sẽ tăng lên khi thanh thiếu niên sử dụng nhiều hơn và bắt đầu sớm hơn. Sử dụng cần sa ở tuổi niên thiếu dễ dẫn đến tổn thương não đang phát triển nhanh chóng của thiếu niên, và có thể làm suy giảm chức năng nhận thức. Hỏi con quý vị về cần sa bằng cách sử dụng các câu hỏi không thể trả lời "có" hoặc

"không". Ví dụ: Có điều gì khiến con lo lắng về việc sử dụng cần sa cho thanh thiếu niên ở độ tuổi của con không? Nếu nghiện hoặc rối loạn phát triển não bộ thì sao?

<https://jeffcoctc.care/marijuana/>

Tháng Mười Một: Trò chuyện với Thanh Thiếu Niên về Thuốc Lá Điện Tử & Thuốc Lá

Các thiết bị thuốc lá điện tử ngày càng được bán cho thanh thiếu niên nhiều hơn và là thứ quý vị có thể sử dụng ở bất cứ đâu bất cứ lúc nào, ngay cả trong phòng tắm hoặc lớp học ở trường. Chúng có thể được để trong áo hoodie, chìa khóa cầm tay, trong hộp bạc hà và nhiều hơn nữa. Điều quan trọng cần nhớ là việc hút thuốc lá điện tử lén lút được phổ biến rộng rãi giữa giới trẻ bởi ngành công nghiệp thuốc lá. Hãy thử hỏi: 1 trong 4 học sinh trung học ở Jeffco cho rằng thuốc lá điện tử là vô hại. Tại sao các em nghĩ như vậy?

<https://jeffcoctc.care/vape-and-tobacco/>

Tháng Mười Hai: Trò Chuyện với Thanh Thiếu Niên về Tình Dục & Đồng Thuận

Cứ 1 trong 10 học sinh trung học ở Quận Jefferson báo cáo đã bị hăm hiếp vào mùa thu năm cuối cấp. Nhiều người khác đã bị quấy rối tình dục và ảnh hưởng thân thể được chia sẻ mà không được phép. Vấn đề này không phải lúc nào cũng trò chuyện dễ dàng, nhưng nó rất quan trọng. Hãy thử đặt các câu hỏi mở, như: Chính xác thì sự đồng thuận có nghĩa là gì? Ở trường mọi người nói về những nội dung liên quan đến tình dục nào?

<https://jeffcoctc.care/sex-and-consent/>