

## يمكن للعلاقات العائلية القوية أن تحمي المراهقين من شرب الكحوليات ومن تعاطي المخدرات

يواجه المراهقون في الولايات المتحدة ضغوطاً عديدة لشرب الكحوليات وتعاطي المخدرات. ويمكن أن يلعب الوالدان الذين يتحدثون بشكل منفتح مع أطفالهم والذين يقومون بدور فعال في حياة أطفالهم، دوراً هاماً في مساعدة أطفالهم على اتخاذ خيارات جيدة وحمايتهم من شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات. وتتضمن هذه الصفحات عدة نصائح للوالدين حول كيفية إنشاء علاقة إيجابية مع أطفالهم لحمايتهم من شرب الكحوليات وتعاطي المخدرات.

1. الحصول على معلومات عن المخدرات والكحوليات بحيث يمكنك التحدث مع أطفالك حول هذه المشاكل. تعتبر الكحوليات والمخدرات ضارة بالأطفال؛ حيث إنها تعتبر ضارة بصحتهم وبنموهم وتعليمهم بالإضافة إلى كونها مخالفة للقانون.

2. بناء علاقة وثيقة مع طفلك ومشاركته في حياته بحيث يشعر طفلك بأنك تهتم به. إذا قمت ببناء علاقة وثيقة مع طفلك، فإنه أيضاً سيثق بك ويستمع إليك عندما تتحدث معه عن كيفية اتخاذ القرارات السليمة.

(أ) هناك طرق عديدة لبناء علاقة وثيقة مع طفلك. فعلى سبيل المثال، تحدث مع طفلك كل يوم عن طريق سؤاله عما يلي: "أخبرني عن أحداث يومك. ماذا فعلت اليوم؟ كيف كان يومك في المدرسة؟ هل هناك أي مشاكل تحتاج إلى مساعدتي فيها؟".

(ب) تحقق مما يقوم به في المدرسة. تواصل مع مدرسيه. قم بحضور اجتماع أولياء الأمور مع المدرسين. تابع درجاته في كل فصل دراسي. تأكد من أنه يقوم بواجباته اليومية.

(ج) التعرف على الأنشطة التي يُشارك فيها طفلك والسؤال عن أدائه بها.

(د) قم بسؤال طفلك عن أهدافه، حتى تتمكن من دعمه وتشجيعه لتحقيقها.

(هـ) تعرف على أصدقاء طفلك. قم بدعوة أصدقائه إلى منزلك حتى تتمكن من لقائهم.

(و) أنشئ علاقات إيجابية بين عائلتك عن طريق قضاء بعض الوقت معهم وقم بممارسة الأشياء الممتعة معهم.

3. يعتبر فتح قنوات التواصل مع طفلك أمراً هاماً. فإذا قمت بفتح قنوات تواصل معه، فسيشعر بمزيد من الراحة عند التحدث معك في حال تعرضه للتحديات وستكون حينئذ قادراً على دعمه بشكل أفضل.

(أ) على الرغم من أنك قد لا تكون على دراية أو علم بما يتعرض له طفلك، إلا أنه ما يزال بإمكانك الاستماع إليه والتحدث معه عن التحديات التي تواجهه وتقديم يد العون له.

(ب) عندما يرتكب طفلك خطأ ما، فتحدث معه عن مدى قلقك عليه بدلاً من تعنيفه.

(ج) لا تتخلى أبداً عن طفلك.

4. ضع قواعد وتوقعات واضحة لطفلك.

(أ) تعرف دائماً على مكان وجود طفلك ومواعيد خروجه. حدد موعداً نهائياً يتعين على طفلك التواجد قبل حلوله بالمنزل.

5. علم طفلك كيفية اتخاذ القرارات السليمة والابتعاد عن المخدرات والكحوليات.

- (أ) تحدث مع طفلك حول كيفية صد أي شخص يعرض عليه المخدرات والكحوليات.
- (ب) ضع خطة لما يمكنه القيام به إذا تواجد في موقف يقوم فيه بعض الأشخاص بتعاطي المخدرات وشرب الكحوليات.
6. كن قائداً قوياً لعائلتك وكن قدوة حسنة لطفلك من خلال عدم شرب الكحوليات وعدم إدخال الكحوليات إلى منزلك.
7. قم بتوفير بيئة صحية لعائلتك. فكّر في الانتقال للعيش بمنطقة أكثر أمناً، إذا كنت تعيش في حي غير آمن لطفلك.
8. أنت لست وحدك. قد يواجه كثير من الآباء والأمهات تحديات مماثلة لتحدياتك. يمكنك التحدث إلى القادة والأصدقاء والأطباء والمدرسين في مجتمعك للحصول على المساعدة.

المصادر: المعهد الوطني لمكافحة تعاطي المخدرات؛ المعاهد الوطنية للصحة؛ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.