

# மரியுவானா பற்றி பதின்ம வயதினருடன் உரையாடுதல்

இதை நம்புவதற்கு கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால், மரியுவானா என்று வரும்போது, பெற்றோரும் கவனிப்பாளர்களும் தான் பதின்ம வயதினருக்கு மிகவும் நம்பத்தகுந்த தகவல் வளங்கள் என்று ஆய்வு காட்டுகிறது.

எளிமையாக வைத்திருக்க முயலுங்கள். உங்கள் பதின்ம வயதினருடன் அன்பாக இருந்து, எல்லைகளை வகுத்து, கண்காணிப்பும் செய்தால், அவர்கள் மரியுவானா, மது, அல்லது இதர போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்கான ஆரோக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க நீங்கள் உதவியாக இருக்க முடியும்.

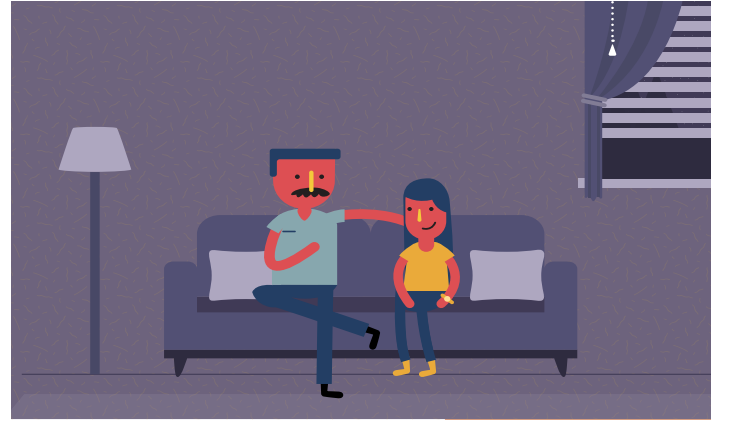


## உங்கள் பதின்ம வயதினருடன் பேசுங்கள்

நீண்ட, சலிப்புத்தரும் உரையாடல்கள் அல்ல. இயல்பான, குறுகிய நேர உரையாடல்களையே சொல்கிறோம். மிக முக்கியமாக, அடிக்கடி பேச வேண்டும் என்கிறோம். மரியுவானா மற்றும் பிற போதைப் பொருட்களைப் பற்றிய உரையாடல்களில் பதின்ம வயதினரை தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுத்துவதின் மூலம், அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளவும் கற்றுக்கொள்ளவும் தொடர்ந்து வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன.

## உங்கள் பதின்ம வயதினர் சொல்வதை காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள்

எந்தளவுக்கு அவர்களுக்கு செவி கொடுக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு உங்கள் பதின்ம வயதுக் குழந்தைகள் யார், அவர்கள் எதை அவர்கள் முக்கியமாக நினைக்கிறார்கள் என்று உங்களுக்குப் புரியும்.



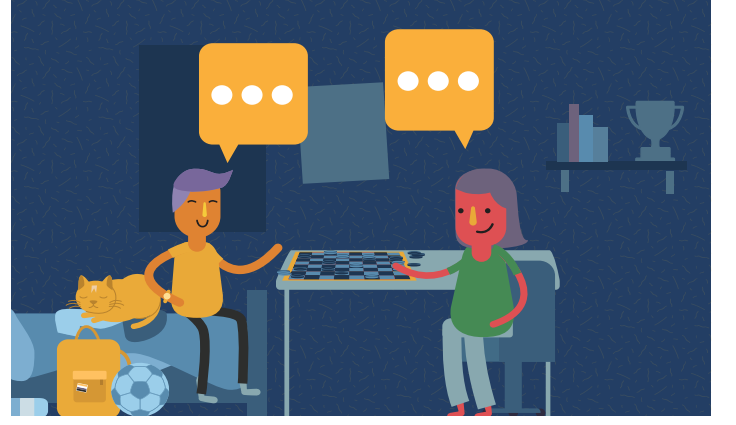
## உங்கள் பதின்ம வயதினருடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்

ஒரு திரைப்படம் பாருங்கள். ஒரு நடை போய்வாருங்கள். உங்களுக்கும் உங்கள் பதின்ம வயதினருக்கும் விருப்பமான செயல்பாடு எதுவாக இருந்தாலும் சரி, பெற்றோர்கள் தமது வாழ்க்கையில் ஈடுபடும்போது, பதின்ம வயதினர் மரியுவானா, மது அல்லது பிற போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் வாய்ப்பு குறைவு.



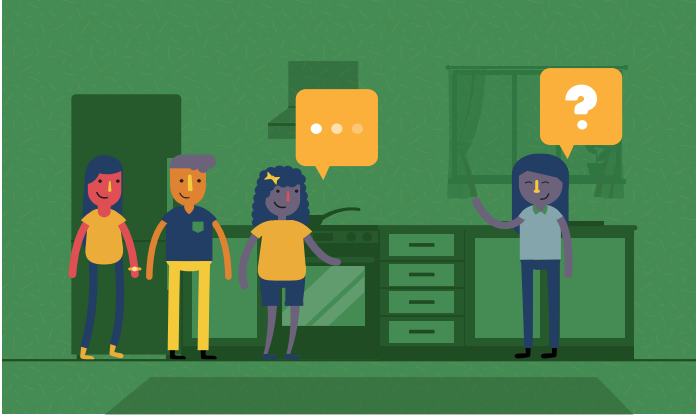
## தெளிவாக, குறிப்பாகப் பேசுங்கள், ஒரே நிலைபாட்டில் இருங்கள்

மரியுவானா பயன்படுத்துவது பற்றிய கட்டுப்பாடுகளும் குடும்ப மாண்புகளும் அவசியமானவை. நீங்கள் தெளிவான கட்டுப்பாடுகளையும், அவைகளை மீறுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் நிறுவும்போது, சிறந்த தேர்வுகளை மேற்கொள்ள பதின்ம வயதினரை தயார் செய்கிறீர்கள்.



## யார், என்ன, எங்கே, எப்போது – இவற்றைக் கேளுங்கள்

உங்கள் பதின்ம வயதினர் யாருடன் நேரத்தை செலவிடுகிறார்கள், எங்கே இருக்கிறார்கள், என்ன செய்கிறார்கள் என்று தெரிந்துகொள்ள நேரம் ஒதுக்குவது, அவர்களைப் பற்றி நீங்கள் அக்கறை கொள்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்கான மற்றொரு வழியாகும்.



## எடுத்துக்காட்டாக இருங்கள்

குழந்தைகள் பெற்றோரைப் பார்த்துப் பழகுகின்றன, அது மரியுவானா பழக்கமாக இருந்தாலும் சரி. உங்கள் பதின்ம வயதினர் முன்பு மரியுவானா எடுப்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள். அத்துடன், உங்கள் பதின்ம வயதினர் மரியுவானா பயன்படுத்துவதை நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்பதை அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.



## மேலும் அறிக:

- 1 பெற்றோரும், நம்பிக்கைக்கு உரிய பெரியவர்களும் மரியுவானா பயன்பாடு பற்றி தங்கள் பதின்ம வயதினருடன் பேசுவதற்கும், ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்வதற்கும் உதவும் சில குறிப்புகள் இவை. மேலும் தகவல்களுக்கு, [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org) வலைதளத்தைப் பார்க்கவும்.
- 2 உங்கள் பதின்ம வயதினர் தமது சக வயதினருடன் பேசுவது வசதியாக இருக்கும் என்று நினைத்தால், பயிற்சி பெற்ற இளைஞர்களைக் கொண்ட, ரகசியம் காக்கும் இலவச உதவிச் சேவை ஒன்று உண்டு. உங்கள் பதின்ம வயதினரை **1-866-TEENLINK (833-6546)** என்ற எண்ணுக்கு அழைக்க, குறுஞ்செய்தி அனுப்ப, அல்லது உரையாட ஊக்குவிக்கவும்.
- 3 மரியுவானா அல்லது இதர போதைப் பொருட்களின் பயன்பாட்டுப் பழக்கத்தால் உங்கள் பதின்ம வயதினர் போராடிக் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், அவர்களுடைய மருத்துவரை அல்லது இதனை அழைக்கவும் - **Washington Recovery Help Line 1-866-789-1511**.

உங்கள் பதின்ம வயதினருக்கு மிகப்பெரும் தாக்கம் செலுத்தக் கூடியவர்  
நீங்கள்தான் என்பது நினைவிருக்கட்டும்.