

## والدین نوجوانان - شما نقش مهمی دارید

با سلام،

امسال همانطور که انتظار می رفت نگذشته است. بیماری همه گیر و ویروس کرونا نحوه کار درسی و حتی جشن فارغ التحصیلی مدرسه را تغییر داده است. برای بسیاری از مردم ، تابستان نیز متفاوت خواهد بود و برنامه های همیشگی .. احتمالاً انجام پذیر نخواهند بود.

در حالت عادی هنگام جشن پایانی تحصیلی، احتمال دور هم جمع شدن و مشروب خوردن جوانان بالاست.. ما کارمندان شهرداری نگران این هستیم که امسال هم همین طور باشد، با اینکه آژانس بهداشت عمومی به همه گوشزد کرده اند که فاصله های اجتماعی را حفظ کنیم - با همدیگر فاصله داشته باشیم.

شما به عنوان والدین یک نوجوان بسیار نقش مهمی دارید. به همین دلیل ما اینبار خطاب به شما و سایر والدین نوجوان که ساکنن کالمار و حومه هستید می نویسیم. ما با کمک هم می توانیم به جوانان کمک کنیم تا سال تحصیلی را به طریق امنی به پایان برسانند. ما کماکان می توانیم یک تابستان سرگرم کننده و خوب در پیش داشته باشیم و در عین حال به توصیه های مسئولان عمل کنیم.

### بدین طریق از بیمار شدن و یا آلوده کردن دیگران جلوگیری کنید.

از جا های پر تراکم دوری کنید. از گرد همایی ها مانند مهمانی ها ، جشن ها و عروسی ها بپرهیزید.

میز و صندلی ها را با فاصله از همدیگر قرار دهید.

به مسافرت های طولانی تر از یک تا دو ساعت نروید.

تماس با فامیل و دوستانتان را از طریق تلفن و ایمیل ادامه دهید.

حتی اگر کمی مریض هستید در خانه بمانید.

..دستهایتان را با دقت بشویید. هنگام سرفه و عطسه جلوی صورت را با درون آرنج بگیرید.

### بسیاری از جوانان از الکل امتناع می ورزند

نوجوانان امروزه خوردن مشروبات الکلی را دیرتر شروع می کنند و دفعات و مقدار نوشیدنشان هم کمتر است .

بسیاری از مصرف الکل به کل خود داری می کنند. ما این تغییر را در سالهای اخیر مشاهده کرده ایم.

این نوجوانان معمولاً با مشکلات مربوط به الکل روبرو خواهند شد.

رشد فکری و درک بهتر نوجوانان در این زمینه بستگی به پشتکار شما والدین دارد! والدینی که علاقه نشان می دهند و محدودیت ها را برای فرزندانشان بطور شفاف مشخص می کنند می توانند تأثیراتی مثبتی در مقدار نوشیدن الکل نوجوانان در زمانی که آنها به مصرف الکل روی می آورند داشته باشند.

در سطح استان ما ، بیشتر والدین نوجوان معتقد هستند که دادن الکل به فرزندانشان کار اشتباهی است. اگرچه بعضی از والدین این کار را می کنند ولی تعداد نوجوانانی که مشروب از پدر و مادر خود می گیرند زیاد نیست. تهیه کردن و فروختن الکل به افراد زیر ۲۰ سال غیر قانونی است و بچه ها هم باید این را بدانند.

با این نامه می خواهیم شما را تشویق کنیم که به کارخوبتان ادامه دهید. این کار باعث می شود که نوجوان شما به نوشیدن الکل روی نیلورد و از آن دوری کند

### از طریق گفتگوی خوب با نوجوان ارتباط برقرار کنید

اگر شما و فرزند نوجوانتان رابطه خوبی با یکدیگر داشته باشید ، صحبت کردن با یکدیگر بسیار آسان تر خواهد بود.

شما خیلی راحت می توانید با همدیگر به توافق برسید که نوشیدن الکل مضر است و از آن باید دوری کرد.

در اینجا ما به سه راهنمایی ساده اشاره می کنیم و اینکه شما چه کارهایی به عنوان والدین می توانید انجام دهید تا ارتباط گفتگویی شما و نوجوانتان موفق آمیز باشد.

- به فرزندتان نشان دهید که به وی علاقه مند هستید
- یاد آور باشید که به او اهمیت می دهید
- مکالمه ای آزاد و دوستانه با یکدیگر ایجاد کنید.

اطلاعات در مورد نوجوانان و الکل در سایت سوئدی [www.tänkom.nu](http://www.tänkom.nu)

توصیه های آژانس بهداشت عمومی در مورد عفونت به زبان فارسی [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

از قبل از شما تشکر می کنیم!



Länsstyrelsen  
Kalmar län



[www.tänkom.nu](http://www.tänkom.nu)

