

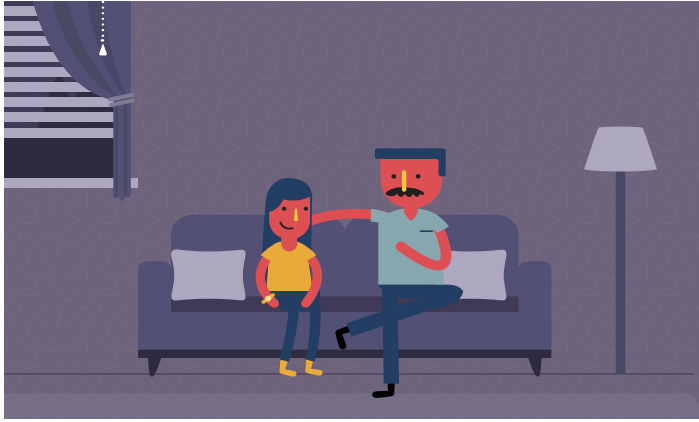
# التحدُّث مع المراهقين عن الماريجوانا.

قد يصعب علينا أن نصدِّق هذا الأمر، إلَّا أن الأبحاث توضِّح أن أولياء الأمور ومُقدِّمي الرعاية هم أكثر المصادر التي يثق المراهقون بها في الحصول على معلومات تتعلق بالماريجوانا.

حاولوا تبسيط الأمر. يمكنكم مساعدة أبنائكم في اتخاذ قرارات سديدة حول تجنُّب الماريجوانا أو الكحوليات أو غيرها من المواد المخدرة وأنتم توثقون علاقتكم بهم، وتضعون لهم حدود الأشياء، وتتابعونهم.

## 1. تحدثوا مع أبنائكم المراهقين

لا نقصد المحادثات الطويلة والمريكة. بل نقصد الدردشات القصيرة التي تتحاشى التبرة الرسمية. والأهم من ذلك، هو أننا نقصد التحدُّث في أغلب الأوقات. فإشارك المراهقين في محادثات مستمرة عن الماريجوانا وغيرها من المواد المخدرة يوفِّر فرصًا دائمة للمشاركة والتعلُّم.



2

## استمعوا إلى أبنائكم

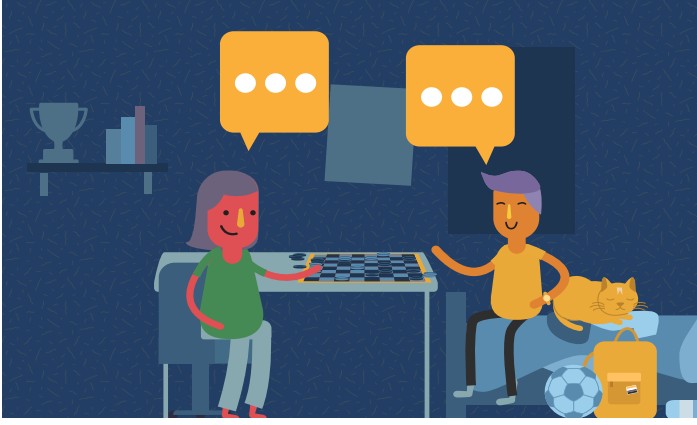
كلما استمعتم إلى أبنائكم، سيزداد فهمكم لطبيعتهم، وللأمور التي تهمهم.

3

## اقضوا وقتًا مع أبنائكم

شاهدوا فيلمًا. تجولوا سويًا. بصرف النظر عن النشاط الذي يستهويك أنت وأبنائك، فعندما ينخرط الآباء في حياة أبنائهم، سيصبح الأبناء أقل عرضة لتعاطي الماريجوانا أو الكحوليات أو غيرها من المخدرات.





4

## كن واضحًا ومحددًا وثابتًا

إن القواعد والقيم العائلية التي ترسيها بشأن تعاطي الماريجوانا أمرٌ مهم. بإرسائك لقواعد واضحة وتحديد عواقب انتهاك تلك القواعد، فأنت تُعدُّ أبناءك لاتخاذ خيارات أفضل.

5

## اسأل عن الأشخاص والزمان والمكان وطبيعة الأمور

قضاء وقت مع أبناءك المراهقين لمعرفة الأشخاص الذين يقضون معهم أوقاتهم، وأماكن مقابلاتهم فضلاً عن طبيعة الأمور التي يفعلونها، يُعد وسيلة أخرى تُشعر بها أبناءك باهتمامك بهم.



6

## كن قدوة

يقلد الأبناء آباءهم، حتى عندما يتعلق الأمر بتعاطي الماريجوانا. لذا، تجنّب تعاطي الماريجوانا أمام أبنائك. ووضّح لأبنائك أيضًا أنك ترفض تعاطيهم لهذا المخدر.



## معرفة المزيد:

هذه مجرد نصائح بسيطة لمساعدة أولياء الأمور وغيرهم من البالغين محل الثقة في التحدّث إلى الأبناء عن تعاطي الماريجوانا، ومساعدتهم في اتخاذ خيارات صحيّة. لمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org).

إذا كان ابنك المراهق يشعر بمزيد من الارتياح للتحدث مع مَنْ هُم في نفس سنه، فهناك خط مساعدة سرّي ومجاني يعمل به شباب مدربون. لذا، شجّعوا ابنكم المراهق على الاتصال أو المراسلة أو التحدث عبر الرقم **1-866-TEENLINK (833-6546)**.

إذا كنت تعتقد أن ابنك المراهق يعاني بسبب الماريجوانا أو بسبب غيرها من المواد المخدرة، فاتصل بالطبيب أو اتصل بخط المساعدة **Washington Recovery Help Line** على الرقم **1-866-789-1511**.

تذكّر أنك تُمثل التأثير الأكبر في حياة أبنائك المراهقين.