

Uhusiano Thabiti Katika Familia Unaweza Kuzuia Matumizi ya Mihadarati na Pombe Kati ya Vijana

Vijana nchini Marekani hukumbwa na misukumo mingi ili watumie pombe na mihadarati. Wazazi ambao huzungumza viwazi na wanao na wanaojihusisha kikamilifu katika maisha ya wanao huweza kushiriki vizuri zaidi katika kuwasaidia wanao kufanya maamuzi ya busara na kuepuka kutumia pombe au mihadarati. Karatasi hii ina vidokezo mbalimbali kwa wazazi vinavyohusu jinsi ya kukuza uhusiano mwafaka na wanao ili kuzuia matumizi ya pombe na mihadarati.

1. Pata maelezo kuhusu mihadarati na pombe ili uweze kuzungumza na wanao kuhusu masuala haya. Pombe na mihadarati hudhuru watoto. Huwa zinadhuru afya yao, kukua/kuendelea kwao, elimu yao na ni haramu kisheria.
2. Kuwa na uhusiano wa karibu na mwanao na ujihusishe kikamilifu katika maisha yao ili wajue kwamba unawajali. Ukiwa na uhusiano wa karibu nao, watakuamini na kukusikiliza unapozungumza nao kuhusu jinsi ya kufanya maamuzi yenye busara.
 - a. Kuna njia nyingi za kukuza uhusiano wa karibu na mwanao. Kwa mfano, zungumza na mwanao kila siku kwa kumwuliza, "Siku yako ilikuwaje? Ulifanya nini? Shule ilikuwaje leo? Je una shida ambazo unahitajia usaidizi?"
 - b. Fuatilia jinsi ambavyo wanaendelea shuleni. Zungumza na waalimu wao. Hudhuria mikutano ya wazazi-waalimu. Angalia matokeo yao kila muhula. Hakikisha kwamba wamefanya kazi yao ya nyumbani kila siku.
 - c. Jua kila shughuli ambayo mwanao anajihusisha nayo na uulize zinaendeleaje.
 - d. Uliza wanao kuwa ndoto zao maishani ni zipi ili uweze kuwasaidia na kuwapa moyo ili wazitimize.
 - e. Jua marafiki wa watoto wako. Alika marafiki zake nyumbani kwako ili ukutane nao.
 - f. Kuza uhusiano mwafaka katika familia yako kwa kushirikiana, kufanya vitu pamoja na kuburudika pamoja.
3. Kuwasiliana/kuzungumza viwazi na mwanao ni muhimu sana. Ukiwa na mazungumzo wazi nao, itakuwa rahisi kwao kuzungumza nawe wanapokumbwa na changamoto mbalimbali na utaweza kuwasaidia vizuri zaidi.
 - a. Ijapokuwa huenda usielewe kinachomsumbua mwanao, bado unaweza kuwasikiliza, kuzungumza nao kuhusu changamoto zinazowakumba, na kuwasaidia.

- b. Badala ya kuwakelelesha wanao wanapokosa, zungumza nao juu ya wasiwasi ulizo nazo kuwahusu.
 - c. Usiwahi kata tamaa juu ya wanao.
- 4. Tenga sheria mahususi na matarajio kwa wanao.
 - a. Hakikisha kwamba unajua walipo wakati ambapo hawapo. Tenga wakati wa mwisho wa kuwa nje.
- 5. Funza mwanao jinsi ya kufanya maamuzi yenye busara na jinsi ya kuepukana na mihadarati na pombe.
 - a. Zungumza na mwanao kuhusu jinsi ya kukataa mihadarati au pombe mtu akiwapa.
 - b. Waelimishe kuhusu watakayofanya iwapo wako katika hali/eneo ambalo watu wanatumia mihadarati na pombe.
- 6. Kuwa kiongozi shupavu kwa familia yako na uwe kielelezo chema kwa wanao kwa kutokunywa pombe wala kuruhusu pombe iwe nyumbani mwako.
- 7. Toa mazingira yenye afya na mazuri kwa familia yako. Ikiwa unaishi katika mtaa usio salama kwa wanao, panga jinsi utakavyohamia eneo salama.
- 8. Hauko peke yako. Kuna wazazi wengi ambao huenda wana changamoto sawa na zako. Unaweza kuzungumza na viongozi wa jamii, marafiki, daktari, au waalimu ili upate usaidizi.

Asili: Taasisi ya Kitaifa ya Matumizi ya Mihadarati; Taasisi za Kitaifa za Afya; Wizara ya Marekani ya Afya na Huduma kwa Watu.