និយាយជាមួយកូនចំទង់របស់លោកអ្នកអំពីការរួមភេទ៖ ហួសពី «ការពិភាក្សា»

ការចិញ្ចឹមបីបាច់ក្មេងចំទង់ ពេលខ្លះមិនមែនជាការងាយស្រួលនោះទេ។ យុវវ័យត្រូវការមនុស្សពេញវ័យដើម្បីជួយដល់ពួកគេ—ជាពិសេសឪពុកម្ដាយ* អាច ផ្សាភ្ជាប់ជាមួយពួកគេ និយាយជាមួយពួកគេ ចំណាយពេលជាមួយពួកគេ និង បង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ពិតប្រាកដចំពោះពួកគេ។ និយាយជាមួយក្មេងចំទង់អំពីប្រធានបទដែលទាក់ទងនឹងការរួមភេទ រួមទាំង ទំនាក់ទំនងល្អ និង ការបង្ការមេរោគអេដស៍ (HIV) ជម្ងឺកាមរោគ (STDs) ផ្សេងៗទៀត និង ការមានផ្ទៃពោះ ទាំងនេះគឺជាការអនុវត្តន៍វិជ្ជមានក្នុងការចិញ្ចឹមកូន ដែលគេបានធ្វើការស្រាវជ្រាវយ៉ាងទូលំទូលាយ។[១] មានកម្មវិធីនៅកន្លែងខុសៗគ្នាជាច្រើន (ឧ. សាលារៀន កន្លែងធ្វើការរបស់ឪពុកម្ដាយ) ដែលបានបង្ហាញពីការរីកចម្រើនទាំង បរិមាណ និង គុណភាព ក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនង រវាងឪពុកម្ដាយ និង កូនចំទង់ របស់ពួកគាត់។[២-៤]

សន្លឹកនៃចំណុចសំខាន់ៗនេះ ផ្ដល់ជូនសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់មាតាបិតា ដើម្បីជួយពង្រឹងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគាត់ក្នុងការចូលរួមជាវិជ្ជមានជាមួយកូនចំទង់របស់ពួកគាត់ និងដើម្បីពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីការរួមភេទ។ ព័ត៌មាននេះបំពេញបន្ថែមលើប្រភពព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតដែលមានសម្រាប់មាតាបិតា (សូមមើលបញ្ជីដែលបានជ្រើសរើសនៅទំព័រទី ៣) ដោយសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើសារៈសំខាន់នៃការនិយាយជាមួយក្មេងចំទង់អំពី ការរួមភេទ និង ទំនាក់ទំនងល្អ។

* នៅក្នុងសន្លឹងនៃចំណុចសំខាន់ៗនេះ «មាតាបិតា» សំដៅលើមនុស្សពេញវ័យដែលមើលថែក្មេង ផ្ដល់នូវសេចក្ដីត្រូវការជាមូលដ្ឋានដល់ក្មេងចំទង់។ អ្នកមើលថែនេះអាចជា ឪពុកម្ដាយបង្កើត សាច់ញាតិ ឬ ឪពុកម្ដាយចិញ្ចឹម ដែលមិនជាប់សាច់ញាតិ។

តើការនិយាយជាមួយក្មេងចំទង់អំពីការរួមភេទ អាចកែប្រែស្ថានភាពបានដែរឬទេ?

- យោងតាមមតិរបស់ក្មេងចំទង់គឺ «អាច»។ ក្នុងការស្ទង់មតិទូទាំងប្រទេសដែលរៀបចំឡើងដោយយុទ្ធនាការជាតិដើម្បីការពារកុំឲ្យ ក្មេងចំទង់ និង អ្នកដែលគ្មានបំណង មានផ្ទៃពោះ ក្មេងចំទង់បានរាយការណ៍ថា ឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេមានឥទ្ធិពលបំផុតលើការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេអំពីការរួមភេទ—ច្រើនជាង មិត្តភ័ក្ដ បងប្អូន ឬ ការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន។ យុវវ័យភាគច្រើនក៏និយាយដែរថាពួកគេយល់ស្រមតាមទស្សនៈរបស់ឪពុកម្ដាយពួកគេអំពីការរួមភេទ ហើយការសម្រេចចិត្តអំពីការពន្យាពេលរួមភេទ អាចមានលក្ខណៈងាយស្រួលជាងប្រសិនបើពួកគេអាចនិយាយដោយបើកចំហ និង ដោយស្មោះត្រង់ ជាមួយឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេ។[៥]
- យោងតាមមតិរបស់អ្នកស្រាវជ្រាវជាច្រើន ចម្លើយគឺ «អាច»។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ក្មេងចំទង់ដែលរាយការណ៍ថាបាននិយាយជាមួយឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេអំពីការរួមភេទ អាចពន្យារពេលរួមភេទបានច្រើនជាង ហើយប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលដែលពួកគេរួមភេទ។[៦] មាតាបិតាគួរដឹងថា ចំណុចសំខាន់ៗនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដូចតទៅនេះ អាចមានឥទ្ធិពលលើអាកប្បកិរិយានៃការរួមភេទរបស់ក្មេងចំទង់៖[៧]
    - អ្វីដែលគេនិយាយ
    - របៀបដែលគេនិយាយ
    - គេនិយាយញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា
    - តើយុវវ័យមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេ

តើឪពុកម្តាយអាចធ្វើអ្វីខ្លះ?

នៅពេលឪពុកម្តាយនិយាយដោយស្មោះត្រង់ និងដោយបើកចំហជាមួយកូនប្រុសឬកូនស្រីរបស់ពួកគាត់អំពី ការរួមភេទ មិត្តភាព និង ការបង្ការ មេរោគអេដស៍ (HIV) ជម្ងឺកាមរោគ (STDs) និង ការមានផ្ទៃពោះ ពួកគាត់អាចជួយលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់កូនចំទង់ពួកគាត់ និងកាត់បន្ថយមិនឲ្យកូនចំទង់របស់ពួកគាត់ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ ខាងក្រោមនេះគឺជា សកម្មភាព និងវិធី មួយចំនួន ដែលឪពុកម្តាយអាចប្រើដើម្បីកែលម្អការសន្ទនាជាមួយកូនចំទង់របស់ពួកគាត់អំពី បញ្ហាសុខភាព ដែលពិបាកនឹងពិភាក្សាគ្នា។

- **ត្រូវដឹងអំពី—**
  - កន្លែងដែលកូនចំទង់របស់លោកអ្នកទទួលបានព័ត៌មាន
  - កូនចំទង់របស់លោកអ្នកកំពុងរៀនពីសុខភាពអ្វី
  - តើព័ត៌មានអំពីសុខភាពណាមួយដែល ជាការពិត និង ត្រឹមត្រូវតាមវេជ្ជសាស្រ្ត

  កូនចំទង់របស់លោកអ្នកប្រហែលជាបានទទួលព័ត៌មានអំពី ការរួមភេទ មិត្តភាព និង ការបង្ការ មេរោគអេដស៍ (HIV) ជម្ងឺកាមរោគ (STDs) និង ការមានផ្ទៃពោះ ពីប្រភពផ្សេងៗជាច្រើន រួមទាំងពី គ្រូបង្រៀន មិត្តភក្តិ អ្នកថែទាំសុខភាពទូរទស្សន៍ និង ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ ព័ត៌មានទាំងនេះ ខ្លះអាចមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវជាងព័ត៌មានខ្លះទៀត។ សូមកុំទុកចិត្តថាថ្នាក់អប់រំសុខភាពរបស់កូនចំទង់លោកអ្នក រួមបញ្ចូលព័ត៌មានដែលលោកអ្នកចង់ឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកដឹង—កម្មវិធីសិក្សានៅតាមសាលាមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាពីរដ្ឋមួយទៅរដ្ឋមួយ។

- **ដឹងពីឱកាសពិសេសដើម្បីនិយាយជាមួយកូនចំទង់របស់លោកអ្នក ដូចជា**
  - ក្នុងឡាន។ ក្នុងរថយន្តគឺជាកន្លែងស្ងាត់មួយ ដែលកូនចំទង់របស់លោកអ្នកមិនចាំបាច់សម្លឹងមើលលោកអ្នកទេ ប៉ុន្តែអាចស្តាប់ឮនូវអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវនិយាយ។
  - តាមមើល កម្មវិធីទូរទស្សន៍/ភាពយន្ត ដែលពាក់ព័ន្ធ ភ្លាមៗ។ តួអង្គនៅក្នុង កម្មវិធីទូរទស្សន៍ និង ខ្សែភាពយន្តបង្ហាញពីអាកប្បកិរិយាជាច្រើន ហើយសាច់រឿងមួយចំនួនអាចផ្តល់ឱកាសដើម្បីពង្រឹងអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន ឬការពិភាក្សាអំពីផលវិបាកនៃអាកប្បកិរិយាដែលអាចនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។
  - តាមរយៈការផ្ញើសារតាមទូរស័ព្ទ ដែលអាចផ្តល់នូវភាពងាយស្រួល និងជាវិធីដែលអាចទទួលយកបានក្នុងការពង្រឹងនូវអ្វីដែលបានពិភាក្សាគ្នាដោយផ្ទាល់។

- **មានការសន្ទនាជាញឹកញាប់។**

  ទោះបីជាលោកអ្នកដឹងថាការនិយាយជាមួយកូនចំទង់របស់លោកអ្នកអំពី ការរួមភេទ ការបង្ការ មេរោគអេដស៍ ជម្ងឺកាមរោគ និងការមានផ្ទៃពោះ មានសារៈសំខាន់ ការពិភាក្សាគ្នាជាច្រើនលើកបន្តបន្ទាប់ ដែលឆាប់ចាប់ផ្តើមពីដំបូង ជាញឹកញាប់ ហើយបន្តជាហូរហែ អាចធ្វើឱ្យមានសភាពខុសគ្នាច្រើនជាងការនិយាយតែមួយដង។

- **ធូរស្រាល និង បើកចំហ។**

  ការនិយាយអំពីការរួមភេទ មិត្តភាព និង ការបង្ការ មេរោគអេដស៍ ជម្ងឺកាមរោគ និង ការមានផ្ទៃពោះ មិនមែនជាការងាយស្រួលនោះទេ ប៉ុន្តែលោកអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តឲ្យកូនចំទង់របស់លោកអ្នក សួរសំណួរ និងត្រៀមខ្លួនដើម្បីផ្តល់ចម្លើយដោយសមរម្យនិងស្មោះត្រង់។ វិធីនេះអាចរក្សាទ្វារឲ្យបើកចំហសម្រាប់អ្នកទាំងពីរដើម្បីលើកយកប្រធានបទនេះមកនិយាយ។ វាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេបើលោកអ្នកនិយាយថា លោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាពិបាកនិយាយ ឬគ្មានចម្លើយ។

- **ចៀសវាងប្រតិកម្មហួសហេតុ។**

  នៅពេលដែលកូនចំទង់របស់លោកអ្នកប្រាប់ពីព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនដល់លោកអ្នក ត្រូវចាំថាកូនអាចចង់សុំយោបល់ពីលោកអ្នក ឬចង់ដឹងពីអារម្មណ៍របស់លោកអ្នក។ ត្រូវឲ្យកូនចំទង់របស់លោកអ្នកដឹងថា លោកអ្នកឲ្យតម្លៃដល់ទស្សនៈរបស់កូន ទោះបីជាវាខុសពីការយល់ឃើញរបស់លោកអ្នកក៏ដោយ។

- **ផ្តល់ឱកាសដល់ការសន្ទនារវាងកូនចំទង់របស់លោកអ្នក និង អ្នកជំនាញផ្នែកថែទាំសុខភាព។**

  តាមរយៈការនាំកូនរបស់លោកអ្នកទៅជួបជាមួយអ្នកផ្តល់ការទប់ស្កាត់បញ្ហាសុខភាព ឲ្យបានទៀតទាត់ និង អនុញ្ញាតឱ្យពេលវេលាពួកគេនិយាយគ្នា លោកអ្នកផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនចំទង់របស់លោកអ្នកនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក អំពីបញ្ហាសុខភាព រួមទាំង មេរោគអេដស៍ ជម្ងឺកាមរោគ និង ការមានផ្ទៃពោះ។ សូមត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រាប់ពួកគេថាលោកអ្នកនឹងចេញពីបន្ទប់ដើម្បីផ្តល់ពេលវេលាពិសេសនេះ។ មិនមែនអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពទាំងអស់មានអារម្មណ៍ងាយស្រួលក្នុងការសុំឲ្យលោកអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់នោះទេ។

តើឪពុកម្ដាយគប្បីពិភាក្សាជាមួយកូនចំទង់របស់ពួកគាត់អំពីប្រធានបទអ្វីទៅ?

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលការសន្ទនាជាមួយកូនចំទង់របស់លោកអ្នកមិនផ្តោតតែទៅលើផលវិបាកនៃអាកប្បកិរិយាផ្លូវភេទដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់នេះទេ។ ក្មេងចំទង់ជាច្រើនទទួលបានព័ត៌មានទាំងនេះពី ថ្នាក់អប់រំសុខភាព ឬ ពីកន្លែងផ្សេងៗទៀត។ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ លោកអ្នកមានឱកាសដើម្បីពិភាក្សាជាមួយកូនចំទង់របស់លោកអ្នកអំពីប្រធានបទដែលពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត។ លោកអ្នកអាច

- និយាយអំពីមិត្តភាព ល្អ និង មានការគោរពគ្នា។
- ប្រាប់ពីការចង់បានរបស់លោកអ្នកចំពោះកូនចំទង់របស់លោកអ្នកអំពី មិត្តភាព និង ការរួមភេទ។
- ផ្តល់ព័ត៌មានជាក់ប្រាកដអំពីមធ្យោបាយការពារ ជម្ងឺអេដស៍ ជម្ងឺកាមរោគ និង ការមានផ្ទៃពោះ (ឧ. ការមិនរួមភេទ ស្រោមអនាម័យ និង ការពន្យាកំណើត និងការពិនិត្យ មេរោគអេដស៍/ជម្ងឺកាមរោគ)។
- ផ្តោតលើអត្ថប្រយោជន៍នៃការការពារខ្លួនពី មេរោគអេដស៍ កាមរោគ និង ការមានផ្ទៃពោះ។
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីកន្លែងដែលកូនចំទង់របស់លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់ជំនួយ និងទទួលជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទ ដូចជា ការពិនិត្យ មេរោគអេដស៍/កាមរោគ។

តើឪពុកម្តាយអាចកែលម្អការប៉ិនប្រសប់នៃការសន្ទនារបស់ពួកគាត់បានយ៉ាងដូចម្តេច?

អង្គការផ្សេងៗបានបង្កើតកម្មវិធីដើម្បីជួយកសាងកាប៉ិនប្រសប់ និង កែលម្អ ការសន្ទនារបស់ឪពុកម្តាយជាមួយក្មេងចំទង់។ កម្មវិធីកសាងការប៉ិនប្រសប់នេះ អាចត្រូវបានគេអនុវត្តនៅតាម សាលារៀន មណ្ឌលសុខភាព នៅតាមសហគមន៍ និងនៅកន្លែងដែលឪពុកម្តាយធ្វើការ (សូមមើលតារាងទី១ សម្រាប់គំរូមួយចំនួន)។ ឪពុកម្តាយ អ្នកអប់រំ អ្នកផ្តល់ជំនួយថែទាំសុខភាព បុគ្គលិកនៅក្នុងសហគមន៍ និង កន្លែងធ្វើការ អាចធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីលើកកម្ពស់ការសន្ទនាវិជ្ជមានរវាង ឪពុកម្តាយ និងយុវវ័យ អំពីការរួមភេទ។

តើមាតាបិតាអាចរកព័ត៏មានបន្ថែមទៀតនៅទីណា?

- Centers for Disease Control and Prevention. Positive Parenting Practices
  www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting/index.htm
- Centers for Disease Control and Prevention. Teen Pregnancy: Parent and Guardian Resources
  www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm
- Office of Adolescent Health. Talking with Teens. Teens and Parents Talking
  www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html
- Advocates for Youth. Parent-child communication: Promoting sexually healthy youth
  www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication
- The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Parent-adolescent communication about sex in Latino families: a guide for practitioners
  https://thenationalcampaign.org/resource/parent-adolescent-communication-about-sex-latino-families
- U.S. Department of Health and Human Services. Healthfinder.gov. Talk to Your Kids about Sex
  www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-se

តារាងទី ១៖ កម្មវិធីជម្រើសសម្រាប់មាតាបិតា ដើម្បីលើកកម្ពស់ការសន្ទនារវាង ឪពុកម្ដាយ និង យុវវ័យ អំពីការរួមភេទ			
តើកម្មវិធីនេះមានឈ្មោះអ្វី?	តើចំណុចនៃការចិញ្ចឹមកូនណាមួយដែលគេលើកឡើង?	តើអ្នកណាបានចូលរួម?	តើកម្មវិធីនេះត្រូវបានគេអនុវត្តនៅទីណា?
Parent Matter http://npin.cdc.gov/parentsmatter/	• ការសន្ទនាទូទៅរវាង ឪពុកម្ដាយ និង កូនចំទង់ • ការសន្ទនា រវាងឪពុកម្ដាយ និង កូនចំទង់ អំពីការរួមភេទ • ការតាមដានរបស់មាតាបិតា[ខ]	• ឪពុកម្ដាយ អាហ្វ្រិក អាមេរិកាំង និង/ ឬ អាណាព្យាបាលរបស់ក្មេង អាយុពី ៩ ទៅ ១២ ឆ្នាំ (សិស្សថ្នាក់ទី ៤ និង ថ្នាក់ទី ៥)	• អង្គការនៅក្នុងសហគមន៍
Families Talking Together (Linking Lives) www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/	• ការសន្ទនាទូទៅរវាង ឪពុកម្ដាយ និង កូនចំទង់ • ការសន្ទនារវាង ឪពុកម្ដាយ និង កូនចំទង់ អំពីការរួមភេទ • ការតាមដានរបស់មាតាបិតា	• ឪពុកម្ដាយ និង/ឬ អាណាព្យាបាល យុវវ័យ អាហ្វ្រិក អាមេរិកាំង ឬ ឡាទីណូ	• មណ្ឌលព្យាបាលកុមារ • សាលារៀន
Talking Parents, Healthy Teens www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens	• ការសន្ទនា (ទូទៅ និង អំពីការរួមភេទ) • ការតាមដានរបស់មាតាបិតា	• ឪពុកម្ដាយ និង/ឬ អាណាព្យាបាល សិស្សថ្នាក់ទី ៦ ដល់ថ្នាក់ទី ១០	• កន្លែងធ្វើការ

[ក] កម្មវិធីទាំងនេះត្រូវបានគេធ្វើការវាយតម្លៃនិងបង្ហាញថាអាចកែលម្អការសន្ទនារវាងឪពុកម្ដាយនិងក្មេងចំទង់ អំពីការរួមភេទ។[៨-១០] គំរូដែលបានជ្រើសរើសទាំងនេះ បង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់មនុស្សច្រើនប្រភេទ រួមមទាំងឪពុកម្ដាយរបស់សិស្ស បឋមសិក្សា អនុវិទ្យាល័យ និង វិទ្យាល័យ ក៏ដូចជាទីកន្លែងខុសៗគ្នាដែលគេអាចអនុវត្តនូវកម្មវិធីទាំងនេះ រួមទាំង អង្គការនៅក្នុងសហគមន៍ សាលារៀន និង កន្លែងធ្វើការ។

[ខ] ការតាមដានរបស់មាតាបិតាកើតមានឡើងនៅពេលដែលមាតាបិតាមានទម្លាប់ដឹងអំពីកូនចំទង់របស់ពួកគាត់ (ឧ. តើពួកគេកំពុងធ្វើអ្វី តើពួកគេនៅជាមួយអ្នកណា និង តើពួកគេនៅទីកន្លែងណា) កំណត់ការចង់បានច្បាស់លាស់សម្រាប់អាកប្បកិរិយានិងពិនិត្យមើលជាទៀងទាត់ជាមួយកូនចំទង់របស់ពួកគាត់ដើម្បីឲ្យដឹងថា ពួកគេធ្វើបានតាមការចង់បានទាំងនេះ។

ឯកសារយោង

1. DeVore ER, Ginsburg KR. The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics* 2005;17:460–65.
2. Wight D, Fullerton D. A review of interventions with parents to promote the sexual health of their children. *The Journal of Adolescent Health* 2013;52:4–27.
3. Akers AY, Holland CL, Bost J. Interventions to improve parental communication about sex: A systematic review. *Pediatrics* 2011;127:494–510.
4. Sutton MY, Lasswell SM, Lanier Y, et al. Impact of parent-child communication interventions on sex behaviors and cognitive outcomes for Black/African-American and Hispanic/Latino youth: A systematic review, 1988–2012. *The Journal of Adolescent Health* 2014;54:369–84.
5. Albert B. (2012). With one voice: America's adults and teens sound off about teen pregnancy. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Retrieved February 11, 2014, from http://thenationalcampaign.org/resource/one-voice-2012.
6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *The Journal of Adolescent Health* 2010;46:S23–41.
7. Jaccard J, Dodge T, Dittus P. Parent-adolescent communication about sex and birth control: A conceptual framework. *New Directions for Child and Adolescent Development* 2002;97:9–41.
8. Miller KS, Lin CY, Poulsen MN, et al. Enhancing HIV communication between parents and children: Efficacy of the Parents Matter! Program. *AIDS Education and Prevention* 2011;23:550–63.
9. Guilamo-Ramos V, Bouris A, Jaccard J, et al. A parent-based intervention to reduce sexual risk behavior in early adolescence: Building alliances between physicians, social workers, and parents. *The Journal of Adolescent Health* 2011;48:159–63.
10. Schuster MA, Corona R, Elliott MN, et al. Evaluation of Talking Parents, Healthy Teens, a new worksite based parenting programme to promote parent-adolescent communication about sexual health: Randomised controlled trial. *The BMJ* 2008;337:a308.