

أولياء أمور المراهقين، أنتم مهمون!

يلجأ العديد من الشباب إلى أولياء أمورهم للتحدث عن القضايا التي تهمهم. تمثل العلاقات الأسرية المشبعة بالثقة عامل حماية كبير للغاية للشباب. لا يسمح غالبية الأوصياء للمراهقين بشرب الكحول وهذا أمر جيد لأن الدراسات تظهر أن الشباب الذين يُعرض عليهم الكحول في المنزل يشربون في وقت لاحق عندما يتقدمون في العمر، مما يعني أن رفض تناول الكحول المستمر يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا حقًا.

تعد ليلة القديسة فالبوري أول عطلة نهاية أسبوع في السنة حيث يكون للأسف احتمال بداية تناول الكحول كبيراً بالنسبة للعديد من الشباب. يليها التخرج المدرسي والعطلة الصيفية القريبة. يعد خطر تناول المراهقين للكحول خلال هذه المناسبات أعلى من المعتاد.

فيما يتعلق بفالبوري، يجب علينا نحن البالغين أن نكون أكثر انتباهاً وفضولاً بشأن المراهقين. ما هي خططهم لعطلة نهاية الأسبوع، وأين سيكونون ومع من سيخرجون؟

قد تكون هذه البيئة محفوفة بالمخاطر لذلك نوصي أولياء الأمور بالذهاب خارجاً حيث يتواجد المراهقون. ابقوا على تواصل خلال المساء، بل اعرضوا عليهم أن توصلوهم للبيت. إن حضور البالغين مهم ويعزز بيئة أكثر هدوءاً وأماناً للشباب. بصفتك ولي أمر فأنت عامل حماية مهم، ستحدث الفرق ليس فقط لطفلك أو المراهق، بل إن العادات الجيدة سيأخذها معه الطفل بقية حياته.

#### نصائح:

- تجرأ على اتخاذ موقف فذلك يساعد طفلك على قول لا. إن الأغلبية في الصف التاسع لا يتناولون الكحول.
- لا تتنازل. تحدث حول ذلك حتى مع الإخوة/الأخوات والزملاء.
- لا تعرض عليهم الكحول في البيت. فقد ظهرت الأبحاث أن الشباب الذين يُعرض عليهم الكحول في البيت يتناولونه بشكل أكبر.
- أظهر أنك مهتم. حدث طفلك عما ينوي القيام به، بمن سيلتقي وأين سيكون وتابعه.
- حدد الأوقات التي ستتواصلون أو تلتقون خلالها في المساء.
- اتفق مع أولياء الأمور الآخرين.

هل ترغب في معرفة المزيد؟ تجدون على موقع Tonårsparlören التابع ل IQ المزيد من المعلومات والدعم لك كوصي أمر.

هناك ترجمة للعديد من اللغات. <https://www.iq.se/tonarsparloren/>

تجدون مبادرات البلدية الخاصة ب فالبوري على الموقع [www.fagersta.se/folkhalsa](http://www.fagersta.se/folkhalsa)

هل رأيت أو سمعت عن أحد يبيع الكحول أو المخدرات للشباب؟ اتصل بالشرطة على الرقم 11414. اتصل ب 112 بالتزامن مع حدوث الجريمة.

نود أن نتمنى لكم عطلة فالبوري سعيدة!