

እስቲ እንነጋገር

ልጆችን ከዕፅ-19 የማድረግ መመሪያ

ለምን ትኩረት እንደሚያስፈልግ

ከዋሽንግተን ታዳጊዎች መካከል **ከ10 ታዳጊዎች ውስጥ 1** ታዳጊ 10ኛ ክፍል ላይ በመደበኛነት አልኮል ወይም ማሪዋና መጠቀም ይጀምራል/ትጀምራለች።

ከ15 ዓመት በታች መጠጣት የሚጀምሩ ታዳጊዎች በአልኮል ተጠቃሚነት ምክንያት በሚከሰት መዛባት የመጠቀስ ዕድላቸው ቢያንስ በ**5 እጥፍ** ይጨምራል።

አልኮል እንዳይጠቀሙ በወላጆቻቸው ከሚነገራቸው የዋሽንግተን ታዳጊዎች መካከል **95%** የሚሆኑት **አይጠጡም።**

መቀራረብ

በልጅዎ ህይወት ውስጥ ትልቁን ተፅዕኖ የሚያሳድሩት እርስዎ ነዎት። ማሪዋና፣ አልኮል እና ሌሎች ዕቃዎችን እንዳይጠቀሙ ያነጋግሯቸው።



ተፈጥሯዊ አጋጣሚዎችን ይወቁ።



ይረጋጉ፣ አዎንታዊ ሀሳብ ይያዙ።



የማስተማር ዓይነት ምክር አያድርጉት።

ድንበሮችን ያስቀምጡ

ለልጅዎ እና ለደህንነታቸው እንደሚያስቡ ያሳዩ—ግልፅ ህጎችን ያስቀምጡ። ዕቃዎችን ወይም አልኮል መጠቀም ምን እርምጃ እንደሚያስወስድ ያሳውቁ።

ይከታተሉ

ታዳጊ ልጅዎ በትርፍ ጊዜያቸው ምን እንደሚያደርጉ እና እየጠጡ ወይም ዕፅ እየተጠቀሙ መሆኑን የሚያሳዩ ምልክቶችን መከታተል በጣም ጠቃሚ ነው።

በሚከተሉት ዙሪያ ለውጦችን ይከታተሉ፡-



ስሜት



ንፅህና



ገፅታ



ጤና

ልጅዎ እየተጠቀመ/ች እንደሆነ ካሰቡ—እርምጃ ይውሰዱ።

- ምን እንደሚሉ ይዘጋጁ።
- ለመነጋገር ደህንነቱ የተጠበቀ፣ ክፍት ቦታ ያመቻቹ።
- ትክክል በሆነባቸው/በሆነችባቸው ጉዳዮች ላይ ያተኩሩ።

ጉዞዎን ይቀጥሉ

ልጅዎ እያዳመጠ/ች ባይመስልም እንኳ፣ እያዳመጠ/ች ነው። ማውራትዎን እና አልኮል እና ዕፅ መጠቀምን ለማስቀረት የሚሰሩትን ሥራ አያቋርጡ።

አይቻልም በማለት ምሳሌ ይሁኑ።

የአቻ ግፊትን እና እንዴት መቋቋም እንደሚቻል ይገንዘቡ።

አጋዥ መረጃዎች አሉዎት፡-

Washington Recovery Help Line
 ማንነትን የማይገልፅ፣ ሚስጥራዊ የ24-ሰዓት የእገዛ መስመር፣ የዕቃዎች አጠቃቀም መዛባትን እና የአዕምሮ ጤና ተግዳሮቶችን በሚመለከት

1.866.789.1511
WARecoveryHelpLine.org

Start Talking Now
 ወላጆች ልጆቻቸው አልኮል ወይም ዕቃዎችን እንዳይጠቀሙ እንዴት ውጤታማ ውይይት ማድረግ እንደሚችሉ የሚያግዝ መረጃ።

StartTalkingNow.org