

# 与青少年子女谈论大麻问题

这可能让人难以置信，但研究表明，当谈及大麻的问题时，**父母和照护人是青少年最值得信赖的信息来源。**

应尝试以简单的方式谈论这个问题。当你**建立联系、设定界限和进行监督**时，你可以帮助你的青少年子女做出健康决定，促使其不吸食大麻、饮酒或使用其他毒品。

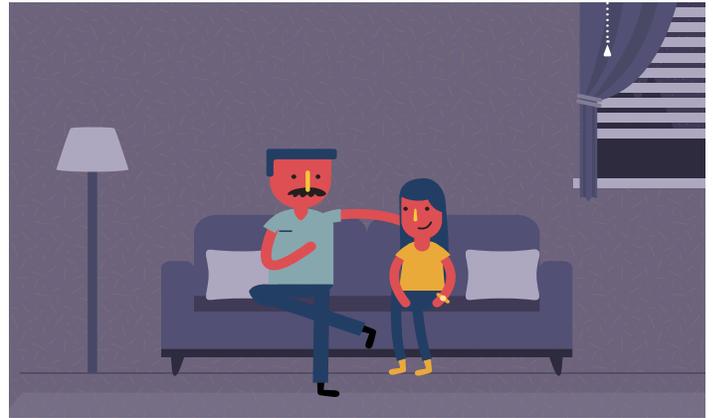


## 与你的青少年子女交谈

这不应是冗长、尴尬的谈话。这应当是简短、随意的聊天。但最重要的是，要经常谈论这个问题。让青少年参与有关大麻和其他毒品的持续对话，可以提供定期分享和学习的机会。

## 倾听你的青少年子女说话

你听得越多，就会越了解你的青少年子女以及对他们来说重要的事情。



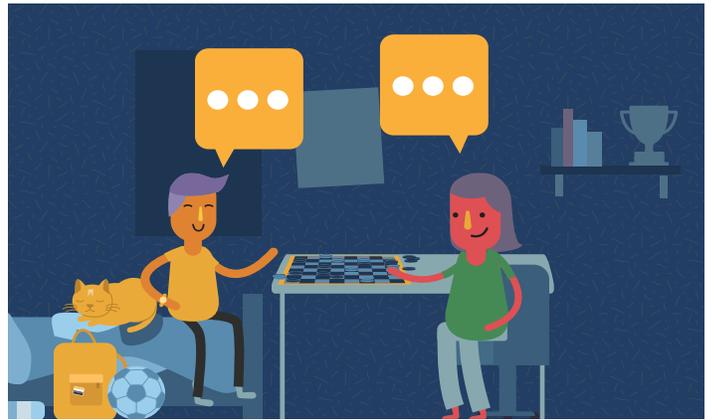
## 花时间与你的青少年子女在一起

一起看电影。一起散步。无论你和你的青少年子女对什么活动感兴趣，只要父母参与他们的生活，青少年吸食大麻、饮酒或使用其他毒品的可能性就会降低。



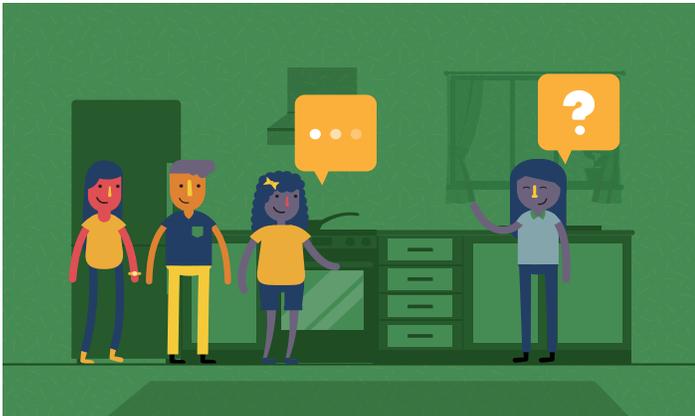
## 明确、具体、一致

围绕吸食大麻的规定和家庭价值观很重要。当你制定明确的规定以及违反规定的后果时，你就会帮助青少年子女做出更好的选择。



## 5 询问哪些人、做什么、在哪里、什么时间

花时间了解你的青少年子女与谁在一起、他们在哪里以及在做什么，是让你的青少年子女知道你关心他们的另一种方式。



## 6 树立榜样

孩子会模仿自己的父母，即使在吸食大麻方面也是如此。要避免在青少年子女面前吸食大麻。此外，向你的青少年子女明确表示你不赞成他们吸食大麻。



## 了解更多信息：

- 1 以上只是帮助父母和其他值得信赖的成年人与青少年谈论吸食大麻问题，并帮助他们做出健康选择的一些提示。如需了解更多信息，请查阅网站 [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)。
- 2 如果你的青少年子女觉得与同龄人交谈更自在，可以拨打由训练有素的青少年接听的保密和免费帮助热线。鼓励你的青少年子女打电话、发短信至 **1-866-TEENLINK (833-6546)**，或通过该热线电话聊天。
- 3 如果你认为你的青少年子女正在经历吸食大麻或其他毒品的问题，请与他们的医生联系，或拨打 **Washington Recovery Help Line 1-866-789-1511**。

请记住，你是对你的青少年子女影响最大的人。