

ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ПІДЛІТКАМИ ПРО МАРИХУАНУ

Неймовірно, але факт: згідно з дослідженнями, коли йдеться про марихуану, підлітки найбільше довіряють батькам і опікунам.

Не ускладнюйте. Щоб допомогти вашому підлітку приймати правильні рішення – не вживати марихуану, алкоголь чи інші наркотики, – **будьте якомога ближчі, установлюйте межі та спостерігайте.**

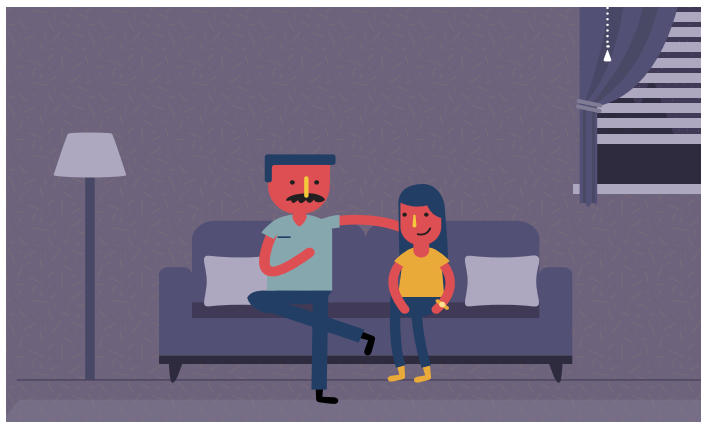


ГОВОРІТЬ ДО ПІДЛІТКА

Ідеться не про довгі нудні розмови. Говоріть коротко й ніби «між іншим». Найважливіше – робіть це часто. Залучайте підлітка до розмов про марихуану й інші наркотики. Це надасть можливості регулярно ділитися знаннями та узнавати нове.

ДОСЛУХАЙТЕСЯ ДО ПІДЛІТКА

Що більше ви слухаєте, то краще ви будете розуміти, хто є ваш підліток і що для нього важливо.



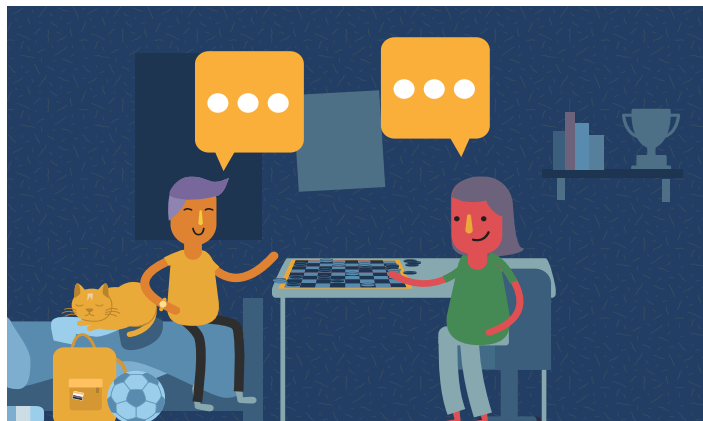
НЕ ШКОДУЙТЕ ЧАСУ ДЛЯ ПІДЛІТКА

Дивіться разом кіно. Ходіть разом гуляти. Незалежно від того яка діяльність цікавить вас і вашого підлітка, коли батьки є важливим складником життя підлітка, той із меншою ймовірністю буде вживати марихуану, алкоголь чи інші наркотики.



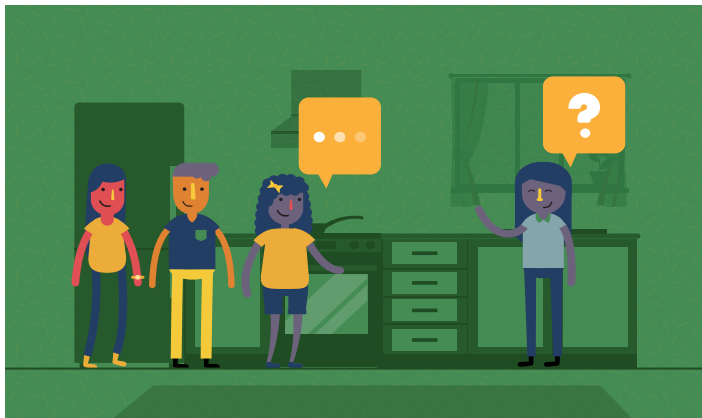
ЧІТКІСТЬ, КОНКРЕТНІСТЬ І ПОСЛІДОВНІСТЬ

Правила й сімейні цінності стосовно марихуани – це вкрай важливо. Чітко визначте межі й наслідки їх порушення. Це схилить підлітка до правильних рішень.



5 ЗАПИТУЙТЕ: ХТО, ЩО, ДЕ Й КОЛИ

Знайдіть час, щоб дізнатися, з ким підліток проводить час, де саме, що робить. Водночас, це покаже йому, що ви піклуєтесь про нього.



6 ПОКАЖІТЬ ПРИКЛАД

Діти наслідують батьків. Навіть тоді, коли це стосується вживання марихуани. Не вживайте марихуану в присутності вашого підлітка. Чітко покажіть: ви проти того, щоб він її вживав.



ДОКЛАДНІШЕ:

- 1 Ми навели лише кілька порад щодо того, як батькам і дорослим, яким підлітки довіряють, говорити про вживання марихуани й допомогати поводитися правильно. Докладніше – на вебсайті **StartTalkingNow.org**.
- 2 Якщо вашому підлітку зручніше розмовляти з однолітками, існує безоплатна конфіденційна гаряча лінія, де працюють спеціально підготовані підлітки. Запропонуйте вашому підлітку зателефонувати, надіслати СМС або зайти в чат за номером **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Якщо вам видається, ніби ваш підліток потерпає від вживання марихуани чи інших психоактивних речовин, зверніться до лікаря або гарячої лінії **Washington Recovery Help Line** за номером **1-866-789-1511**.

Пам'ятайте: на підлітка понад усе впливаєте ви.