

كأباء , نحن معنيون بسلامة أطفالنا. جزء من الحفاظ على سلامتهم, مساعدتهم تجنب تعاطي الكحول تحت السن القانونية. للكحول تأثيرات خطيرة على الصحة, الجسدية و النفسية على حد سواء, و خصوصا على الأطفال. ان تعاطي الكحول مرتبط بأمراض الكبد, أضرار الجهاز العصبي, الكآبة, القلق, و اضطرابات أخرى.

أبدا لايمكن اعتبار التحدث الى اطفالك حول مخاطر تعاطي الكحول تحت السن القانونية مبكرا. التالي هو دليل لمساعدتك في التحدث الى طفلك حول تعاطي الكحول تحت السن القانونية. و قد قسم الى مجاميع حسب الفئات العمرية: ولكن, تحديد العمر هو فقط دليل لمساعدتك. هناك معدلات مختلفة لنضج الأطفال. انت تعرف طفلك أفضل و ستعرف متى سيكونوا مستعدين للتعلم. من الضروري إبقاء خطوط التواصل مفتوحة و لك الرغبة في الإستماع, حتى و لم يعجبك مايتحدث به طفلك.

التعليمات: أشر كل خطوة كتذكير بما هو واجب القيام به أو عدمه. هناك فراغات اضافية و بذلك يمكنك إضافة ما تعتبره ضروري لعائلتك.

ستلاحظ ايضا ان بعض المواضيع متكررة. التعلم هو عملية مستمرة طوال الحياة, و بعض المواضيع من اللازم مراجعتها بصورة دائمية. التربية عمل مستمر اربع و عشرون ساعة و لسبعة أيام في الأسبوع, و لكنك لن تجد شيئا يثلج الصدر أكثر من اعداد اطفالك لمستقبل صحي و مثمر.

شكر و تقدير

نقدم الشكر الخاص الى

مكتب المحافظ للأطفال, الشباب و الأسر

و الى

هيئة آباء أريزونا

العاملين في برنامج الحماية طريق العائلة في لأفروننتيرا

بورنا بوداتيهوكي

ترينيداد بووينو

جينين شابيل

فيكتوريا مكدونالد

أحمد محمد

جاكلين فيلا- بيز

إيدينا زينيمبا

عندما يكون عمر طفلي 3 - 4

✓

ساكون مثالا للتصرفات المسؤولة.	
ساقوم بتعليم طفلي مهارات اتخاذ القرارات و حل المشاكل.	
لن اعطي طفلي كحولا, حتى و لو قليلا للتدوق.	
ساقوم بـ	

عندما يكون عمر طفلي 5 - 7

✓

ساكون مثالا للتصرفات المسؤولة.	
ساقوم بتعليم طفلي مهارات اتخاذ القرارات و حل المشاكل.	
لن اعطي طفلي كحولا, حتى و لو قليلا للتدوق.	
ساتناقش مع طفلي, كيف ان سوء اتخاذ القرارات ممكن ان يؤدي الأشخاص.	
ساتحدث مع طفلي حول تأثير الكحول السيء على الناس جسديا و نفسيا.	
ساقوم بـ	
ساقوم بـ	

عندما يكون عمر طفلي 8 - 10

✓

ساكون مثالا للتصرفات المسؤولة.	
ساقوم بتعليم طفلي مهارات اتخاذ القرارات و حل المشاكل.	
ساتناقش مع طفلي, كيف ان سوء اتخاذ القرارات ممكن ان يؤدي الأشخاص .	
ساتحدث مع طفلي حول عواقب استخدام الكحول جسديا, نفسيا, اجتماعيا, و قانونيا.	
ساتناقش مع طفلي عن رأي ثقافتنا و\أو ديننا بالكحول.	
سأخبر ابني ما هي توقعاتي بخصوص تعاطي الكحول.	
ساقوم بـ	
ساقوم بـ	

عندما يكون عمر طفلي 11- 13 ..

✓

ساكون مثالا للتصرفات المسؤولة.	
ساقوم بتعليم طفلي مهارات اتخاذ القرارات و حل المشاكل.	
ساتحدث مع طفلي \ طفلي حول التغيرات الجسدية التي تحدث في سن البلوغ, فضلا عن الآثار القصيرة الأجل و الطويلة الأجل للتأثيرات الجسدية و عواقب استخدام الكحول.	
ساتحدث مع طفلي عن ضغط الأقران.	
سأدرب طفلي على استراتيجيات قوله "لا".	
سأبدء بالتعرف على اصدقاء طفلي.	
سأعرف أين يكون طفلي، و مع من يكون\ تكون، في جميع الأوقات.	
سأشجع في اتجاهين الاتصالات مع طفلي، والانفتاح على أسئلة طفلي والإجابة عليها بصراحة.	
سأعلم طفلي المهارات اللازمة للتعامل مع القلق والغضب.	
ساتحدث مع طفلي حول عواقب استخدام الكحول نفسيا, عقليا, اجتماعيا, و قانونيا.	
سأخبر ابني ما هي توقعاتي بخصوص تعاطي الكحول.	
ساقوم بـ	
ساقوم بـ	

عندما يكون عمر طفلي 14+

✓

ساكون مثالا للتصرفات المسؤولة.	
ساقوم بتعليم طفلي مهارات اتخاذ القرارات و حل المشاكل.	
سأساعد طفلي بتحديد أهدافه\أهدافها في المستقبل ومساعدته \مساعدتها في وضع خطة للوصول إلى تلك الأهداف.	
ساتحدث مع طفلي عن ضغط الأقران.	
سأبدء بالتعرف على اصدقاء طفلي.	
سأعرف أين يكون طفلي، و مع من يكون\ تكون، في جميع الأوقات.	
لن اسمح لطفلي حضور مناسبات لا يشرف عليها اشخاص بالغين.	
سأشجع في اتجاهين الاتصالات مع طفلي، والانفتاح على أسئلة طفلي والإجابة عليها بصراحة.	
ساتحدث مع طفلي حول عواقب استخدام الكحول نفسيا, عقليا, اجتماعيا, و قانونيا.	
سأخبر ابني ما هي توقعاتي بخصوص تعاطي الكحول.	
ساقوم بـ	
ساقوم بـ	

طوال حياة طفلي

✓

سأكون مثالا للتصرفات المسؤولة.	
سأتحدث إلى الكبار في حياة طفلي عن أهمية أن يكون هناك نموذج للقدوة الإيجابية.	
سأقوم بتثقيف نفسي عن الكحول لدرجة أنني قد أكون أفضل معلم.	
سأبني المعلومات عن الكحول على الحقائق، وليس المخاوف.	
سأكون واعية لكيفية المساعدة في بناء الثقة بالنفس لطفلي.	
سأعمل على أن يشعر طفلي بالقبول والاحترام.	
سأقول لطفلي كم أقدره وأحبه \ أقدرها وأحبها.	
سأقوم بـ	
سأقوم بـ	