

DISCUȚII CU ADOLESCENȚII DESPRE MARIJUANA.

Ar putea fi greu de crezut, dar cercetările arată că, atunci când vine vorba de marijuana, părinții și îngrijitorii sunt sursa de informații de cea mai mare încredere pentru adolescenți.

Încercați să păstrați totul simplu. Vă puteți ajuta copilul adolescent să ia hotărâri sănătoase pentru a nu consuma marijuana, alcool sau alte droguri atunci când **stabiliți o legătură** cu el, îi **impuneți limite** și îl **supravegheați**.

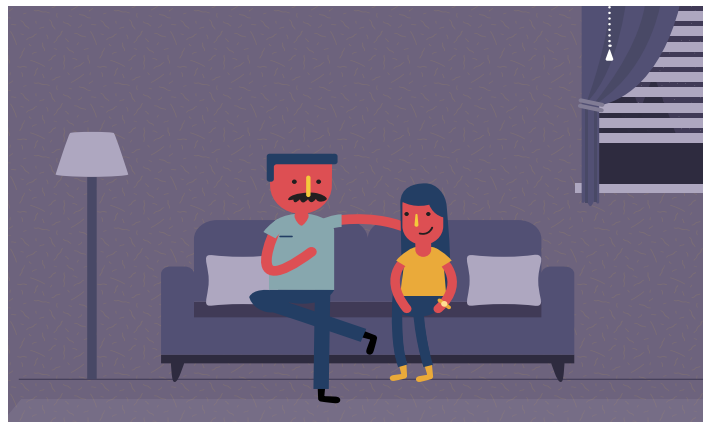


STAȚI DE VORBĂ CU COPILUL DVS. ADOLESCENT

Unu ne referim la conversații lungi și penibile. E vorba de discuții scurte și pe un ton lejer. Dar cel mai important lucru este ca aceste discuții să aibă loc des. Implicarea adolescenților în discuții continue despre marijuana și alte droguri oferă prilejuri regulate de a împărtăși informații și de a învăța.

ASCULTAȚI-L PE COPILUL DVS. ADOLESCENT

Cu cât ascultați mai mult, cu atât veți înțelege mai bine cine sunt copiii dvs. adolescenți și ce este important pentru ei.



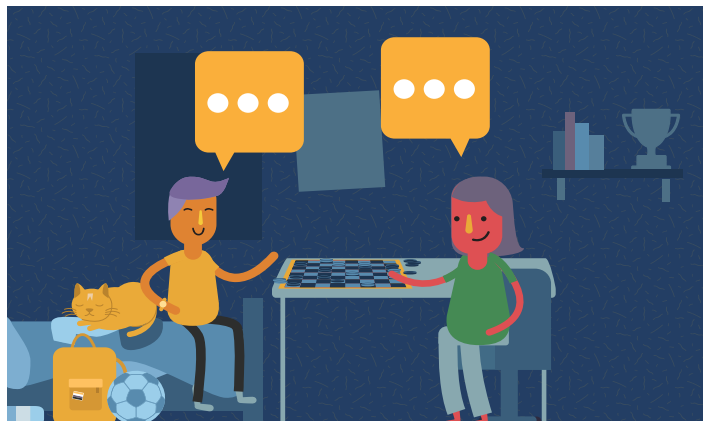
PETRECEȚI TIMP CU COPILUL DVS. ADOLESCENT

Vedeți un film. Mergeți la plimbare. Indiferent de activitatea care vă interesează pe dvs. și pe copiii dvs. adolescenți, este mai puțin probabil ca adolescenții să consume marijuana, alcool sau alte droguri atunci când părinții sunt implicați în viața lor.



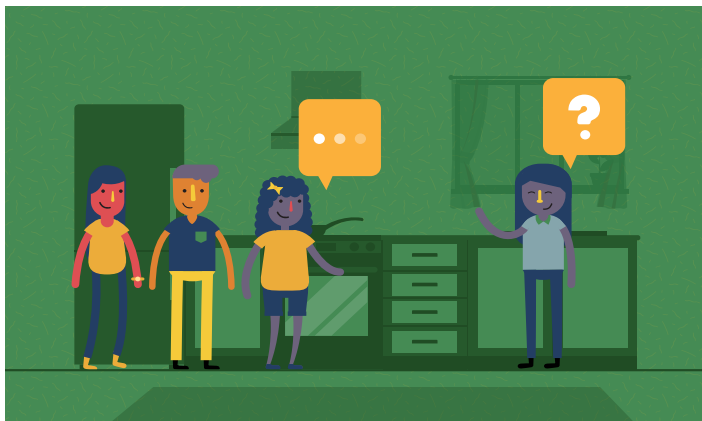
FIȚI CLAR, SPECIFIC ȘI CONSECVENT

Regulile și valorile familiei legate de consumul de marijuana sunt importante. Îi determinați pe adolescenți să facă alegeri mai bune atunci când stabiliți reguli clare și precizați consecințele încălcării acestora.



ÎNTREBAȚI CINE, CE, UNDE ȘI CÂND

A aloca timp pentru a afla cu cine petrece timpul copilul adolescent, unde se află și ce face este un alt mod de a le spune adolescenților că vă pasă de ei.



STABILIȚI UN EXEMPLU

Copiii se iau după părinți, chiar și când vine vorba de consumul de marijuana. Evitați consumul de marijuana în fața copiilor dvs. adolescenți. De asemenea, spuneți-le copiilor dvs. adolescenți că nu sunteți de acord ca ei să consume marijuana.



AFLAȚI MAI MULT:

- 1 Acestea sunt doar câteva idei pentru a ajuta părinții și alți adulți de încredere să discute cu copiii lor adolescenți despre consumul de marijuana și să îi ajute să facă alegeri sănătoase. Pentru mai multe informații, accesați **StartTalkingNow.org**.
- 2 Dacă copilului dvs. adolescent îi este mai convenabil să vorbească cu un coleg, există o linie de asistență confidențială și gratuită, cu personal format din adolescenți instruiți. Încurajați-vă copilul să telefoneze, să trimită SMS-uri sau să intre pe chat la numărul **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Dacă credeți că copilul dvs. adolescent se confruntă cu consumul de marijuana sau de alte substanțe, contactați medicul sau telefonați la linia de asistență **Washington Recovery Help Line la numărul 1-866-789-1511**.

Nu uitați, dvs. aveți cea mai puternică influență asupra copilului dvs. adolescent.