

किशोरों से मारिजुआना के बारे में बातचीत करना।

यह विश्वास करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन शोध से पता चलता है कि जब मारिजुआना की बात आती है, तो जानकारी के लिए किशोरों के सबसे भरोसेमंद स्रोत उनके माता-पिता और देखभालकर्ता ही होते हैं।

इसे सरल रखने का प्रयास करें। जब आप **संबंध जोड़ते हैं, सीमाएं निर्धारित करते हैं, और निगरानी करते हैं**, तब आप अपने किशोरों को मारिजुआना, अल्कोहल, या अन्य नशीले पदार्थों का उपयोग न करने के बारे में एक स्वस्थ निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।

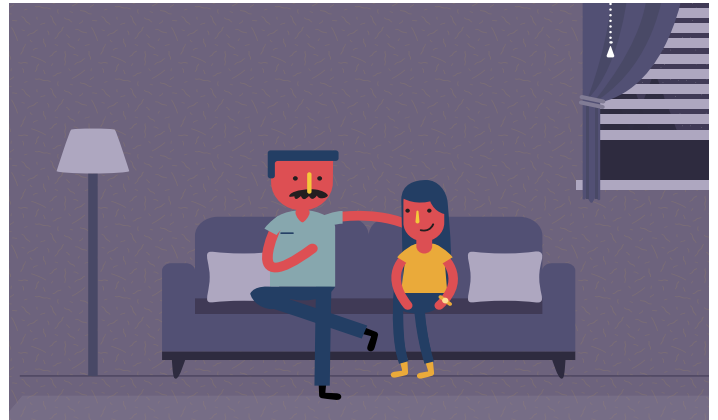


1 अपने किशोर से बात करें

हमारा मतलब लंबी, अजीब ढंग की बातचीत से नहीं है। हमारा मतलब छोटी गपशप और इसे सामान्य बातचीत जैसा रखने से है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि, हम चाहते हैं कि अक्सर बातचीत होती रहे। किशोरों को मारिजुआना और अन्य नशीले पदार्थों के बारे में चल रही बातचीत में शामिल करना इसके बारे में विचार साझा करने और सीखने का एक नियमित अवसर प्रदान करता है।

2 अपने किशोर की बात को सुनें

जितना अधिक आप उनकी सुनेंगे, उतना ही अधिक आप समझ पाएंगे कि आपके किशोर का व्यक्तित्व कैसा है और उसके लिए क्या महत्वपूर्ण है।



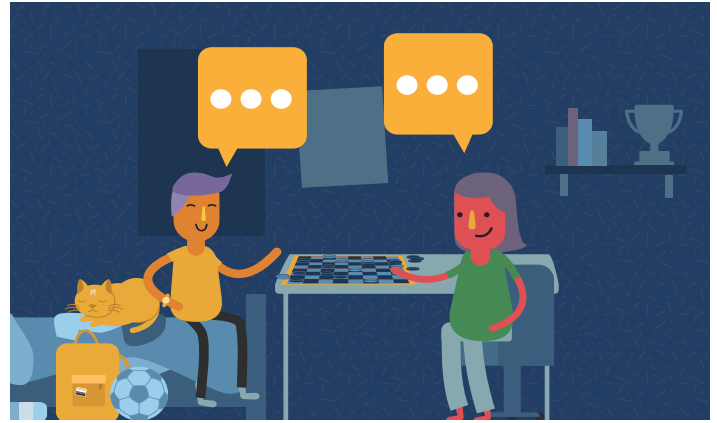
3 अपने किशोर के साथ समय बिताएं

साथ में मूवी देखें। साथ में टहलें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपको और आपके किशोरों को किन गतिविधियों में दिलचस्पी है, जब माता-पिता अपने किशोर के जीवन में शामिल होते हैं, तो किशोरों के मारिजुआना, अल्कोहल या अन्य नशीले पदार्थ का उपयोग करने की संभावना कम हो जाती है।



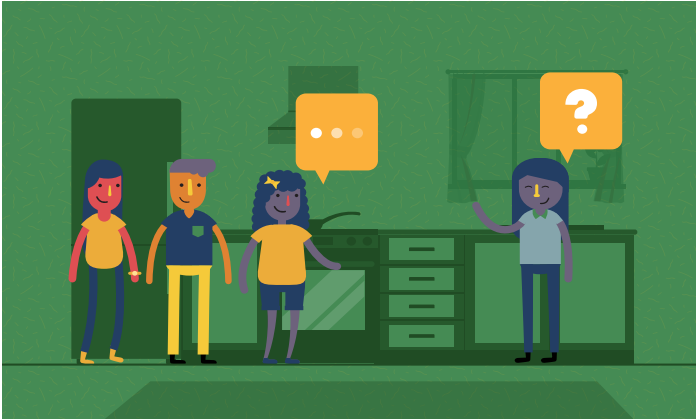
स्पष्ट रहें, खास बनें और सुसंगत रहें

मारिजुआना के उपयोग के आस-पास के नियम और पारिवारिक मूल्य महत्वपूर्ण होते हैं। जब आप स्पष्ट नियम बनाते हैं और उन्हें तोड़ने के परिणामों को तय कर देते हैं, तब आप किशोर बच्चों के लिए एक बेहतर विकल्प चुनने का रास्ता तैयार कर रहे होते हैं।



पूछें कौन, क्या, कहाँ और कब

आपका किशोर किसके साथ समय बिता रहा है, वह कहाँ है और वह क्या कर रहा है, यह सब जानने के लिए समय निकालना अपने किशोरों को यह बताने का एक अन्य तरीका होता है कि आप उसकी परवाह करते हैं।



एक मिसाल कायम करें

जब मारिजुआना का उपयोग करने की बात आती है, तब भी बच्चे अपने माता-पिता के दिखाए रास्ते पर चलते हैं। अपने किशोर के सामने मारिजुआना का उपयोग करने से बचें। साथ ही, अपने किशोर बच्चों के सामने यह स्पष्ट कर दें कि आप उन्हें इसका उपयोग करने की मंजूरी नहीं देते हैं।



और अधिक जानें:

- 1 माता-पिता और अन्य भरोसेमंद वयस्कों को अपने किशोरों के साथ मारिजुआना के उपयोग के बारे में बात करने और उन्हें स्वस्थ विकल्प चुनने में मदद करने के लिए ये मात्र कुछ सुझाव हैं। अधिक जानकारी के लिए, **StartTalkingNow.org** पर जाएँ।
- 2 यदि आपका किशोर किसी हमउम्र के साथ बात करने में अधिक सहज महसूस करता है, तो एक गोपनीय और निःशुल्क हेल्पलाइन भी है जिसमें प्रशिक्षित किशोरों को नियुक्त किया गया है। अपने किशोर को **1-866-TEENLINK (833-6546)** पर कॉल करने, टेक्स्ट मैसेज भेजने या चैट करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 3 यदि आपको लगता है कि आपका किशोर मारिजुआना या अन्य नशीले पदार्थों के सेवन की समस्या से जूझ रहा है, तो उनके डॉक्टर से संपर्क करें या **Washington Recovery Help Line** को **1-866-789-1511** पर कॉल करें।

याद रखें, आप अपने किशोर बच्चों के लिए सबसे बड़ा प्रेरणा-स्रोत हैं।