

# การพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับกัญชา

อาจเป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อ แต่การวิจัยแสดงให้เห็นว่า  
พ่อแม่และผู้ปกครองเป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับกัญชาที่เด็กวัยรุ่นเชื่อถือมากที่สุด

พยายามใช้วิธีง่าย ๆ คุณสามารถช่วยให้บุตรหลานวัยรุ่นของคุณตัดสินใจอย่างถูกต้องได้ว่าจะไม่ใช้กัญชา แอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดอื่น ๆ เมื่อคุณ**สร้างความผูกพัน จำกัดขอบเขต และสอดส่องดูแล**

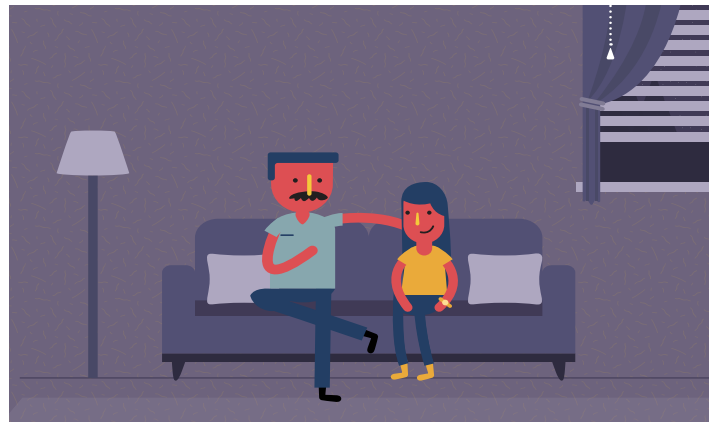


## 1. พูดคุยกับบุตรหลานวัยรุ่นของคุณ

ไม่ได้หมายถึงการพูดจาสั่งสอนยืดเยื้อ แต่หมายถึงการพูดคุยสั้น ๆ แบบเป็นกันเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การพูดคุยบ่อยครั้ง การสนทนาอย่างต่อเนื่องกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับกัญชาและยาเสพติดอื่น ๆ จะเป็นการสร้างโอกาสอย่างสม่ำเสมอในการแบ่งปันและเรียนรู้

## 2. รับฟังบุตรหลานวัยรุ่นของคุณ

ยิ่งคุณรับฟังมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเข้าใจถึงตัวตนและสิ่งที่สำคัญต่อบุตรหลานวัยรุ่นของคุณมากเท่านั้น



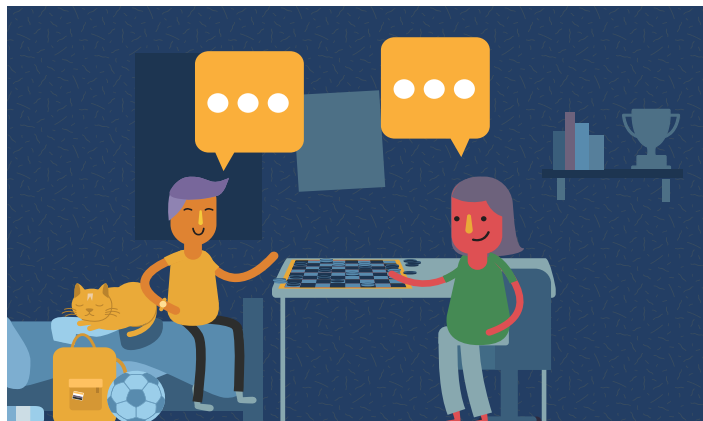
## 3. ใช้เวลากับบุตรหลานวัยรุ่นของคุณ

ดูภาพยนตร์ เดินเล่นด้วยกัน ไม่ว่าคุณและบุตรหลานวัยรุ่นของคุณจะสนใจทำกิจกรรมใดก็ตาม เมื่อพ่อแม่มีส่วนร่วมในชีวิตของเด็ก เด็กวัยรุ่นจะมีแนวโน้มว่าจะใช้กัญชา แอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดอื่น ๆ



## ชัดเจน เจาะจง และสม่ำเสมอ

กฎเกณฑ์และค่านิยมของครอบครัวเกี่ยวกับการใช้กัญชาเป็นสิ่งสำคัญ บุตรหลานวัยรุ่นของคุณจะทำการตัดสินใจได้ดีขึ้นหากคุณสามารถตกลงกันที่ชัดเจนและผลที่ตามมาหากไม่ทำตามกฎเหล่านั้น



## ถามคำถาม ใคร อะไร ที่ไหน และเมื่อไร

การใช้เวลาเรียนรู้ว่าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณใช้เวลากับใคร อยู่ที่ไหน ทำอะไรอยู่ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้บุตรหลานวัยรุ่นทราบว่าคุณห่วงใยเขา



## ทำตัวเป็นแบบอย่าง

ลูก ๆ จะดำเนินรอยตามพ่อแม่ในในเรื่องของการใช้กัญชา หรือความเสี่ยงการใช้กัญชาต่อหน้าลูก ๆ ของคุณ และบอกบุตรหลานวัยรุ่นของคุณให้ชัดเจนว่าคุณไม่อนุญาตให้เขาใช้กัญชา

## เรียนรู้เพิ่มเติม

- 1 สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเพื่อช่วยให้พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่เด็กไว้วางใจพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้กัญชา และช่วยให้เด็กเลือกทางเดินที่ถูกต้อง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูที่ **StartTalkingNow.org**
- 2 หากบุตรหลานวัยรุ่นของคุณรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยกับเด็กวัยเดียวกันมากกว่า เรามีสายด่วนช่วยเหลือฟรีซึ่งไม่เปิดเผยข้อมูลลับโดยเจ้าหน้าที่ที่เป็นวัยรุ่นซึ่งผ่านการอบรมมาแล้ว สนับสนุนให้บุตรหลานวัยรุ่นโทร ส่งข้อความ หรือแชทไปที่ หมายเลข **1-866-TEENLINK (833-6546)**
- 3 หากคุณคิดว่าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณกำลังติดกัญชาหรือสารเสพติดอื่น โปรดติดต่อแพทย์ประจำตัวหรือโทรศัพท์ไปที่ **Washington Recovery Help Line ที่หมายเลข 1-866-789-1511**

โปรดจำไว้ว่า คุณคือผู้ที่มีอิทธิพลต่อบุตรหลานวัยรุ่นของคุณมากที่สุด