

KUZUNGUMZA NA VIJANA KUHUSU BANGI.

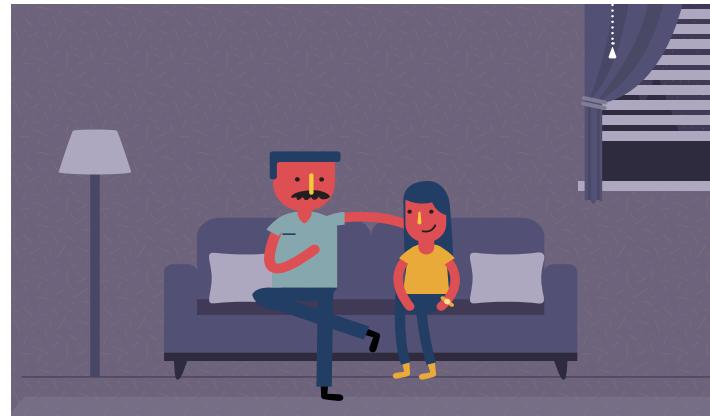
Amini usiamini, utafiti unaonyesha kwamba kuhusu suala la bangi, wazazi na walezi ndio chanzo cha taarifa ambazo vijana wanaziamini zaidi.

Usizifanye taarifa hizi kuwa ngumu. Unaweza kuwasaidia vijana wako kufanya maamuzi bora kuhusu kuepuka bangi, pombe au dawa nyinginezo **mnapoimarisha uhusiano, kuweka mipaka, na kumfuatilia**.



ZUNGUMZA NA KIJANA WAKO

Na hatumaanishi ufanye mazungumzo marefu yasiyofaa. Tunamaanisha mazungumzo mafupi na yasiyo rasmi. Lakini zaidi ya yote, tunamaanisha kuzungumza mara nyingi. Kuwashirikisha vijana katika mazungumzo endelevu yanayohusu bangi na dawa nyinginezo hutoa fursa za kila mara za kushiriki na kujifunza.



MSIKILIZE KIJANA WAKO

Pindi unavyosikia zaidi, ndivyo utakavyoelewa zaidi nafsi ya kijana wako na mambo ambayo ni muhimu zaidi kwake.

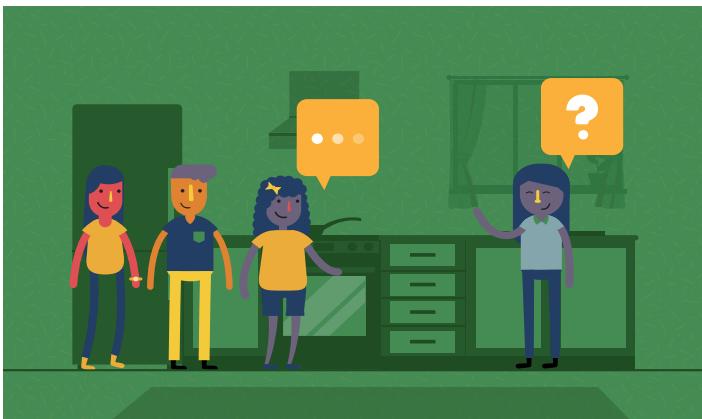


SHIRIKI SHUGHULI NA KIJANA WAKO

Tazameni filamu. Tembeeni pamoja. Haijalishi ni shughuli gani inayokuvutia wewe na kijana wako, mzazi anaposhiriki katika maisha yake, kuna uwezekano mdogo zaidi wa kijana kutumia bangi, pombe au dawa nyinginezo.

DUMISHA UWAZI, UMAHSUSI NA UTHABITI

Kanuni na maadili ya familia kuhusu matumizi ya bangi ni muhimu. Unamjengea kijana msingi wa kufanya chaguo bora zaidi unapoweka kanuni wazi na adhabu za kuzikiuka.



ULIZA NI NANI, NINI, WAPI NA LINI

Kutenga muda wa kujua kijana anashinda na nani, yuko wapi, na anafanya nini ni njia nyingine ya kumjulisha kijana wako kwamba unamjali.



PATA MAELEZO ZAIDI:

- 1 Hivi ni vidokezo vichache tu vya kuwasaidia wazazi na watu wengine wazima wanaoaminika kuzungumza na vijana wao kuhusu matumizi ya bangi na kuwasaidia kufanya maamuzi yanayofaa. Ili upate maelezo zaidi, rejelea StartTalkingNow.org.
- 2 Ikiwa kijana wako angependelea zaidi kuzungumza na watu wa rika lake, kuna huduma ya usaidizi ya faragha isiyolipishwa ambayo inatolewa na vijana waliopewa mafunzo. Mhimize kijana wako kupiga simu, kutuma SMS au kupiga gumzo kwenye **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Ikiwa unaamini kwamba kijana wako anatatizika kuacha bangi au dawa nyinginezo za kulevyta, wasiliana na daktari wake au upige simu **Washington Recovery Help Line** kupitia **1-866-789-1511**.

Kumbuka, wewe ndiwe mtu mwenye ushawishi zaidi kwa kijana wako.