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

Factsheet

كيف يمكن للوالدين الحماية من تعاطي المخدرات والكحول والأضرار ذات الصلة



Evidence ratings:

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

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Drugs (General)

Tags: Arabic

Origin: Australian

Cost:
Free

ماذا يمكن للوالدين أن يفعلا؟

بصفتك أحد الوالدين أو أولياء الأمور، يمكنك التأثير على حياة الابن واختياراته. هناك طرق يمكنك من خلالها تقليل مخاطر تعاطي المخدرات أو الكحول، أو الأضرار الناجمة عن استخدامها من قبل الشباب.

كن قدوة جيدة

الشباب الذين يعتقد آباؤهم أن شرب الكحول دون السن القانونية هو أمر لا بأس به هم أكثر عرضة لإساءة استخدام الكحول. يتبع الشباب سلوك آبائهم، لذا فإن استخدامك للكحول أو السجائر أو المخدرات الأخرى هو أمر ذو أهمية. أظهر طرقاً للاستمتاع والتعامل مع المشاكل دون استخدام الكحول أو المخدرات الأخرى.

شارك في حياته

اقض وقتاً مع ابنك عندما يكون بإمكانك تسخير كل انتباهك له.

ضع نظاماً روتينياً لتناول الوجبات معاً أو لتقديم المساعدة في فروضه المدرسية.

شارك وأظهر اهتماماً بهواياته.

إذا خرج، اسأله عن وجهته ومع من سيذهب، واجعل تلك الدردشة محادثة منتظمة. يمكن أن تساعد معرفة من الذي يكون ابنك معه ومكان تواجده في تقليل المخاطر.

يمكن أن يؤثر تأثير الصديق على سلوك ابنك، لذلك من الطبيعي أن ترغب في مساعدته في اختيار الأصدقاء المناسبين. ادعه إلى منزلك، أو تحدث معه إذا قمت بإحضار ابنك من المدرسة أو الأنشطة.

تعرّف على والديه أيضاً، حيث يمكنهما تقديم الدعم للاعتناء بسلامة ابنك.

ضع القواعد والتوقعات

ضع قواعد حول تعاطي المخدرات والكحول مع ابنك. ناقشا تلك القواعد معاً بما في ذلك ما سيحدث إذا ما خالفها.

سوء الفهم الشائع هو أن إعطاء الكحول للشباب يساعدهم على تطوير عادات شرب "آمنة". لكن إعطاء الكحول لمن تقل أعمارهم عن 18 عاماً يمكن أن يزيد من خطر شربهم في وقت مبكر، والشرب بكميات أكبر، وتطور مشاكل مع الكحول.

حتى إذا لم تزود ابنك بالكحول، فقد يتم إعطاؤه الكحول من قبل شخص آخر. لمنع ذلك، تحدث إلى أصدقاء ابنك ووالديهم قبل التجمع وأخبرهم بقواعدك المتعلقة باستخدام ابنك للكحول.

خصص وقتا لابنك

دع ابنك يعرف أنك مستعد دائماً للتحدث والاستماع.

عندما تتحدث معه حاول ألا تملي عليه محاضرة؛ من المهم الاستماع إلى أفكاره أو مخاوفه وتقديم المساعدة والدعم.

حاول أن تتواجد هناك من أجله معظم الوقت. على سبيل المثال، تأكد من أن ابنك يمكنه الاتصال بك بسهولة إذا كان في الخارج مع الأصدقاء أو في حفلة.

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront