

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКАМИ О МАРИХУАНЕ

Невероятно, но факт: согласно исследованиям, самый доверенный источник информации о марихуане для подростков — родители или опекуны.

Не усложняйте. Вы поможете подросткам принимать правильные решения — не употреблять марихуану, алкоголь или другие наркотики — тем, что **будете как можно ближе, установите четкие границы и будете наблюдать.**

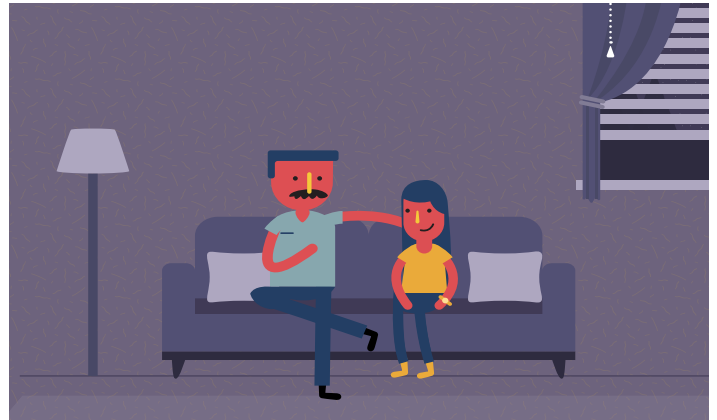


ГОВОРИТЕ С ПОДРОСТКОМ

Не надо затяжных нравоучений. Говорите коротко, как бы невзначай. Главное, почаще. В регулярных разговорах о марихуане и других наркотиках ваш подросток что-то узнает и о чем-то расскажет.

СЛУШАЙТЕ ПОДРОСТКА

Чем больше вы слушаете, тем лучше понимаете, что представляют собой ваши сын или дочь и что для них важно.



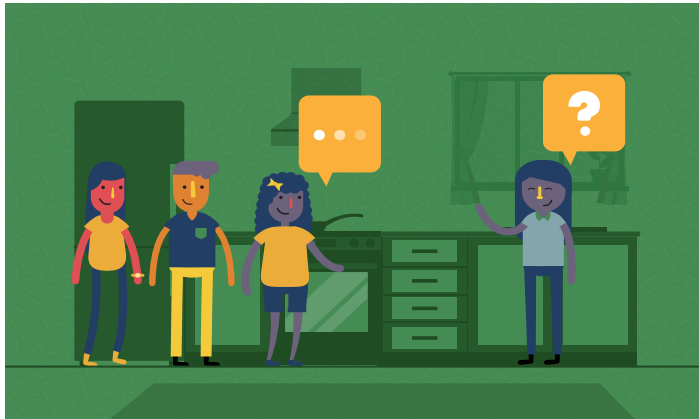
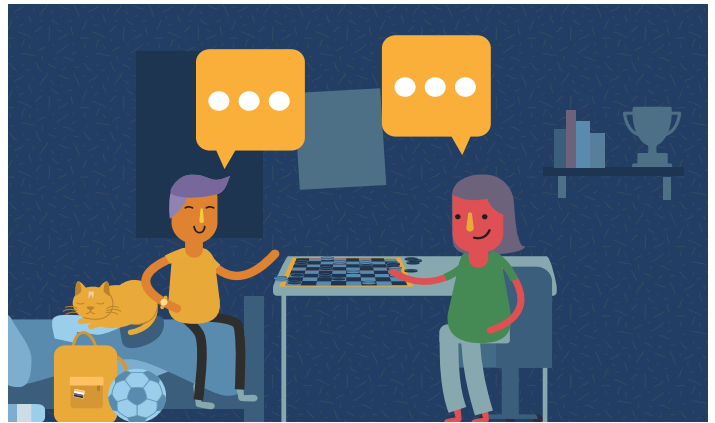
ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ПОДРОСТКОМ

Посмотрите кино. Сходите на прогулку. Когда родители — часть жизни подростков, те реже склоняются к марихуане, алкоголю и другим наркотикам. Каковы именно общие интересы, не столь важно.



ЯСНОСТЬ, КОНКРЕТНОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

В отношении марихуаны в семье важно установить правила и определить ценности. Если правила ясны, а последствия нарушения известны, подростки принимают более правильные решения.



5 СПРАШИВАЙТЕ: КТО, ЧТО, ГДЕ, КОГДА

Выясняйте, с кем проводят время ваши подростки, куда идут, что делают. К тому же так вы покажете, что они вам небезразличны.

6 БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ

Дети подражают родителям — даже в употреблении марихуаны. Не употребляйте марихуану при подростках. И четко дайте понять: вы против того, чтобы они это делали.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

- 1 Это лишь несколько советов родителям и другим взрослым, которым подростки доверяют, о том, как разговаривать о марихуане и помогать делать правильный выбор. Подробнее — на нашем сайте **StartTalkingNow.org**.
- 2 Если вашему подростку удобнее разговаривать со сверстниками, есть бесплатная конфиденциальная служба, где работают специально обученные подростки. Предложите дочке или сыну позвонить, отправить СМС или зайти в чат по номеру **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Если вам кажется, что ваши сын или дочь страдают от употребления марихуаны или других наркотиков, обратитесь к их лечащему врачу или позвоните в службу поддержки **Washington Recovery Help Line** по номеру **1-866-789-1511**.

Помните: на решения подростка сильнее всех влияете вы.