

이야기해요

아이들을 마약 없이 지내게 하는 법을 알려주는 안내서

그것은 왜 중요합니까

워싱턴 주에 거주하는 10대 아이들 **10명 중 거의 1명**은 늦어도 10학년까지는 알코올 또는 마리화나를 사용하기 시작합니다.

15세 전에 음주를 시작한 아이들은 알코올 남용 장애가 생길 가능성이 최소한 **5배** 더 높습니다.

가족이 10대 아이들과 알코올을 사용하지 않는 것에 대해 이야기하는 워싱턴 주 10대 아이들의 **95%**는 음주를 하지 않습니다.

유대감을 형성하십시오

여러분은 여러분의 10대 아이들의 삶에서 가장 큰 영향력을 미칩니다. 마리화나, 알코올, 및 기타 마약을 사용하지 않는 것에 대해 그 아이들에게 이야기하십시오.



자연스러운 기회를 찾으십시오.



침착하고 긍정적인 태도를 취하십시오.



가르치지 마십시오.

경계를 정하십시오

여러분의 아이에게 여러분이 그 아이와 그 아이의 안전에 대해 마음을 쓴다는 것을 보여주고, 마약 또는 알코올을 사용하는 것에 대한 규칙과 결과를 명확히 정하십시오.

모니터링 하십시오

여러분의 10대 아이가 자유 시간에 무엇을 하는지 알고 그 아이가 음주하고 있을 수 있거나 마약을 사용하고 있을 수 있는 징후를 계속 살펴보는 것이 중요합니다.

다음과 같은 것에 변화가 있는지 살펴보십시오.



기분



위생



외모



건강

- 여러분의 아이가 실제로 마약을 사용하고 있다고 생각하면, 행동하십시오.
- 무엇을 말할지 준비하십시오.
 - 이야기하기에 안전하고 열려 있는 공간을 만드십시오.
 - 그 아이가 옳은 일을 하고 있는 것에 초점을 맞추십시오.

계속 이야기하십시오

그 아이가 듣고 있는 것 같이 보이지 않아도, 여러분의 10대 아이는 듣고 있습니다. 계속 이야기하고 알코올과 마약 사용을 피하는 것에 대해 함께 노력하십시오.

거부하는 방법을 역할극으로 연습하십시오.

또래들의 압력과 그것을 극복하는 방법을 알고 계십시오.

여러분에게는 다음과 같은 상담처가 있습니다.

Washington Recovery Help Line

약물 남용 장애 및 정신 건강 문제에 대해 도움을 받을 수 있는 익명의, 비밀이 보장되는 24시간 상담 전화.

1.866.789.1511

WRecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

부모들이 알코올 또는 마약을 사용하지 않는 것에 대해 10대 아이들과 효과적인 대화를 하기 위해 도움을 주는 상담처.

StartTalkingNow.org