

10代の若者とマリファナについて話す

意外に思われるかもしれませんが、10代の子供はマリファナに関して両親や保護者からの情報を最も信頼していることが調査結果からわかっています。

シンプルに。お子さんとの絆を深め、境界線を定め、よく観察すること。これが、10代のお子さんがマリファナやアルコール、その他の薬物使用に関わらないという健全な判断をするのに役立ちます。

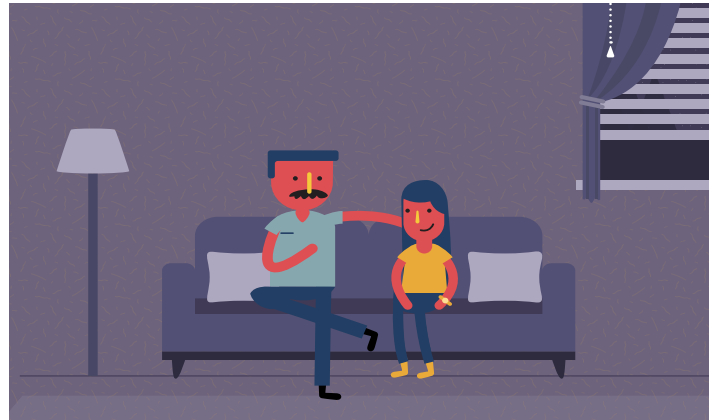


10代の子供と対話をする

長々とした気まずい会話ではなく、短い気軽なやりとりで、という意味です。そして最も大切なのは、一度きりでなく「頻繁に話す」ということです。10代のお子さんとマリファナやその他の薬物についての会話を定期的にするすることで、習慣的に情報を共有し、学ぶ機会となります。

10代の子供の話を聴く

話を聴けば聴くほど、10代のお子さんのことや、本人にとって何が大切なのがわかってきます。



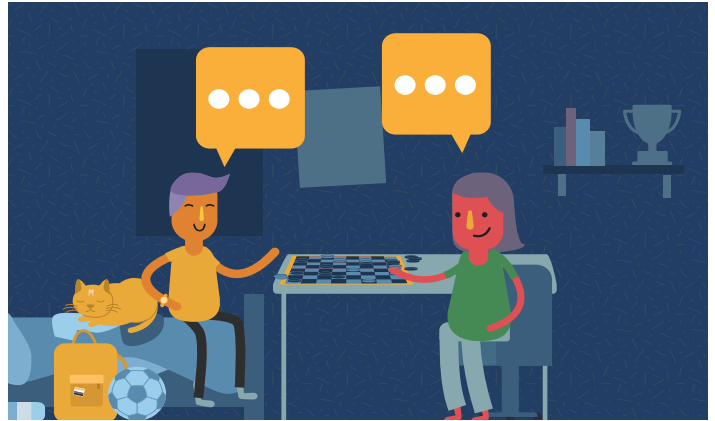
一緒に時間を過ごす

映画を見たり、散歩したり、何をして時間を共にするかは関係なく、親が子供の生活に関わっていれば、10代のお子さんがマリファナやアルコール、その他の薬物に関わる可能性は低くなります。



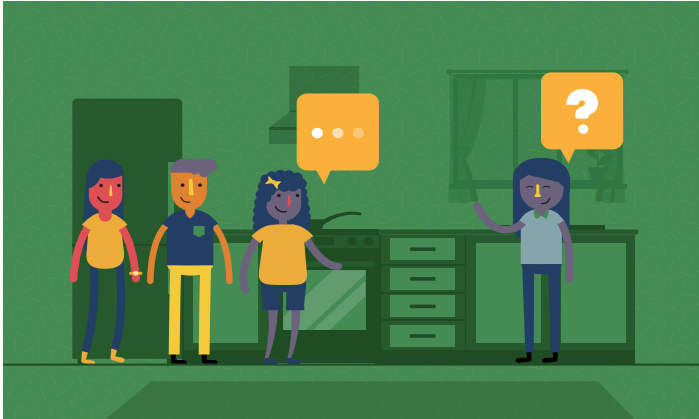
明確で、具体的に、 一貫性があること

マリファナの使用に関する家庭のルールや価値観が重要です。明確なルールと、それを破った場合に被るペナルティを設けることで、お子さんはより良い判断を行います。



「いつ、どこで、誰と、何を するか」を尋ねること

10代のお子さんが誰と過ごし、どこにいて、何をしているかを知っておくために時間を取ることも、あなたがお子さんのことを気にかけている、という姿勢を示す機会となります。



模範となる

子供は親に似るものです。マリファナの使用に関しても例外ではありません。10代の子供の前でのマリファナの使用は避けるべきです。また、お子さんのマリファナの使用は容認しないことをはっきりと伝えましょう。



もっと詳しく知るために

- 1 以上は、親や信頼できる大人たちが10代の子供とマリファナの使用について対話をし、お子さんが健全な選択をすることに役立つヒントの一部です。詳しい情報については、**StartTalkingNow.org**をご覧ください。
- 2 10代のお子さんが同年代の仲間と話したほうが良いと感じている場合は、トレーニングを受けた10代の若者が対応する、秘密保持を確約する無料のヘルプラインを利用することもできます。**1-866-TEENLINK (833-6546)** への、電話、テキスト、チャットによる相談を勧めてみてください。
- 3 また、10代のお子さんがマリファナやその他の薬物の使用で問題を抱えていると思われる場合は、医師、または**1-866-789-1511 Washington Recovery Help Line (ワシントン・リカバリー・ヘルプライン)** にご相談ください。

10代のお子さんに最も影響を与えるのは、あなたです。