

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ (ਉਸਾਰੂ) ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

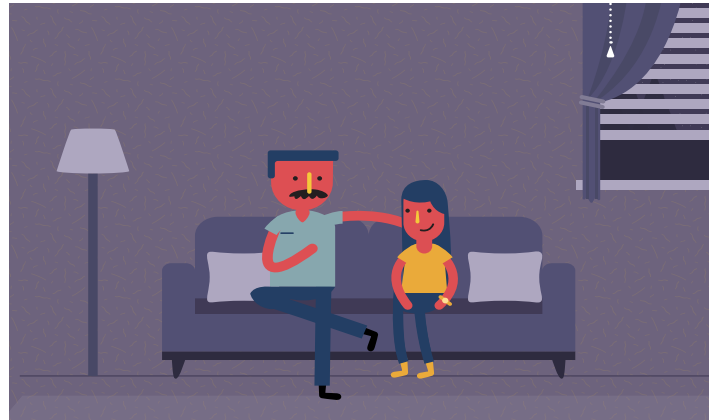


1 ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਲੰਬੀਆਂ, ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰੱਖਣਾ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ। ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2 ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



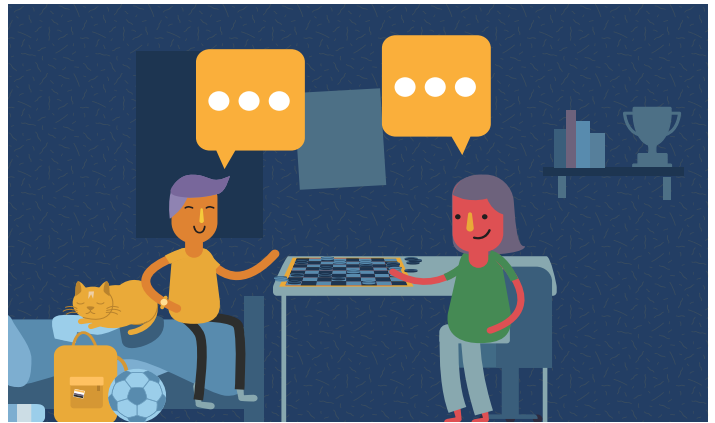
3 ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਮੂਵੀ ਦੇਖੋ। ਸੈਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



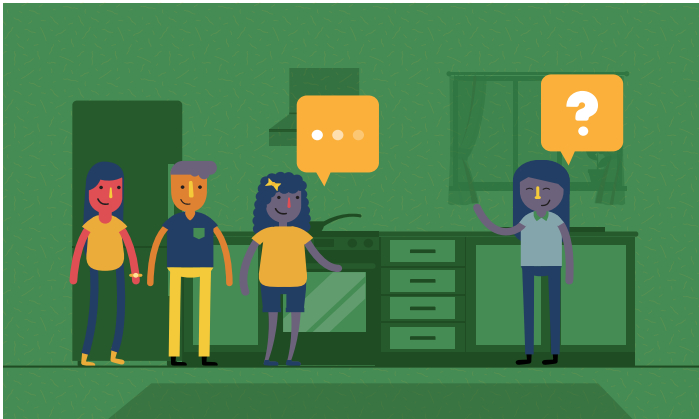
ਸਪਸ਼ਟ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ

ਮਾਰਿਜ਼ੁਆਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਕੌਣ, ਕੀ, ਕਿੱਥੇ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਤੈਅ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਾਰਿਜ਼ੁਆਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਮਾਰਿਜ਼ੁਆਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਹੋਰ ਸਿੱਖੋ:

- 1 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਜ਼ੁਆਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [StartTalkingNow.org](https://www.starttalkingnow.org) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- 2 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹਮਉਮਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਅਮਲੇ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ **1-866-TEENLINK (833-6546)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ, ਟੈਕਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- 3 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਰਿਜ਼ੁਆਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂ **1-866-789-1511 'ਤੇ Washington Recovery Help Line** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।