

PARAN AK EDIKATÈ YO

POUVWA PALE



Paran, swanyan, ak pwofesè yo se yon gwo enfliyans nan lavi yon adolesan. Li enpòtan pou ranfòse konfyans, konpreyansyon, ak sipò. Sa se moman pou montre yo ke w ap soutni yo.

KÒMANSE DISKISYON AN

Montre yo ke ou konprann sa y ap simonte. Adolesan yo viv avèk estrès, presyon kamarad yo, ak tantasyon. Ou petèt te pase nan sa tou. Lè yo konnen sa, yo genyen plis chans pou koute.

Montre yo ke ou enkyete w men ou pa vle ap kontwole. Si ou ale twò vit, yo kapab pran distans yo. Asire w ke yo konnen ke w ap fè sa paske ou sousye de yo.

Ankouraje yo pou pran pwòp desizyon yo pou evite dwòg ak alkòl ak lòt konpòtman riske yo. Fè yo konnen ke si yo genyen kesyon, yo ka vin jwenn ou ouvètman.

BAY YO TI KONSÈY

Konnen fason pou refize. Travay avèk adolesan ou an pou devlope yon plan pou fason pou reyaji si yo ofri yo dwòg ak fason pou soti nan yon move sitiyasyon. Sa ka ede lè ou mande, “Kisa ou panse ou t ap fè?” epi jwenn yon solisyon pou pwoblèm nan ansanm.

Lavi a difisil. Men li pi fasil pou pale. Ou kapab pa konnen kisa adolesan ou an ap travèse, men ou ka montre ke ou prè pou koute epi aprann san jije yo.

Sipòte adolesan yo pou yo “fè fas.” Diskite avèk adolesan ou an sou fason konsomasyon sibstans ka sanble yon solisyon pou ajan estrès yo epitou ak fason li pa yon fason ki efikas pou jere estrès.

Anseye konpetans sou fason pou prepare pou sitiyasyon estresan yo. Pale sou fason pou jere estrès pou ede redwi risk. Konpetans pou jere estrès yo ka genyen ladan al fè yon pwomnad, pale avèk yon adilt de konfyans, epi eksprime emosyon yo atravè ekriti oswa aktivite atistik.

Chwazi gwoup ki kòrèk la. Zanmi ak kamarad yo se yon gwo enfliyans sou konpòtman adolesan yo. Anseye yo pou chwazi zanmi yo avèk sajès.

- Menm si adolesan ou an p ap konsome dwòg, si li avèk yon lòt moun ki konsome alkòl epi yo kenbe yo, li ka tonbe nan pwoblèm.
- Èske genyen yon zanmi ke adolesan ou an renmen lè li avèk li, men lè sa konsène dwòg oswa alkòl, konpòtman an vin plis riske, mwens sekirize, oswa ekstrèm nan lòt fason?
- Èske adolesan ou an te deja santi yon zanmi ba l presyon pou konsome dwòg oswa alkòl — menm si repons lan te deja non? Yon bon zanmi pa t ap janm fè sa.

METE LIMIT EPI RESPEKTE YO

- **Se pou ou ouvè pou pale avèk adolesan ou an epi soutni l pou l di non ak enfliyans negatif yo.** Epi dwe genyen volonte pou aplike konsekans yo si li fè move chwa yo.
- **Asire ke li klèman konprann konsekans yo si yo kenbe l ap itilize dwòg oswa alkòl.** Epi asire ke konsekans sa yo se konsekans ou vle epi ou ka asime.
- **Reite okouran. Montre yo ke ou konnen moun li soti avèk yo ak kikote yo panse tan yo.** Montre l ke ou enterese nan aktivite sou entènèt yo. Angaje nan konvèsasyon yo konsènan sijè sa yo, menm si ou resevwa repons ki limite. Li merite kèk endepandans, men li merite pou siveye byennèt ak sekirite l.



KOUNYEYA MWEN KONNEN REYALITE YO — KISA KIVINI APRESA?

Ou ka vizite talk2kidsaboutdrugs.com pou jwenn enfòmasyon de konfyans, enfòmasyon ki konkrè pou paran ak edikatè yo.


TALK2KIDS
ABOUT DRUGS