Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

التحدث مع شاب عن الكحول والمخدرات الأخرى

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), “Party Drugs”/MDMA/Ecstasy, Tobacco

Tags: Arabic, effective communication

Origin: Australian

Cost:
Free

التحدث مع شاب عن الكحول والمخدرات الأخرى

فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في دعم ابنك وتشجيعه على التحدث إليك.

حتى إذا كان ابنك لا يشهد أي تعاطٍ للمخدرات في المنزل، فبإمكانه مشاهدة ذلك على وسائل التواصل الاجتماعي، أو من خلال الأصدقاء، أو مصادر أخرى. قم بإعداده قبل تعرضه لذلك. امنحه المعلومات حتى يتمكن من اتخاذ خيارات جيدة حول كيفية الحفاظ على سلامته.

احصل على معلومات حول المخدرات المختلفة وتأثيراتها ومخاطرها. فكر بوضوح فيما تريد قوله. فكر في كيفية إجابتك على أي أسئلة يطرحها، على سبيل المثال، الأسئلة حول تعاطيك للمخدرات.

كن متفتحاً ولا تملي محاضرة على ابنك. استمع إلى أفكاره، ووضح له أن بإمكانه الحديث معك إذا ما كان لديه أي أسئلة.

اذكر بوضوح قواعدك بشأن تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى، واشرح سبب أهمية تلك القواعد. على سبيل المثال، يمكنك القول بإنك قلق بشأن تعاطي المخدرات لأنه يؤثر على نمو دماغ المراهقين ويمكن أن يؤدي إلى مواقف خطيرة. تأكد من أن الآباء الآخرين الذين قد يشرفون على ابنك (على سبيل المثال، في حفلة عيد ميلاد) يعرفون أيضاً قواعدك.

صحح أي حقائق غير صحيحة عن الكحول والمخدرات الأخرى. على سبيل المثال، من أكثر المعتقدات شيوعاً أنه لأمر طبيعي تعاطي الكحول والمخدرات، ولكن معظم الشباب لم يجربوا مطلقاً عقاراً غير قانوني ولا يتعاطون الكحول. شجع ابنك على اكتشاف المزيد بنفسه من خلال استكشاف صحائف الحقائق لدينا حول المخدرات.

من الجيد أن تسأل مباشرة عن تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى؛ لكن لا تفترض أنه يتعاطى المخدرات.

حضّر نفسك لرد فعل سلبي. ذلك لا يعني أن الحديث لم يكن مفيداً - فقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يدرك ابنك ما قلته. حافظ على هدوئك وتفهمك. لا تدع الأمر يتحول إلى جدال.

دعه يدرك أنك تهتم به وذكره بصفاته الحسنة. من المرجح أن يستمع الشباب ويأخذوا بنصيحتك إذا ما شعروا بالحب والاحترام.

© 2024 Positive Choices | Built by Netfront