

گفتگو با نوجوانان درباره ماری جوانا

شاید باور کردن آن سخت باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی نوبت به ماری جوانا می‌رسد، والدین و مراقبان مورداعتمادترین منبع اطلاعات برای نوجوانان هستند.

سعی کنید رویه راهنمایی نوجوانان را ساده نگه دارید. زمانی می‌توانید به فرزندان نوجوان خود کمک کنید تا درباره پرهیز از ماری جوانا، الکل یا سایر مواد مخدر تصمیماتی سالم اتخاذ کنند که با آنها روابطی صمیمانه برقرار کنید، مرزهایی را برای ایشان تعیین و بر آنها نظارت کنید.

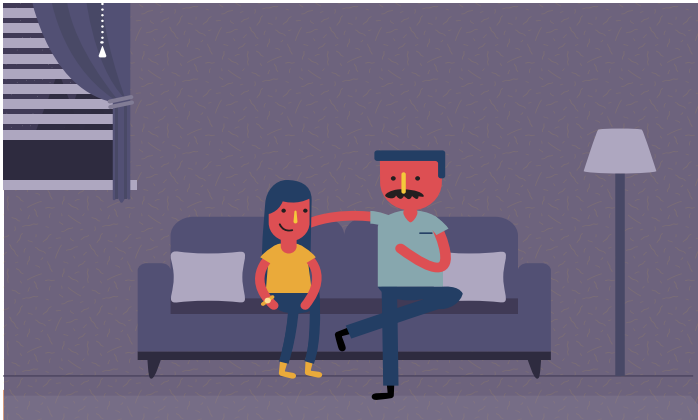
1 با فرزندان نوجوان خود گفتگو کنید

منظور ما گفتگوهای طولانی و ناچور نیست. منظور ما گپ‌های کوتاه و معمولی نگه داشتن آنها است. اما از همه مهم‌تر، منظور ما گفتگوی مکرر است. مشارکت دادن نوجوانان در گفتگوهای مستمر درباره ماری جوانا و سایر مواد مخدر فرصت‌هایی منظم را برای اشتراک‌گذاری اطلاعات و یادگیری فراهم می‌کند.



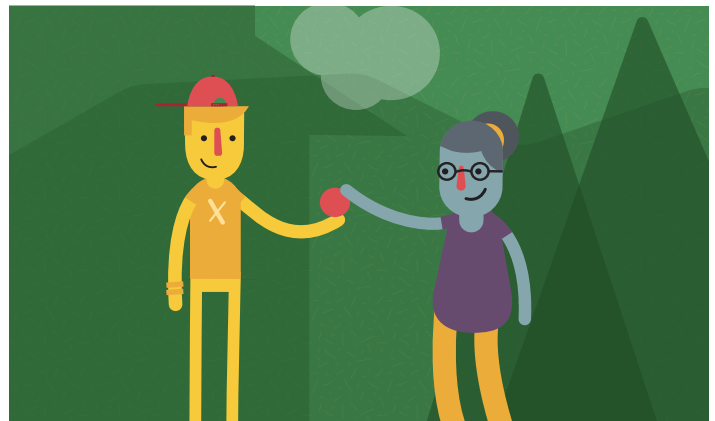
2 به حرف‌های فرزندان نوجوان خود گوش دهید

هرچه بیشتر گوش بدهید، بیشتر به شخصیت فرزندان نوجوانان و مسائلی که برایشان اهمیت دارد پی می‌برید.



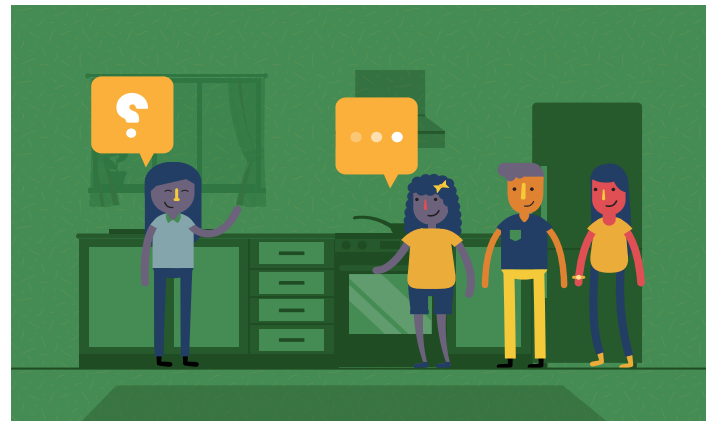
3 مقداری از وقت خود را با فرزندان نوجوانان سپری کنید

با آنها فیلم تماشا کنید. با هم به پیاده‌روی بروید. مهم نیست که چه فعالیتی موردعلاقه شما و فرزندان نوجوان شما است، وقتی والدین در زندگی نوجوانان مشارکت می‌کنند، نوجوانان کمتر به مصرف ماری جوانا، الکل یا سایر مواد مخدر روی می‌آورند.



سعی کنید رهنمودهای شما واضح، مشخص و منسجم باشد

مقررات و ارزش‌های خانوادگی درباره مصرف ماری‌جوانا مهم است. با تعیین مقررات واضح و تصریح عواقب نقض آنها برای نوجوانان، به آنها کمک می‌کنید انتخاب‌های بهتری را انجام دهند.



پرسید چه کسی، چه کار، کجا و چه موقع

صرف وقت برای آگاهی از اینکه فرزندان نوجوان شما اوقات خود را با چه کسانی سپری می‌کنند، کجا هستند و چه کار می‌کنند روش دیگری برای ابراز توجه و مراقبت نسبت به آنها است.

سرمشقی تعیین کنید

فرزندان از پدر و مادرشان سرمشق می‌گیرند، حتی وقتی پای مصرف ماری‌جوانا در میان باشد. از مصرف ماری‌جوانا در حضور فرزندان نوجوانان اجتناب کنید. همچنین، برای فرزندان نوجوان خود این موضوع را روشن کنید که شما با مصرف ماری‌جوانا توسط آنها مخالف هستید.

کسب اطلاعات بیشتر:

این‌ها فقط چند رهنمود جهت کمک به والدین و سایر بزرگسالان قابل اعتماد برای گفتگو درباره مصرف ماری‌جوانا با فرزندان نوجوانشان و کمک به آنها برای انجام انتخاب‌های سالم است. برای کسب اطلاعات بیشتر، به **StartTalkingNow.org** رجوع کنید.

اگر برای فرزندان نوجوان شما راحت‌تر است که درباره مشکلات خود با شخص هم‌سن‌وسال خود گفتگو کنند، یک خط کمک محرمانه و رایگان وجود دارد که توسط نوجوانان آموزش‌دیده اداره می‌شود. فرزندان نوجوان خود را به تماس، ارتباط پیامکی یا چت با **1-866-TEENLINK (833-6546)** تشویق کنید.

اگر فکر می‌کنید که فرزندان نوجوان شما برای ترک مصرف ماری‌جوانا یا سایر مواد مخدر تقلا می‌کنند، با پزشک معالج آنها تماس بگیرید یا از طریق شماره **1-866-789-1511**، با **Washington Recovery Help Line** تماس بگیرید.

به یاد داشته باشید که شما مهم‌ترین و بزرگ‌ترین منشأ تأثیرگذاری بر فرزندان نوجوان خود هستید.