

هل يُعتبر تعاطي الكحول والمخدرات
أو تدخين السجائر أو السجائر
الإلكترونية خطيرًا؟

طفلك والكحول والسجائر السجائر الإلكترونية والمخدرات

ما الذي يمكنك فعله؟

HELDER
OP SCHOOL

هل يُعتبر تعاطي الكحول والمخدرات أو تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية خطيرًا؟

نعم، بالنسبة للشباب، فإن تعاطي الكحول والمخدرات أو تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية يحمل مخاطر إضافية

← يؤثر سلبيًا على صحتهم ونموهم.

← قد يواجه طفلك مشاكل في المدرسة.

← أو قد يتعرض طفلك لحادث على سبيل المثال

← عندما يبدأ طفلك في تعاطي الكحول والمخدرات أو تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية في سن مبكرة، تزداد فرص وقوعه في فح الإدمان

ما الذي يمكنك فعله؟

1 ضع اتفاقيات واضحة

← أخبر طفلك بما هو مقبول وما هو غير مقبول

← وضح له أنك تهدف إلى حمايته

← وضح له أن القواعد التي تنطبق على الشباب تختلف عن قواعد البالغين

← اتفق مع طفلك على العواقب التي ستترتب على عدم التزامه بالقواعد

مثل عدم السماح له باللعب لعدة أيام

أو تكليفه بمهام إضافية في المنزل

2 لا تعطي طفلك الكحول أو المخدرات أو السجائر أو السجائر الإلكترونية

← ولا حتى لمرة واحدة في حفلة

← تأكد من أن تكون واضحًا

مواقع إلكترونية

للآباء والأمهات

www.helderopvoeden.nl

للشباب

الكحول والحشيش
والقنب

www.bekijkhetnuchter.nl

التدخين

roken.steffie.nl

للمزيد من
النصائح،
امسح هذا
الرمز

