

마리화나에 대해 10대 자녀들에게 이야기하기.

믿기가 어려울 수도 있지만, 연구 결과는 마리화나에 관한 한, 부모와 돌보미가 10대 자녀들이 가장 신뢰하는 정보원이라는 것을 보여 줍니다.

얘기를 단순하게 하려고 하십시오. 여러분이 **유대감을 형성하고, 경계선을 정하고, 모니터링을 하면** 여러분은 10대 자녀들이 마리화나, 알코올, 또는 다른 마약을 사용하지 않는 것에 대해 건강한 결정을 하도록 도움을 줄 수 있습니다.

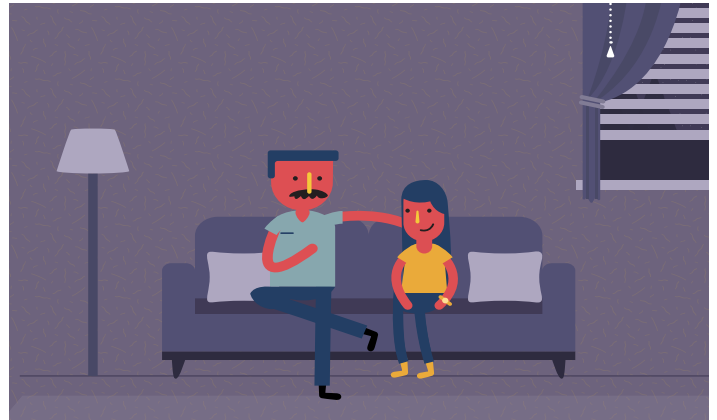


10대 자녀들과 이야기하십시오.

길고, 어색한 대화를 말하는 것이 아닙니다. 평소대로 하는 짧은 담소를 말하는 것입니다. 그러나 가장 중요한 것은, 자주 얘기하는 것을 말하는 것입니다. 10대 자녀들을 마리화나와 다른 마약에 대한 지속적 대화에 끌어들이면 공유하고 배울 기회가 자주 생깁니다.

10대 자녀들의 말을 잘 들으십시오.

말을 더 잘 들을 수록, 10대 자녀들이 어떤 아이인지 그리고 무엇이 그들에게 중요한지 더 잘 이해할 것입니다.



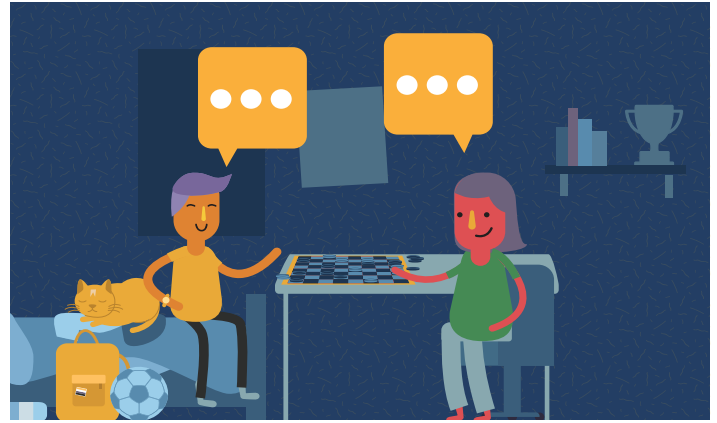
10대 자녀와 시간을 보내십시오.

영화를 보십시오. 산책을 하십시오. 어떤 활동이 여러분과 10대 자녀들의 관심을 끄는지 상관없이, 부모가 10대 자녀들의 삶에 관여하면, 10대 자녀들이 마리화나, 알코올, 또는 다른 마약을 사용할 가능성이 더 낮아집니다.



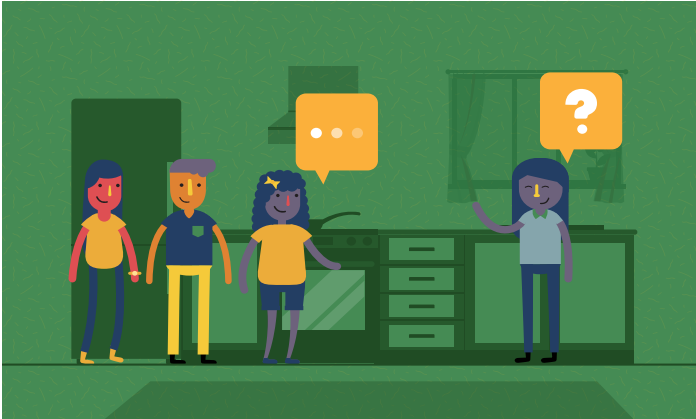
4 분명하고, 명확하게, 그리고 일관되게 이야기하십시오.

마리화나 사용에 관한 규칙과 가족 가치는 중요합니다. 여러분이 분명한 규칙과 규칙 위반에 대한 결과를 정할 때 여러분은 10대 자녀들이 더 좋은 선택을 하게 만드는 것입니다.



5 누구, 무엇을, 어디에, 그리고 언제를 물어보십시오.

시간을 내어 10대 자녀들이 누구와 시간을 보내는지, 그들이 어디에 있는지, 그리고 그들이 무엇을 하는지를 알게 되는 것은 여러분이 자녀들에게 마음을 쏟는다는 것을 그들에게 알려 주는 다른 방식입니다.



6 본보기를 보이십시오.

마리화나 사용에 대해서도, 아이들은 부모를 닮습니다. 10대 자녀들 앞에서 마리화나 사용을 삼가십시오. 또한, 여러분이 10대 자녀들의 마리화나 사용을 반대한다는 것을 그들에게 분명히 해 두십시오.



자세히 알아보기:

- 1 이러한 내용은 부모와 신뢰를 받는 다른 어른이 10대 자녀들과 마리화나 사용에 대해 얘기하는 데 도움이 되고 그들이 건강한 선택을 하도록 도움을 주는 단지 몇 가지 유용한 조언입니다. 정보를 더 알아보려면, **StartTalkingNow.org**를 살펴보십시오.
- 2 10대 자녀가 또래와 이야기하는 것이 더 편안하다고 느끼는 경우, 교육을 받은 10대들이 전화 안내를 맡고 있는 비밀이 보장된 무료 상담 전화가 있습니다. 10대 자녀들에게 **1-866-TEENLINK(833-6546)**으로 전화하거나, 문자 메시지를 보내거나, 채팅을 하도록 권장하십시오.
- 3 10대 자녀들이 마리화나 사용 또는 다른 물질 사용과 악전고투하고 있다고 생각하면, 담당 의사에게 연락하거나 **1-866-789-1511번으로 Washington Recovery Help Line(워싱턴 회복 헬프 라인)**에 전화하십시오.

여러분이 돌보는 10대에게는 여러분이 가장 큰 영향력을 미침을 기억하십시오.