

ስለ ማሪዋና ከታዳጊዎች ጋር መነጋገር

ለማመን ከባድ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ጥናቶች እንደሚያሳዩት ወላጆች እና አሳዳጊዎች ማሪዋናን በተመለከተ ለታዳጊ ልጆች በጣም ታማኝ የመረጃ ምንጭ ናቸው።

ቀለል ለማድረግ ይሞክሩ። ግንኙነትዎን ሲያጠብቁ፣ ድንበሮችን ሲያስቀምጡ እና ክትትል ሲያደርጉ፣ ታዳጊዎች ስለ ማሪዋና፣ አልኮል ወይም ሌሎች ዕቃዎችን ከመጠቀም ስለመቆጠብ ጤናማ ውሳኔዎችን እንዲወስኑ ማገዝ ይችላሉ።

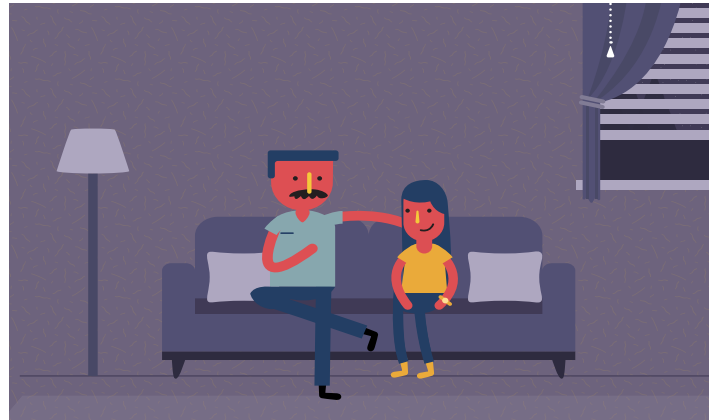


ከታዳጊ ልጅዎ ጋር ይነጋገሩ

ረጅም፣ ምቹ የማይሰጡ ዓይነት ወራትን ማለታችን አይደለም። አጭር ወይይቶች እና የተለመዱ ዓይነት ማለታችን ነው። ነገር ግን በጣም ወሳኝ ጉዳይ፣ አዘውትሮ ማውራቱ ነው። ማሪዋና እና ሌሎች ዕቃዎችን በሚመለከት ታዳጊዎችን ማሳተፍ ሀሳባቸውን ለማጋራት እና ለመማር ተደጋጋሚ ዕድሎች እንዲያገኙ ያስችላል።

ታዳጊ ልጅዎ ሲናገር/ስትናገር ያዳምጡ

የበለጠ ባዳመጧቸው ቁጥር፣ የልጅዎን ማንነት እና ምን ጉዳይ ለእርሱ/ሷ ለእርሷ አስፈላጊ እንደሆነ በተሻለ ይረዳሉ።



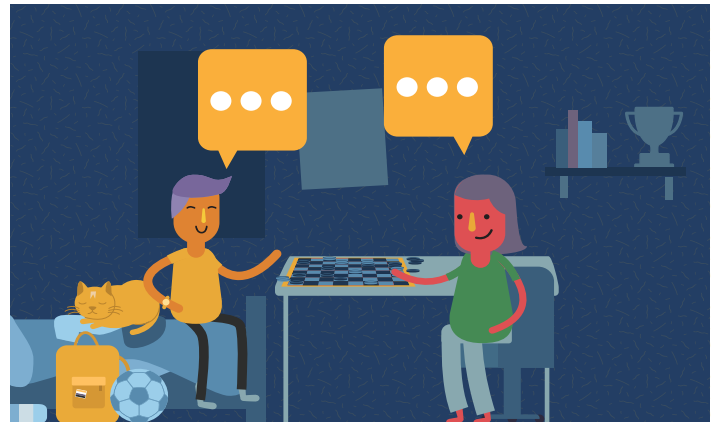
ከታዳጊ ልጅዎ ጋር ጊዜ ያሳልፉ

ፊልም አብረው ይመልከቱ። የእግር ጉዞ አብረው ያድርጉ። እርስዎን እና ታዳጊ ልጅዎን የሚያስደስታችሁ እንቅስቃሴ ምንም ይሁን ምን፣ ወላጆች በልጆች ህይወት ውስጥ ተሳታፊ ሲሆኑ፣ ልጆች ማሪዋና፣ አልኮል ወይም ሌሎች ዕቃዎችን የመውሰድ ዕድላቸው ይቀንሳል።



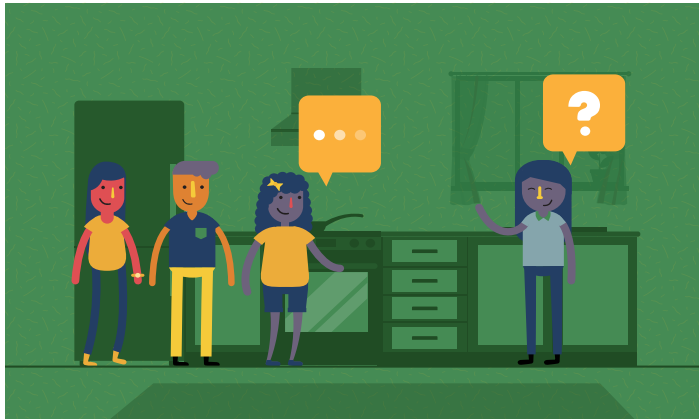
ግልፅነት እና ወጥነት ያሳዩ

ማሪዋና መጠቀምን በሚመለከት ህጎች እና የቤተሰብ ደንቦች ወሳኝ ናቸው። ህጎችን ሲያወጡ እና እነዚያን ህጎች መግለጽ የሚያስከትለውን ሁኔታ በግልፅ ሲያስቀምጡ ታዳጊ ልጆች የተሻሉ ምርጫዎችን እንዲወስዱ እያስተካከሏቸው ነው።



ማን፣ ምን፣ የት እና መቼ የሚሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁ

ታዳጊ ልጅዎ ከማን ጋር ጊዜ እንደሚያሳልፍ/እንደምታሳልፍ፣ የት እንደሚገኝ/እንደምትገኝ እና ምን እንደሚያደርግ/እንደምታደርግ ለመረዳት ጊዜ መውሰድ ለልጅዎ እንደሚያስቡ የሚያሳዩበት አንዱ መንገድ ነው።



ምሳሌ ይሁኑ

ልጆች ወላጆቻቸውን ይከተላሉ፣ ማሪዋና መጠቀምን በተመለከተም ጭምር። ከታዳጊ ልጅዎ ፊት ማሪዋና ከመውሰድ ይቆጠቡ። በተጨማሪም፣ ልጅዎ ማሪዋና ቢጠቀም/ብትጠቀም እርስዎ የማይቀበሉት ጉዳይ መሆኑን ግልፅ ያድርጉ።



ተጨማሪ ይወቁ፡-

- 1 ወላጆች እና ሌሎች የሚታመኑ አዋቂ ሰዎች ማሪዋና መጠቀምን በሚመለከት ከታዳጊ ልጆቻቸው ጋር ሲነጋገሩ ምን ማድረግ እንዳለባቸው እና ጤናማ ምርጫዎችን እንዲመርጡ የሚያግዙ ጥቂት ጠቃሚ ምክሮች እዚህ ቀርበዋል። ለተጨማሪ መረጃ፣ **StartTalkingNow.org** ላይ ይመልከቱ።
- 2 ታዳጊ ልጅዎ ከአቻው/ዋ ጋር ለማውራት የበለጠ ምችት ከተሰማው/ከተሰማት፣ ስልጠና የወሰዱ ታዳጊዎች የሚሰሩበት ሚስጥራዊ እና ነፃ የእገዛ የጥሪ መስመር አለ። ልጅዎ **1-866-TEENLINK (833-6546)** ላይ በመደወል፣ በፅሁፍ ወይም በፅሁፍ ምልልስ እንዲያነጋግሩ ያበረታቷቸው።
- 3 ልጅዎ በማሪዋና ወይም በሌሎች ዕጾች መጠቀም ምክንያት እየታገለ/ች እንደሆነ ካሰቡ፣ ሀኪም ያነጋግሩ ወይም ለ **Washington Recovery Help Line** ከ **1-866-789-1511** ላይ ይደውሉ።

ያስታውሱ፡ እርስዎ በታዳጊ ልጅዎ ላይ ትልቁን ተፅዕኖ ማሳደር የሚችሉ ሰው ነዎት።