

የኦዲፕ ዕፅ መረጃ ለወላጆቻቸው

ስለ ኦዲፕ ዕፅ ማብራሪያ ለማግኘት DRUGInfo Clearinghouse በስልክ 1300 85 85 84. ማናገር ወይም በዌብሳይት www.druginfo.adf.org.au መጎብኘት።

ሚስጢራዊ በሆነ ለ24 ሰዓታት ስለ ኦዲፕ ዕፅና አልኮሎል ምክርና ወደሚመለከተው ለመላክ በቀጥታ በ1800 888 236 መደወል [በሞላው መስተዳድር]

አንዲሁም ስለ ኦዲፕ ዕፅ ለቤተሰብ አርዳታ አቅራቢን በ1300 660 068 ማናገር።

ማስገንዘብ፡ በዚህ ጥራዝ ወረቀት ያለው መረጃ ለመደበኛ አሠራር ጉዳይ የቀረበ ሲሆን ማንኛውንም የሙያ ምክርን የማይተካ እንደሆነ ነው።

ይህ ጥራዝ ወረቀት በትምህርትን ስልጠና መምሪያ የቀረበ ሲሆን ወላጆች ከት/ቤት ማህበረሰብ ጋር በሚገናኙበት ጊዜ እንዲረዳቸው ነው። ይህ በማህበረሰብ የገንዘብ አርዳታ የተዘጋጀ ነው።

የኦዲፕ ዕፅ መረጃ ለወላጆቻቸው



የአደገኛ ዕዕ መረጃ ለወላጆቻችን

ለውጥ ሊያመጡ ይችላሉ

ልጅዎ አደገኛ ዕዕ ቢጠቀም ባይጠቀም፣ እርሱ ወይም እርሷ ስለ ዕዕ ጉዳይ በዜና ማሰራጨ ወይም በገገኞቹ/ቺ በኩል ሊያውቅ/ልታውቅ ይችላል/ችላለች። አደገኛ ዕዕ በሕይወት ላይ ያለውን ተፅዕኖ እንዴት መቆቀም እንደሚችሉ በማበረታታት ልጅዎን ለመርዳት ይችላሉ። ስለ አደገኛ ዕዕ በበለጠ አምነት ልጅዎን ለማግኘት ይህ ጥራዝ ወረቀት ይረዳዎታል። በብዙ ወላጆች ለሚቀርቡ ጥያቄዎች ትክክለኛ መረጃዎችን መልሶች በዚህ ጥራዝ ወረቀት ላይ ያገኛሉ። ጉዳትን ለመቀነስ ሲባል የተመሰረተ ፍልስፍና ነው።

አደገኛ ዕዕ ምንድን ነው?

አደገኛ ዕዕ ከምግብና ውኃ በስተቀር የሆነ ንጥረ ነገር ሲሆን ሲቸል፣ ወደ ሰውነት ውስጥ በሚወሰድበት ጊዜ በሰውነት ክፍሎች ውስጥ የአንገልገል/ወይም የሰውነት የአሠራር ሂደት ይለውጣል።



Medicines

ስለዚህ መድኃኒት/Medicines, ካፌን/Caffeine, ትንባሆ/Tobacco, የሚሸትት/Inhalants, አልኮሎል/Alcohol, ካናቢስ/Cannabis, ኔርክስ/Heroin እና ስቲሮይድስ/Steroids ሁሉም አደገኛ ዕዕ ናቸው።

ዋናዎቹ የአደገኛ ዕዕ ክፍሎችና የእርሱ ውጤቶች

ብዙ ግንዛቤ የአደገኛ ዕዕ ዓይነቶች የሚመደቡት በማዕከላዊ የእርብ አሠራር/Central nervous system በሚያስከትሉት ውጤት መሰረት ይሆናል። ሦስት ዓይነት የአደገኛ ዕዕ አሉ፡

- depressants/አደገኞች
- stimulants/የሚያነቃቁ
- hallucinogens/የሚያቃኙ

የአደገኛ ዕዕ ሕጋዊ መሆን ጉዳይ በአንደኛው ነገር ይለያያል። ለምሳሌ አልኮሎል ሕጋዊ የሆነ የአደገኛ ዕዕ ሲሆን ነገር ግን ከ18 ዓመት በታች ለሆኑ ወጣቶች አልኮሎል ለመግዛት ሕጉ አይፈቅድላቸውም።

አደገኞች/Depressants

ይህ ቃል የአደገኛ ዕዕን ከወሰዱ በኋላ ይጨነቃሉ ወይም ይናደዳሉ ይባላል። አደገኞች አደገኛ ዕዕ የሚወስደው እርብ አሠራርን እንዲሁም ወደ አንገልገል ከአንገል የሚተላለፉትን መልክቶች ያዳክማል። የልብ ትርታ ትንፋሽን ይቀንሳል።

በአደገኞች/DEPRESSANTS የሚካተቱ ሕጋዊ የሆኑ፣ አልኮሎል/Alcohol, በመጠኑ ስሜት የሚረብሱ/minor tranquilisers, በትንፋሽ የሚወሰዱ አንደ ግሎ/gleue, ፔትሮል/petrol እና የሚረጭ ቀለም/spray paint ኮድይን/codeine አንደ ፓናዶል/panadol ኦፒየትስ/opiates አንደ ሜታዶን/methadone



ሕጋዊ ያልሆኑ፣ ካናቢስ/cannabis (ማርዋና/marijuana, ሓሺሽ/hashish, ሓሺሽ ዘይት/hashish oil) ኦፒየትስ/opiates አንደ ኔርክስ/heroin

ሊመጣ የሚችል ቀለል ያለ ስሜት፡

- የመዝናኛት ስሜት
- ዝምታና የደህና መሆን ስሜት
- ስለደህንነት በጣም ጥሩ እንዳሉ መተንበይ
- በበለጠ የጀግንነት ስሜት

ሊመጣ የሚችል ጠንከር ያለ ስሜት፡

- መጎላደፍ
- መንገዳገድ
- ማስታወክ ማቀለሽለሽ
- ትንፋሽ የልብ ትርታ በመቀነስ የአክምር መሳት
- ጉዳዩ በጣም የጠከረ ሞትን ያስከትላል

አደገኞች/Depressants አተኩሮ የማሰብና አክምር የማሰባሰብ እና ላልታሰቡ ሁኔታዎች ተሎ ብሎ መልስ ለመመለስ ያስቻልን ሊያስከትሉ ይችላሉ። እዚህ ስሜቶች አደገኛ አዳድ አንዲኖር ያደርጋሉ። አንደኛው አደገኞች ከሌላው አደገኞች ዕዕ ጋር ሲወሰድ፣ ለምሳሌ አልኮሎልና ካናቢስ/cannabis የአክምርን ስሜት ይጨምርና ከመጠን በላይ/overdose መውሰድ ለአደጋዎች በበለጠ ያጋልጣል።

ካናቢስ/cannabis ከትንባሆ የበለጠ ሬንጅ/tar አለው። ካናቢስ/cannabis ማጨስ የብሮንካይትስ፣ የአፍ፣ የጉሮሮና የላንባ ነቀርሳን እንዲሁም ሌሎች ከማጨስ ጋር የተዛመደ በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል።

ካናቢስ/cannabis የሰውን የአጭር ጊዜ ማስታወክና አስተውሎ የሚሰብ ስሜትን ሊበክል ይችላል።

ኔርክስ/heroin ኦፒየትስ/opiate የተባለ የሚያስተኛ ንጥረ ነገር አለው። እዚህ ኦፒየትስ/opiate ንጥረ ነገሮች ጠንካራ የሕመም ማስታወክ ከባድ አደገኞች ናቸው።

በመንገድ ላይ የሚሸጠው ኔርክስ/heroin ብዙ ጊዜ የተጣራ አይደለም። በዚህ ላቢያ የሚመጣው የተወላሰብና ከባድ ጉዳቶች እንደ ኔርክስ/heroin ጥራት ይወሰናል። ሌላ ሰው የተጠቀመበትን መርፌ፣ ስይሪንገና የሕክምና መሣሪያዎች መልሶ መጠቀም የአመንም/ኤድስ /HIV/AIDS የወፍ በሽታ/Hepatitis C&B እንዲሁም ሌሎች በሽታዎችን የማስተላለፍ አደጋ ሊያስከትል ይችላል።

የሚያነቃቁ/ Stimulants

የሚያነቃቁ አደገኛ ዕዕ የሚወስደው እርብ አሠራርን እንዲሁም ወደ አንገልገል ከአንገል የሚተላለፉትን መልክቶች ያዳግናል። የልብ ትርታ፣ የሰውነት መቆቀት/ትኩሳትና የደም ግፊት ይጨምራል።



ኤክስታሲ/ Ecstasy

የአደገኛ ዕዕ መረጃ ለወላጆቻችን

የሚያነቃቁ/stimulants የሚከተቱ፡

ሕጋዊ የሆኑ፡ ኒኮቲን [ሲጋራዎች/cigarettes] ካሬን [ቡና፣ ኮሎ፣ ቸኮሌት፣ የሚያቀጥን ኪኒና/slimming tablets] አንዳንድ የሚሰጡ መጠጦች፣ ኤፌድሪን/pseudoephedrine [በክንዳንድ የሳል መድኃኒት ላይ የሚገኝ]

ሕጋዊ ያልሆኑ፡ ኮኬን/cocaine በሐኪም ያልታዘዘ አምራታሚን/amphetamines, አምይናይትሬትስ/amylinitrates, ኤልኤስዲ/LSD ኤክስታሲይ/ecstasy

ሊመጣ የሚችል ቀለል ያለ ስሜት፡

- የውኃ ጥም ስሜት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- የአንቅልፍ ማጣት
- የዓይን መፍጠጥ
- ለፍላጊ ማህጸን
- አረፍት የማጣት

ሊመጣ የሚችል ጠንካር ያለ ስሜት አንደሚከተለው ይሆናል፡

- ሥጋት
- መሸጠር
- በድንገት ለቀም አድርጎ የመያዝ ስሜት
- የራስ ምታትና የሆድ መጨበጥ
- የጥላቻ ስሜት
- ድርቅና
- መደናገር
- አራሱን የመሳት

የሚያነቃቁ ዕዕ ተጠቃሚዎች ለውኃቸው፣ በምግብና በአንቅልፍ ማጣት ምክንያት አካላቸው አየተዳከመ ሊሄድ ይችላል።

የሚያቃኙ Hallucinogens

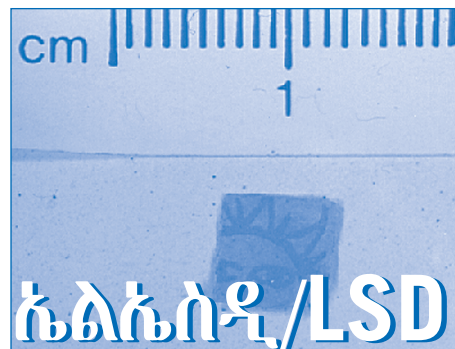
ቅዠት/ድምፅ የመስማት ስሜት የአክሞርን የማየት ስሜት ይበክላል። አዘሊህን አደገኛ ዕዕ የወሰዱ ሰዎች ነገሮችን በመጥፎ መንገድ አድርገው አንዲያይ ሊያደርጋቸው ይችላል ይሆናል። በተለያዩ ጊዜ፣ በድምፅና በቀለም አንዲደናገሩ ያደርጋል። የሚያቃኙ/Hallucinogens በአክሞር የሚያስከትሉት በጣም ሲለያይ ለመገመትም ቀላል አይደለም።

የሚያቃኙ/HALLUCINOGENS የሚከተሉትን ያካትታል፡

ሕጋዊ ያልሆኑ፡ ኤልኤስዲ/LSD, ማጂክ አንጉዳይ/magic mushroom, መስቻሊን/mescaline ኤክስታሲይ/ Ecstasy እና ማረዋና[ቡብዛት ከተወሰደ]

አንዳንድ ሊያስከትል የሚችለው፡

- በብርድና በሙቀት ጊዜ የመቅላት
- የዓይን ብልህን መሰፋት
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ የሆድ መጨበጥ ወይም ማቅለሽለሽ
- አንቅስቃሴን መጨመር፣ መናገርና መሳቅ
- መሸጠርና ከፍርሃት የተነሳ የሳድዳድ ብሎ በማሰብ መሸጠር
- ለብዙ ጊዜ በስተጀርባ በድንገት ብርሃን ማየት



አደገኛ ዕዕዎች እንዴት ነው ሰውን የሚበክሉት?

በአደገኛ ዕዕ መበክልክኑ ሰው ሌላኛው ሰው አንደሚከተለው ይለያል፡

- አንደ ሰውየው፣ የሰውየው ስሜት፣ መጠን፣ ክብደት፣ የታ፣ የግል ሁኔታ፣ ጤና፣ በመጨረሻ የተመገቡበት ጊዜ፣ በአደገኛ ዕዕ የነበረው ልምድ
- አንደ አደገኛ ዕዕ፣ የተወሰደው መጠን፣ ጥንካሬው፣ በአወሳሰዱ ዘይ [በሚጨነቅ በመብላት፣ በመርፈ] አንዲሁም ሰውየው በተመሳሳይ ጊዜ ሌሎች የአደገኛ ዕዕዎች ከወሰደ።
- አንደ አካባቢው፣ ሰውየው ከታላቅ ጓደኞቹ ጋር መሆን፣ ለብቻ በመሆን፣ ሐዝብ በሚገኝበት ወይም በቤት ውስጥ በመውሰድ።

ከአደገኛ ዕዕ መጠቀም ጋር በተዛመደ ምን ዓይነት ችግር ወይም ጉዳት አለ?

ሊመጣ የሚችል ጉዳት፡

- በሰውነት ላይ ጉዳት
- ከሌሎች ጋር ያለውን ዝምድና ማበላሸት- ከጓደኞች፣ ከቤተሰብ፣ ከሚሰበረሰብ ጋር
- ኑሮን ማበላሸት- ሥራ፣ ትምህርትና መኖሪያ ቤት
- ከሌላ መጣስ ጋር በተዛመደ ችግር ውስጥ መግባት

በአደገኛ ዕዕ ወይም ዕዕዎች ተጽእኖ በሰከራ ጊዜ ነገሮችን ላለማገናኘብ ምክንያት ሊሆን ሰዎች በሌላ ጊዜ በሚያደርጉት አራሳቸውን ለአደጋ በማጋለጥ ለምሳሌ፣ ጥልቀት በሌለው የመሞኛ ኩራ መጥለቅ፣ የመስከር ምክንያቶች ናቸው። ወጣቶች በተቻለ መጠን የራሳቸውን

ደህንነት መጠበቅ አስፈላጊ ይሆናል። ሕፃናት ከአደገኛ ዕዕዎች መጠቀም ቢቀጠቡም በሌሎች የአደገኛ ዕዕ ተጠቃሚዎች ሊበክሉ ይችላሉ። አልኮሆል ከጠጣ ሰው ጋር በመኪና ውስጥ መሳፈር የተለመደ አደጋ ነው።

አንዳንድ አደገኛ ዕዕ በተለይ መድኃኒቶች ጠቃሚ አንደሆኑ ነው ወይም ለጤንነት ይጠቅማሉ። አዘሊህን ከጓደኛ ጋር አብሮ በመጠቀም ጉዳት ሊመጣ ይችላል።

ወጣቶች የአደገኛ ዕዕዎችን ለምንደህን ነው የሚጠቀሙት?

ወጣቶች የአደገኛ ዕዕን የሚወስዱት ለአዋቂ ሰዎች በመጠቀም የሚያገኙትን ለማግኘት ነው። አዘሊህም የሚከተሉትን ያካትታል፡

- ለመቀለፍ
- ከችግራቸው ለመቀላቀስ ለመርሳት
- በራስ ለመተማመንና ድፍረት ለማግኘት
- ለውሳኔ አራሱን ከታላራነት ማገልገል
- ለመተባበር
- በዓል ለማክበር
- ለመሞከር
- የሰለቸ ነገርን ለመተው
- ለመዝናናትና ከጭንቀት ለመቀላቀል
- ከሐመም ለመቀላቀል

ሙከራ ማካሄድና አራሱን ለአደጋዎች ማገገላጥ አያደገ የሚሄድና ለብዙ ሰዎች አንደ ሐይወት አካል አድርጎ መውሰድ ጠንቅ ይሆናል። ወላጆች አራሳቸው የአደገኛ ዕዕ ከተጠቀሙ በልጆቻቸው ላይ የአደገኛ ዕዕ መጠቀሙ ከፍተኛ ተጽእኖ ያደርጋል።

የአደገኛ ዕፅ መረጃ ለወላጆቻችን

ልጅ የአደገኛ ዕዎችን እየተጠቀሙ እንደሆነ እንዴት አውቃለሁ?

ልጅ የአደገኛ ዕዎችን መጠቀሙን ለመናገር በጣም አስቸጋሪ ጉዳይ ነው። አደገኛ ዕዎች በአካላቸው ላይ የሚያስቀሩት ስሜት ከአንዱ ሰው ከሌላው ሰው በጣም ይለያያል። አደገኛ ዕፅ ለሚጠቀሙ ብቻ ለየት ያለ የአካል ወይም ያስተሳሰብ ለውጦች አይኖሩም፤ ነገር ግን የልጅዎ ጠባይ ባልተለመደ መንገድ ብዙ ጊዜ መለዋወጥ ከታየ ምናልባት ችግር ሊኖር ይችላል። እነዚህ ሁሉ ለወጦች ከአድገት ጋር አብሮ መከሰት እንደሚችል ያስተውሉ። ስለ ልጅዎ የአደገኛ ዕዎች መጠቀም ተሎ ብሎ ወደ ውሳኔ ከመግባቱ በፊት ልጅዎን ለማናገር ጥንቃቄ ያድርጉ።

አንዳንድ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ያካትታል፡

- መደንዘዝ
- የአበላል መንገድ መቀየር
- ስሜት አጅግ ሲቀያየርና ስሜትን ለመግለፅ ግንፍልነት ሲታይ
- ሙሉ ለሊት ውጭ ማደር
- የትምህርት ውጠት መቀነስ
- በት/ቤት ውስጥ ችግር መፍጠር
- በተሌቶ ብዙ ጊዜ ገደቦች መቀያየር
- ምክንያት የሌለው የገንዘብ ጥያቄ
- ብዙ ገንዘብ መያዝ
- ጠቃሚ ዕቃዎችን ማጥፋት
- ከፖሊስ ጋር ችግር መፍጠር

ልጅ የአደገኛ ዕዎችን መጠቀሙ ከታወቀ ምን ማድረግ አችላለሁ?

የልጅዎን የሌሎችን ደህንነት ግምት ውስጥ ያስገቡ።

አይሸበሩ፡ ልጅዎን በቁጣ በሚናገሩበት ጊዜ ስለተፈጠረው ሁኔታ በትክክል ለመናገር ፍቃድግኑ ይቀንሳል። ልጅዎን ረጋ ብለው በማናገር ምን እንደሆነ ለማወቅ ይሞክሩ።

አርግጠኛነቱን ይወቁ፡ ልጅዎ ምን ዓይነት አደገኛ ዕፅ እንደወሰደና በየሰዓት ጊዜ መሆኑን በማናገር ያጣሩ። ልጅዎ አደገኛ ዕዎችን ሙከራ እያደረገ የቀየ ሊሆን ስለሚችል በአሁኑ ጊዜ መጠቀም አቁሞ ይሆናል።

የአርሰዎን አሳቢነት ያሳዩ፡ ልጅዎን እንደሚወዱ ግልፅ ያድርጉ ነገር ግን አደገኛ ዕዎችን በመውሰድ/ደ አንደሚወዱት/ደት ይግለፁለት/ት።

ጊዜ ይምረጡ፡ ልጅዎ በዕፁ ተመርዞ እያለ ወይም ተፅዕኖ እያለበት ወይም ተቀጥተውና ተበላጭተው እያሉ ስለዕፁ መጠቀም ሊያገግሩ ቢሞክሩ ነግረው ወደ ጭቅጭቅ ሊቀየር ይችላል። በዕፁ ሳይሰከር አራሱን መቆጣጠር በሚችልበት ጊዜና ብስጭትዎ አስከበርድ ድረስ ጠብቀው ያናግሩ።

ችግሮችን ማገዘብ፡ ልጅዎ ፍላጎቱን ለማርካት ወይም ችግርን ለመፍታት ብዙ ጊዜ አደገኛ ዕዎችን የሚጠቀም ከሆነ አርዳታና ድጋፍ ያስፈልገዋል/ታታል። ስለሆነም በሰለጠነ ባለሙያ አርዳታ ለማግኘት አይፍሩ።

አራሰዎን ጥፋተኛ አይደርጉ፡ ልጅዎ የአደገኛ ዕዎችን በመጠቀሙ ምክንያት የወላጅ መብትዎን ያጣሉ ማለት አይደለም። ብዙ ወጣቶች ምንም እንኳን ወላጆቻቸው ተንከባካቢ ወይም ረዳተኞች ቢሆኑም በአደገኛ ዕዎች ምክንያት ብዙ ችግርና ፈተና ያጋጥማቸዋል።

ልጅ የአደገኛ ዕዎችን ላለመጠቀም ውሳኔ እንዴት ማበረታታት አችላለሁ?

ሙከራ ማካሄድ ተፈጥሯዊ የአድገት ክፍል ነው። ብዙ ወጣቶች በአልኮሆልና ትንቢት ላይ ሙከራ ያደርጋሉ። አንዲሁም አንዳንዶቹ ሕገጥ በሆኑ የአደገኛ ዕዎች ሙከራ ሊያደርጉ፣ በአብዛኛው ጊዜ በክፍራር/ marijuana ይሆናል።

ወላጆች ልጆቻቸው በአደገኛ ዕፅ እንዳይገዱ በመጠኑ ማድረግ የሚችሉት አንዳንድ ነገሮች አሉ።

ለጥሩ መግባር ምሳሌ መሆን፡ ወላጆቻቸው የሚጠጡና የሚያጩሉ ልጆች እነሱም እንደሚጠጡና እንደሚያጩሉ ነው። የአርሰዎን ትንቢት፣ አልኮሆልና ሌሎች አደገኛ ዕፅ መጠቀም ግምት ላይ በማስገባት ለልጆቻቸው ወደዚያው አንዳይመራ ሊያደርገው ይችላል። የአርሰዎን የሌሎችን አደገኛ ዕፅ በመጠቀም የሚኖረውን ፀባይና ጥቅም በማብራራት ልጅዎ አንዳይመራመርበት የማበረታቻ መንገድ መስጠት ይሆናል።

ቀደም ብሎ ማወቅ፡ የአደገኛ ዕፅን ጉዳዮች በተመለከተ ግልፅ በሆነ ሓቅ ባዘለ እምነት በተሞላበት ለመወያየት መዘጋጀት። ለጥያቄው መልስ የሚያውቁ ከሆነ መልስ ለመስጠት እንዳይሰጡል የበለጠ መረጃዎችን መረጋገጥ። ይህ አርሰዎን ልጅዎ በጋራ የምታደርጉት ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ምናልባት ልጅዎ ስለ አደገኛ ዕፅ ስለሚያስከትለው ችግር ከርሰዎ በበለጠ ሊያውቅ ይችላል ይሆናል። ልጅዎ አደገኛ ዕፅ እንዳይጠቀም ለማስፈራራት በሚል ስለ አደገኛ ዕፅ መጠቀም ገጅነት ታሪክ አገኘው ከተናገሩ ለወደፊቱ አርሰዎ የሚናገሩትን ላያደምጥዎት ላታደምጥዎት ይችላል/ትችላለች።

ተናገሩና አዳምጡ፡ ልጅዎ ሊኖረው በሚችል ችግርና አሳሳቢ ጉዳዮች ላይ ለማዳመጥ ይዘጋጁ። የልጅዎን አሳሳቢ ጉዳዮች ሞገስ በሚደረግ ወይም በቁጣ ካናገሩ፣ ከርሰዎ ጋር ለመናገር ፈቃደኛ አይሆንም። ከልጅዎ ጋር ግንኙነት ማድረግ የሚያስችሉ በሁለት- መንገዶች አሠራር ከልጅዎ ጋር መቀራረብ ይሆናል።

በየቀኑ የሚደረገውን ጉዳይ ከልጅዎ ጋር ለመናገር መቻል በጣም ጠቃሚ ነው። ወላጆች እንደ ሙዚቃ፣ ት/ቤት ወይም አስፖርት የመሳሰሉ ነገሮችን ከልጆቻቸው ጋር መወያየት ከልጅዎ ስሜታዊ በሆኑ ጉዳዮች ላይ እንደ አደገኛ ዕፅ መጠቀም ለመወያየት አስቸጋሪ ይሆናል።

መሠረታዊ ደንቦች ማውጣት፡ ለወደፊት በሚደረጉ አስቸጋሪ ሁኔታዎች ቀደም ብሎ ማቀድ። አልኮሆልና ሌሎች አደገኛ ዕፅን በተዛመደ ተቀባይነት ባላቸው ጠባቶች ላይ ደንቦች ማዘጋጀት ይሆናል።

ደንቦች በሚዘጋጁበት ወቅት ልጅዎ ተካፋይ እንዲሆን ያድርጉ። ለእነዚህ እነዚህን ደንቦች ለመደገፍ በከፍተኛ ኃላፊነት ተግባራዊ ያደርጋሉ። ወጣቶች መፍትሄ ላላገኙ ችግሮችን ጭቅጭቅ በውይይት ለፈቱ መቻላቸውን ማስተማርና ችግርን ለመፍታት አወንታዊ አንዳንድቸው መርዳት።

ልጅዎን ጓደኛና ወላጆቻቸውን ማወቅ፡ ሌሎች ወላጆች ልጆቻቸው እንዲዘናኙና የችግር መፍቻ መንገድ በበለጠ ድጋፍና ማበረታቻ ሊሰጡ ይችላሉ።

ከአደገኛ ዕፅ መጠቀም ባሻገር ሌላ አማራጭ መረጠጥ፡ ወላጆች ልጆቻቸው በሌላ መንገድ እንዲዘናኙና ችግራቸውን እንዲፈቱ ሊያበረታቱ ይችላሉ።

ማስገንዘቢያ፡ በዚህ ጥራዝ ወረቀት ያለው መረጃ ለመደበኛ አሠራር ጉዳይ የቀረበ ሲሆን ማንኛውንም የሙያ ምክርን የማይተካ እንደሆነ ነው።

ይህ ጥራዝ ወረቀት በትምህርትን ስልጠና መምሪያ የቀረበ ሲሆን ወላጆች ከት/ቤት ማህበረሰብ ጋር በሚገናኙበት ጊዜ እንዲረዳቸው ነው። ይህ በማህበረሰብ የገንዘብ አርዳታ የተዘጋጀ ነው።