



## قائمة أفضل 10 قواعد مساعدة للوالدين لجعل الشباب بعيدين عن الكحول ، التدخين و المواد المخدرة.

**الآباء كقادة:** كن نموذجاً إيجابياً. أطفالنا يتعلمون أفضل بالمثال. كن قدوة لعدم إستعمال الدخان و الأدوية الممنوعة ، و أقل مخاطرة في إستعمال الكحول.

**الآباء كمعلمين:** كن على معرفة بالتدخين ، الكحول ، و المواد المخدرة. شارك و ناقش هذا مع طفلك.

**الآباء كمقررين:** إجعل (لا إستعمال) قاعدة . لا إستعمال مطلق للمواد المخدرة لأي شخص في العائلة. لا إستعمال للدخان و الخمر لأي شخص تحت السن القانونية. أدم هذه القاعدة. يجب أن تكون لك قوانين واضحة و ثابتة ، تصرفات مرتقبة و مؤثرة.

**إشراك الوالد:** شجع طفلك للمشاركة في الهوايات ، الفعاليات المدرسية و الألعاب الرياضية. شارك أنت و خطط لفعاليات عائلية ممتعة.

**الآباء المرشدين:** قرر و أدم حظر التجول. أعرف أين و مع من أطفالك.

**الآباء الداعمين:** أن تقول (لا) ليس كافياً. علم طفلك كيف يقاوم ضغط الرفقاء دون أن يشعر بالإرتباك. أعطه أو أعطها الوسائل التي تبعد عن الخمر ، الدخان و المواد المخدرة.

**الآباء شركاء مع الآباء الآخرين:** شارك مع بقية الآباء لتحصل على دعم و أفكار جديدة. هناك قوة في كثرة العدد.

**مداخلة الآباء:** أسمح لهم أن يواجهوا النتائج المنطقية لسلوكهم ، أطلب المساعدة الطبية الفورية عندما يكون طفلك نصف واعي ، غير واعي أو كان شك لديك في ذلك.

**تواصل الآباء:** لا تفقد السيطرة على أعصابك و لا تستسلم. تعامل مع عواطفك بشكل مناسب حتى يتعلم طفلك كيف يتعامل مع مشاكله. إستعمل مصادر مجتمعك لمساعدة إضافية إذا إحتجت لذلك.

### ماذا؟

قاعدة (لا إستعمال) في بيتك تقام على أساس قوانين و أهداف عائلية. القاعدة تبين بوضوح ما هو متوقع بشأن إستعمال الكحول ، الدخان و المواد المخدرة.

### كيف؟

يجب ان يناقش الآباء موقفهم و شعورهم حول إستعمال الكحول ، الدخان و المواد المخدرة الأخرى و الموافقة على المقررات. أنشأ هذه القاعدة و راجعها مراراً

### لماذا؟

إقرار قاعدة (لا إستعمال) بصورة واضحة في بيتك ، يساعدك على معرفة ما يجب توقعه و يساعدك على تقويته.

### مثال:

في بيتنا لن نسمح لك بإستعمال الدخان و الأدوية الممنوعة على الإطلاق ، و سوف لن نتحمل أي إستعمال للخمر حتى سن ال 21 سنة على الإطلاق. (ربما يجب أن تصيف عواقب عدم تطبيق المقرر)



لمزيد من المعلومات عن الكحول ، الدخان و المواد المخدرة الأخرى ، من فضلك إتصل بي:

**Lincoln**  
**Council on**  
**Alcoholism and**  
**Drugs, Inc.**

914 L Street, Lincoln, NE 68508  
(402) 475-2694 (T-TDD) -- Fax: (402) 475-2699  
E-mail: prevention@lcad.org  
www.lcad.org

طبعت كلها أو جزء منها من الدعم المتلقاه من منظمة صحة المجتمع ، ريجن فايف ، يوناتيد وبي لمدينة لنكن و مقاطعة لانكاستر و أيضاً من التبرعات الخاصة.

مايو 2001

