

# تماس خوب

بعضی اوقات خوب می باشد که با فرد دیگری که در باره نوجوانان و الکل کمی بیشتر می داند، صحبت کنید. در اینجا اطلاعات در باره برخی از سازمان هایی که شما می توانید با آنها تماس بگیرید را می بینید.

## SOCIALTJÄNSTEN

در اینجا مددکاران اجتماعی که در صحبت کردن با نوجوانان و والدین در مورد همه انواع مسائل کارآموده هستند، کار می کنند. شما اطلاعات تماس را در وب سایت کمون تان پیدا می کنید.

**BRIS VUXENTELEFON: 0771 - 50 50 50 0771**

والدینی که نیازمند مشوره و صحبت با کسی در مورد فرزندشان هستند می توانند با BRIS تماس بگیرند.

**FÖRÄLDRATELEFONEN: 020 - 85 20 00**

در اینجا مددکاران اجتماعی و روانشناسان کار می کنند تا به شما در نقش تان به حیث پدر و مادر حمایت و کمک کنند.

## ELEVHÄLSAN

در مکاتب ابتداییه و لیسه، مشاور اجتماعی مکتب و نرس ها هستند که شما می توانید با آنها برای گرفتن مشوره و حمایت تماس بگیرید.

## وب سایت های خوب

informationsverige.se در اینجا شما می توانید در مورد اینکه جامعه سویدن چگونه تنظیم گردیده است، بخوانید.

tonårsparlören.se وب سایت با مشوره و حقایق در مورد الکل و نوجوانان.

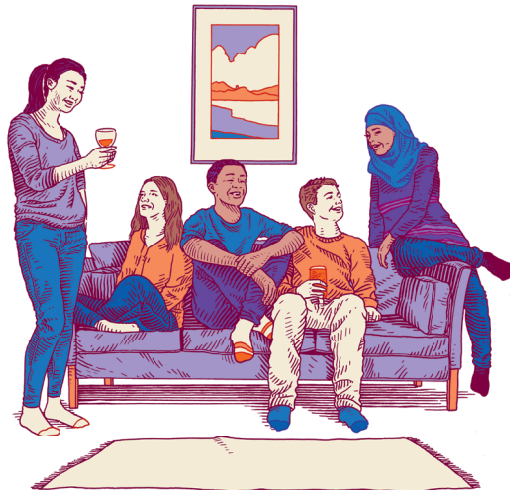
این بروشور از طرف سازمان IQ منتشر شده است. تصور ما جامعه ای است که در آن نوشیدنی های الکولی با نظرداشت به صحت مصرف می شود، تا هیچ فردی آسیب نبیند.

## دوستان جدید

این طبیعی است که نوجوانان دوستان جدید پیدا می کنند. به عنوان پدر یا مادر، ممکن است زمانی که فرزندان ناگهان با دوستان جدیدش زیاد وقت می گذرانند احساس کم اهمیتی کنید. اما به یاد داشته باشید که شما به عنوان پدر یا مادر همیشه برای فرزندان مهم هستید. کوشش کنید که در باره همه دوستان جدیدی که پسر یا دخترتان پیدا کرده، کنجکاو بوده و برای فرزندان خوشحال باشید. اگر شما تشویش می کنید، می توانید شماره تلفون دوستش یا والدین دوستش را پرسید. به او توضیح بدهید چرا شماره تلفون را می خواهید. بگویید که شما به فرزندان اعتماد می کنید، اما خوب است که شماره را داشته باشید در صورتی که چیزی اتفاق بیافتد.

## جرأت کنید فرزندان را آزاد بگذارید

فرزندان در حال تبدیل شدن به یک فرد بالغ است. در برابر این صریح باشید و جرأت کنید فرزندان را آزاد بگذارید. اما نشان بدهید که شما در دسترس او هستید و با کمال میل به او کمک می کنید.



# خلاصه مشورات برای شما که والدین هستید

## علاقمند باشید و به فرزندتان گوش بدهید

یک رابطه‌ی خوب در مورد ایجاد اعتماد است. نشان بدهید که شما علاقمند افکار فرزندتان هستید و به او بدون قضاوت کردن گوش بدهید.

## برای فرزندتان تعریف کنید چرا تشویش می‌کنید

ممنوع کردن چیزی روشی خوبی نیست. برای این که فرزندتان به حرف‌تان گوش بدهد، مهم است که او دلیل آنرا بفهمد. برای او توضیح بدهید شما چرا تشویش می‌کنید و پدر و مادر بودن چه احساسی دارد.

## به خود اعتماد داشته باشید

به خودتان و آنچه که شما فکر می‌کنید درست یا غلط است گوش بدهید. به عنوان یک مادر یا پدر شما حق دارید که محدوده برای فرزندتان تعیین کنید.

## با فرزندتان واضح باشید

با فرزندتان در مورد قوانین موجود صحبت کنید. اگر شما منظورتان را واضح بگویید و اگر شما و نوجوان‌تان به توافق رسیده‌اید، برای او پیروی از قوانین آسان‌تر می‌شود.

## بحث را به تعویق بیندازید

اگر فرزندتان مست به خانه بیاید، شاید شما احساس خشم شدید کنید و بخواهید گریه کنید یا فریاد بزنید. اما کوشش کنید که بحث در این مورد را به تعویق بیندازید. به فرزندتان آب بدهید و قبل از این که با او صحبت کنید بگذارید بخوابد. به عنوان پدر یا مادر شما حق دارید قهر شوید، اما شما هرگز حق ندارید که از خشونت استفاده کنید. زمانی که با فرزندتان صحبت می‌کنید، آرام و قاطع باشید تا او بداند که قوانین موجود کدام است.

## از والدین دیگر کمک بگیرید

بعضی اوقات خوب است که با والدین دیگر صحبت کنید، تا ببینید آنها چگونه می‌کنند. نوجوانان بعضی اوقات فکر می‌کنند که دوستان‌شان هرچه بخواهند انجام می‌دهند و می‌توانند به میل خود هر قدر بخواهند بیرون بمانند. اغلب اوقات معلوم می‌شود که بسیاری از والدین تقریباً قوانین مشابه دارند.

## چگونه در مورد الکل صحبت کنیم؟

پایه و اساس یک رابطه‌ی نزدیک معمولاً صحبت کردن صریح با یکدیگر است. کودکان باید بدانند که آنها می‌توانند با والدین‌شان صادق باشند بدون آنکه آنها بسیار قهر شوند. اگر شما تشویق این را می‌کنید که فرزندتان الکل می‌نوشد یا دوستانی دارد که الکل می‌نوشند، بهترین راه این است که از او بپرسید. سعی کنید که به شیوه‌ی آرام با فرزندتان صحبت کنید، بدون توجه به آنچه او می‌گوید. این مهم است که نوجوان‌تان بداند که شما او را دوست دارید، بدون توجه به آنچه اتفاق می‌افتد.



# پدر و مادر بودن برای نوجوانان

برای بسیاری از انسان‌ها، سالهای نوجوانی زمان تغییرات بزرگ است و نوجوانان معمولاً می‌خواهند بیشتر بزرگسال باشند تا کودک. این زمان می‌تواند برای نوجوان سرگرم کننده و هیجان‌انگیز باشد، اما درعین زمان می‌تواند کمی مشکل هم باشد. بدن در حال تغییر است و احساسات زیاد جدیدی پدیدار می‌شود. این هم معمولی است که نوجوانان دوستان جدید پیدا می‌کنند. حتی برای پدر یا مادر هم بسیاری چیزها جدید است، و به آسانی می‌توان با همه سوال‌ها احساس تنهایی کرد. با صحبت کردن با بزرگسالان دیگر، بسیاری‌ها متوجه می‌شوند که اکثریت افکار یکسان دارند.

## نوجوانان و الکل

همه نوجوانان متفاوت هستند. بعضی از نوجوانان الکل را امتحان کرده و بعضی از آنها نکرده اند. بدون توجه به اینکه آیا فرزند شما الکل را امتحان کرده یا نه، مهم است که در باره الکل با او صحبت کنید. با صحبت کردن صریح در باره الکل، پدر یا مادر بودن برای شما آسان تر خواهد بود و فرزندتان احساس می کند که به او اهمیت می دهید.

### الکل چگونه بر بدن تأثیر می گذارد؟

الکل یک سم است که بر بدن تأثیر می گذارد. نوشیدن مقدار زیاد الکل برای فرد خوب نیست. نوشیدن مقدار زیاد الکل برای نوجوانان به ویژه خطرناک است. مغز انسان تا سن ۲۵ سالگی در حال رشد و تکامل است. بنابراین مغز جوانان آسان تر از الکل آسیب می بیند. افرادی که شروع به نوشیدن الکل در دوران نوجوانی خود می کنند، احتمال بیشتری برای مبتلا شدن به اعتیاد دارند. برای اینکه ما در سویدن کمتر الکل مصرف کنیم، فقط Systembolaget اجازه فروش بیره، شراب و مشروبات الکولی را دارد\*

در سویدن همه افراد زیر ۱۸ سال کودک شمرده می شوند. برای حفاظت کودکان و نوجوانان قوانین در مورد الکل وجود دارد. برخی از قوانین می گویند که:

- شما باید حداقل ۱۸ سال داشته باشید تا بتوانید در یک رستوران یا بار مشروبات الکولی مصرف کنید.
- شما باید حداقل ۲۰ سال داشته باشید تا بتوانید از Systembolaget مشروبات الکولی بخرید.
- دادن و یا خرید مشروبات الکولی به فرد زیر ۲۰ سال توسط یک فرد بزرگسال غیرقانونی است.

### آیا می دانستید که ...

امروز نوجوانان در سویدن نسبت به ۱۰ سال قبل کمتر الکل می نوشند. در سویدن نوشیدن الکل توسط نوجوانان از سال ۱۹۷۷ اندازه گیری شده است. امروز مصرف الکل توسط هم پسران و هم دختران به پایین ترین سطح خود بعد از زمانی که این اندازه گیری شروع شده، رسیده است. بیشتر از نصف نوجوانان الکل نمی نوشند.

\* مالکیت Systembolaget در اختیار دولت سویدن است، که براین باور است که سلامت مردم مهمتر از پول درآوردن زیاد است. بنابراین Systembolaget هرگز پیش نهادها و یا لیلامی که فروش را افزایش بدهد، ندارد.

در اینجا اطلاعات بیشتر وجود دارد: [systembolaget.se](http://systembolaget.se)

# الکول در سویدن

در سویدن تقریباً هیچ مادر یا پدری وجود ندارد که فکر کند، که این کار خوب است که فرزندشان الکول بنوشد. با وجود این اتفاق می افتد که نوجوانان الکول می نوشند و مست می شوند. این بروشور برای کسانی که مادر یا پدر یک نوجوان هستند و برای بزرگسالان دیگر که مسئولیت نوجوانان را دارند، است. این بروشور، معلومات در مورد الکول در سویدن را ارائه می دهد و راهنمایی در مورد اینکه چگونه با نوجوان تان در باره الکول صحبت کنید می دهد.

# الكول و نوجوانان

برای شما که والدین هستید

لسان های بیشتر در اینجا در دسترس می باشد: [tonårsparlören.se](http://tonårsparlören.se) 

