

أولياء أمور المراهقين- أنتم مهمون الآن

مرحباً!

لم يكن هذا العام كما تصورنا. لقد غير وباء كورونا كلاً من العمل المدرسي ونهاية العام الدراسي والطلاب. بالنسبة للكثيرين ، سوف يكون فصل الصيف مختلفاً أيضاً. ما كنت قد خططت له قد لا يكون من الممكن تنفيذه. في الحالات العادية ، هناك خطر أكبر من أن يشرب الشباب الكحول ويلتقون في المدرسة. نحن الذين نعمل في البلدية قلقون من أن الأمر سيكون على حاله هذا العام. على الرغم من أن وكالة الصحة العامة تقول أنه يجب أن نحافظ على المسافة الاجتماعية – ان نحافظ على المسافة بين بعضنا البعض.

أنت كوالد مراهق مهم. لهذا السبب نكتب إليكم وإلى آباء المراهقين الآخرين في البلدية. يمكننا معاً مساعدة شبابنا على إنهاء العام دراسي بشكل آمن. يمكننا أيضاً خلق صيف ممتع وجيد مع اتباع توصيات السلطات

قم بهذا كي لا تصاب او تصيب احداً بالعدوى:

تجنب الازدحام. تجنب التجمعات الاجتماعية مثل الحفلات وحفلات الزفاف

انشر الكراسي والطاولات

لا تسافر أبعد من مسافة ساعة او ساعتين

تواصل مع العائلة والأصدقاء عبر البريد الإلكتروني والهاتف

ابق في المنزل حتى لو كنت مريضاً قليلاً

اغسل يديك بعناية - السعال والعطاس في طية الذراع

كثير من الشباب يرفضون الكحول

يبدأ المراهقون في شرب الكحول لاحقاً. يشربون أقل وليس في كثير من الأحيان. العديد منهم يقولون لا للكحول. هذا ما

لاحظناه في السنوات الأخيرة. لا يواجه الشباب مشاكل تتعلق بالكحول.

إن تطورهم بشكل جيد يعتمد كثيراً عليكم كوالدين! ان الاهالي الذين يهتمون ويظهرون حدوداً واضحة لابنائهم لديهم القدرة

الجيدة في التأثير على ابنائهم عندما يبدأون بشرب الكحول وكمية ما يشربون

في مقاطعتنا ، يظهر معظم أولياء أمور المراهقين أنه من الخطأ إعطاء ابنائهم الكحول. و بسبب ذلك لا يحصل الكثير من

الشباب على الكحول من آبائهم. شراء الكحول لشخص أقل من 20 عاماً أمر غير قانوني. ويجب على الأبناء معرفة ذلك

أيضاً

بهذه الرسالة ، نريد أن نشجعك على الاستمرار في القيام بالشئ الصحيح. هذا يساعد ابنك المراهق على رفض الكحول

تواصل مع ابنك المراهق من خلال المحادثة الجيدة

إذا كانت لديك علاقة جيدة مع ابنك المراهق ، فسيكون من الأسهل التحدث بطريقة جيدة. ثم يمكنك الاتفاق على أنه ليس من

المقبول أن يشرب المراهقون الكحول.

هنا لدينا ثلاث نصائح بسيطة حول ما يمكنك القيام به كأحد الوالدين لتتمكن أنت وابنك المراهق من اجراء محادثة جيدة

أظهر اهتمامك * أخبر ابنك/ ابنتك أنك تهتم به/بها * أنشئ محادثة مفتوحة وودية

www.tänkom.nu معلومات حول المراهقين والكحول على هذا الموقع باللغة السويدية

www.folkhalsomyndigheten.se نصيحة هيئة الصحة العامة لمكافحة العدوى باللغة العربية

شكراً مقدماً!



Länsstyrelsen
Blekinge



www.tänkom.nu

