

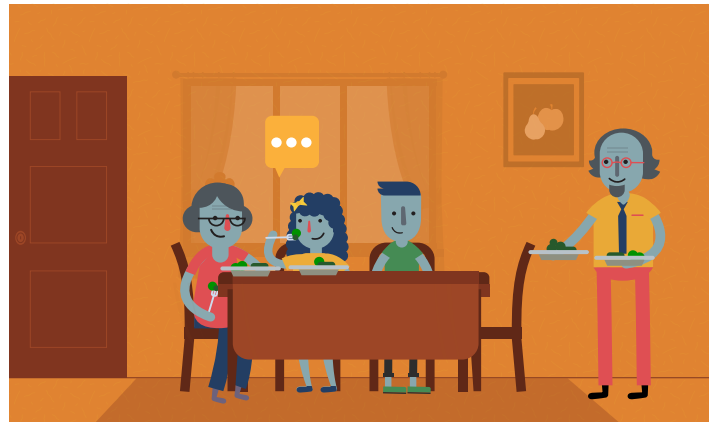
# د چرسو په اړه د ځوانانو سره خبرې کول

په دې باور کول ممکن سخت وي، خو څیړنې ښايي چې کله د چرسو (marijuana) خبره رازي، والدين او پالونکي د معلوماتو لپاره د ځوانانو ترټولو باوري سرچينه ده.

هڅه وکړئ چې دا عاديوساتئ. تاسو کولی شئ له خپلو تنکيو ځوانانو سره د چرس، الکول يا نورو مخدره توکو کارولو په اړه صحي پریکړې کولو کې مرسته وکړئ کله چې تاسو پابند یاست، **حدود وټاکئ**، او **څارنه** بې وکړئ.

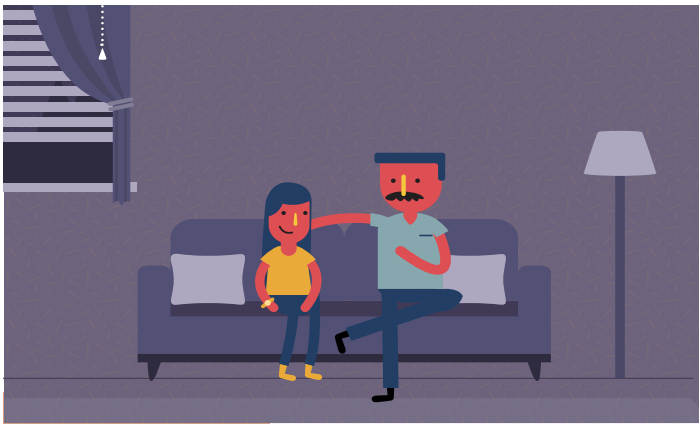
## 1 د خپل ځوان سره خبرې وکړئ

زموږ مطلب د اوزډو، عجیبو خبرو نه وو. زموږ مطلب لنډې خبرې دي او دا عادي ساتل دي. خو تر ټولو اړین، زموږ مطلب دا دې چې ډیری وختونه پر دې خبرې کول. د چرسو او نورو مخدره توکو په اړه په روانو خبرو اترو کې د ځوانانو ښکیلتیا د شریکولو او زده کړې منظم فرصتونه برابروي.



## 2 خپل ځوان ته غوز ونیسئ

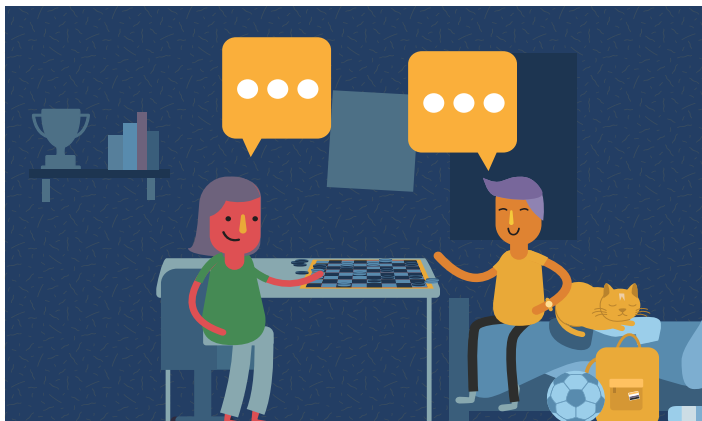
هرڅومره چې تاسو اورئ، هغومره به پوه شئ چې ستاسو تنکي ځوانان څوک دي او د دوي لپاره څه مهم دي.



## 3 د خپل ځوان سره وخت تېر کړئ

يو فلم وگورئ. قدم ووهئ. مهمه نده چې کوم فعالیت تاسو او ستاسو تنکي ځوانان خوښوي، کله چې والدين د دوي په ژوند کې ښکېل وي، نو د ځوانان د چرسو، الکولو، يا نورو مخدره توکو کارولو احتمال کم وي.



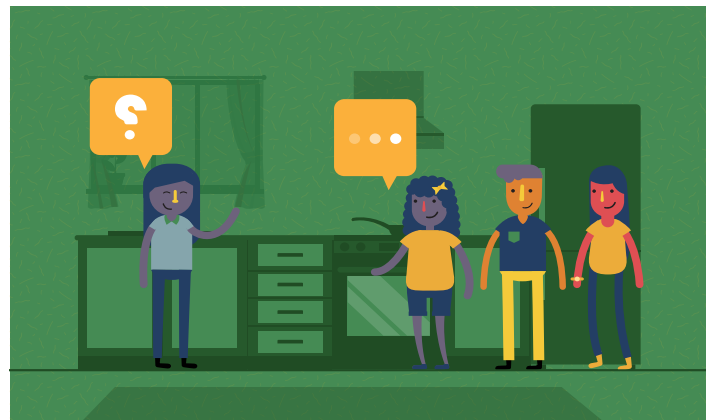


## واضح/روښانه اوسئ، مشخص اوسئ، او ثابت اوسئ

د چرسو کارولو په شاوخوا کې اصول او کورنۍ ارزښتونه مهم دي. تاسو ځوانان د غوره انتخابونو لپاره تنظیم کړئ کله چې تاسو روښانه اصول او د دوي ماتولو پایلې تنظیم کړئ.

## پوښتنه وکړئ څوک، څه، چیرته، او کله

د دې لپاره د وخت اخیستل چې پوه شي چې ستاسو ځوانان د چا سره وخت تېروي، دوي چیرته دي، او دوي څه کوي ستاسو ځوانانو ته د پوهېدو یوه بله لاره ده چې تاسو د دوي پاملرنه کوئ.



## یو بیلگه وټاکئ

ماشومان خپل والدین تعقیبوي، حتی کله چې د چرسو کارولو خبره راځي. د خپلو ځوانانو په مخ کې د چرسو کارولو څخه ډډه وکړئ. همدا رنگه، خپلو ځوانانو ته دا روښانه کړئ چې تاسو د دې کارولو څخه نا خوښ یاست.



## نور معلومات ترلاسه کړئ:

1 دا یوازې یو څو لارښوونې دي چې د والدینو او نورو باور لرونکو لویانو سره مرسته کوي چې د خپلو تنکیو ځوانانو سره د چرسو کارولو په اړه خبرې وکړي او د دوي سره د ښه انتخابونو کې مرسته وکړي. د نورو معلوماتو لپاره، وگورئ [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org).

2 که ستاسو ځوان د ملگري سره په خبرو کولو کې ډېر د آرام احساس کوي، دلته یو محرم او وړیا مرستې د تلیفون خطشتون لري چې د روزل شوي تنکي ځوانانو لخوا کار کوي. خپل ځوانان وهڅوئ چې دې **1-866-TEENLINK (833-6546)** ته زنگ ووهي، لیکلی پیام واستوي، یا خبرې وکړي.

3 که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ځوان د چرسو یا نورو موادو کارولو سره مبارزه کوي، د دوي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ یا د **Washington Recovery Help Line** ته په **1-866-789-1511** زنگ ووهئ.

په یاد ولرئ، تاسو د خپل ځوان ترټولو لوی تاثیر لرونکي یاست.