

## 약에 관하여 아이에게 말하기 : 할일 과 하지 말아야 할 일

### 해야 할 일:

- 마약 사용에 관한 명확한 규칙을 세우고 그들이 이해했는지 확인하십시오. 그들이 그 규칙들을 어기면 그들에게 어떤 일이 일어날 것인지를 말하세요.
- 자신감을 가지고 일하십시오. 대부분의 젊은이들은 낮은 자존감으로 고통을 받을때 마약을 사용하기 시작합니다. 많은 사람들이 친구들과 어울리는데 어려움을 겪고 있습니다. 가지고있다. 그들이 자신감을 갖고, 스트레스를 건강하게 해결할수 있도록 도와주세요.
- 이야기 할 좋은 시간을 선택하십시오. 그들이 학업, 비디오 게임, 기타 활동 등으로 산만 한 때를 피하십시오. 당신에게 집중할수 있는 시간을 기다리십시오.
- 학생들이 스포츠, 음악, 미술 또는 클럽과 같은 과외 활동에 참여하도록 격려하십시오.

### 금지 사항 :

- 강의를하지 마십시오. 아이들에게 이야기 할 기회를 많이주고의견을 말하십시오.
- 한 번의 대화로 충분하다고 가정하지 마십시오. 알코올 중독 및 미성년자 음주와 관련된 위험에 대해 아이들과 자주 이야기하십시오.
- 술을 마시는 아이들을 붙잡을 때까지 처벌의 방법을 생각하는것을 미루지 마십시오.규칙과 기대치를 일찍 설정하고 확실하게하십시오. 아이들은 당신의 규칙을 어기면 무슨 일이 일어날 지 정확히 알아야 합니다.
- 본능을 무시하지 마십시오. 아이가 술을 마시고 있다고 의심되면,그들과 이야기하십시오. 당신이 관심을 가지고 있다는 것을 그들에게 알리십시오.

## 부담감

많은 젊은이들은 압력을 느끼기 때문에 마약에 손을 대게 됩니다. 그들은 대마초를 피우거나 알약을 먹어야 친구들과 어울릴수 있다고 생각합니다. 파티 등에서 친구들에게 그런 압력을 받을때 거절할수 있는 좋은 방법을 생각하게 하세요.

- “부모님이 알아 내면 평생 동안 벌을 받을거야.”
- “미안 나는 오늘 밤 운전해야 해. ”
- “그런거 하면 머리가 나빠져. 내 다음 주에 화학 시험을 보려면 뇌 세포가 필요해.”

## 추가 정보 : 추가 리소스

여기 몇 가지 웹 사이트를 방문하여 청소년 약물문제에 대한 많은 정보를 얻을수 있습니다.

- 파괴적인 결정을 막는 학생들의 모임 (SADD): [www.sadd.org](http://www.sadd.org)
- 약물에 반대하는 부모 : [www.theantidrug.org](http://www.theantidrug.org)
- 국립 약물 남용 연구소 (NIDA): [www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)
- 십대 자녀를위한 [www.teens.drugabuse.gov](http://www.teens.drugabuse.gov)

# 어린이와 마약 예방



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper



## 대화 시작하기

## 소통이 중요합니다

“우리 아이는 똑똑해서 마약을 시도하지 않을것입니다.”

“제 십대가 약을 먹었다면 제가알 것입니다.”

“나는 이미 아이와 마약 이야기를 했습니다..”

“나는 어렸을 때 대마초를 피웠습니다. 내 아이에게 마약을 하지 말라고 하는것은 위선이 될 것이다.”

이 이야기가 익숙하게 들리십니까?

부모는 때로는 자녀가 이미 모든 것을 알고 있다고 느낍니다. 이미 약물문제 에 대해 대화를 했다고 생각할수도 있고, 그런 성인 주제를 아이들과 이야기 하는것이 불편하게 느껴질수도 있습니다. 약물 남용 가정력, 관리 소홀, 우울증, 낮은 자존감등, 십대를 약물남용으로 이끄는 위험요소들이 있습니다. 하지만 진실은, 호기심, 또래압력, 나쁜선택 등에서 자유로운 청소년은 없다는것입니다. 연구에 의하면 부모나 어른들과 가까운 관계를 맺는 청소년들은 약물 에 손댈 확률이 낮다고 합니다.

## 의논하되 강의하지 마세요.

아이들과 십대들은 그들이 의논상대가 된다고 느낄때 당신의 말에 더 귀를 기울입니다.

개방형 질문을하거나 후속 질문을 사용하십시오.

- 마약을 제공 한 사람이 있지? 어떻게 대답했니?
- 학교의 아이들 중에 마약을 사용하니? 왜? 그들은 어디에서 구하니?
- 마약을 한 적이 있지? 그 이유는?
- 마약에 대해 어떻게 생각하니?
- 왜 아이들과 청소년들이 마약을 시도한다고 생각하니?
- 누군가 마약을 제안했다면 어떻게 할 것인지?



## 무섭게 하지 마세요

약물로 사람이 죽을수는 있지만, 사실 십대 청소년은 과장된 이야기나 겁을 주는 이야기에는 쉽게 반응하지 않습니다. 당신의 자녀는 마약에 취하고도 죽지 않았던 사람을 알고 있을 가능성이 높습니다. 보다 현실적이고 즉각적인 결과에 집중하십시오.

- 의사 결정 능력 장애. 마약이 올바른 결정을 내릴 수있는 능력을 낮춥니다. 그래서 마약을 가진 사람들은 멍청한 묘기를하거나, 싸우거나, 위험한 성관계를 가질 가능성이 더 높습니다.
- 약물운전의 위험.대부분의 십대들은 음주운전이 위험하다는 것을 알고 있습니다.약에 취한체로 운전하는것은 음주 운전만큼 위험합니다.
- 법적 문제. 경찰에 적발시 심각한 결과로 이어질 수 있습니다. 집행 유예, 징역형, 그리고 무거운 벌금. 범죄기록이 생기면 대학을 찾거나 직장을 구하는게 어려워질수도 있습니다.
- 중독. 마약에 중독되려고 의도하는 사람은 없습니다. 하지만 당신의 두뇌가 약물 남용에 따른 “쾌감”에 의존하게 되는데는 오랜 시간이 걸리지 않습니다. 파티에서 가끔씩 마약을 사용하던 사람이 중독자가 되는일은 흔합니다.

## TV 프로그램, 뉴스 기사 및 영화 사용

아이들이 텔레비전, 영화, 혹은 비디오 게임등에서 마약 사용을 접하는것을 막을수는 없습니다. 하지만 그런 기회를 의논을 시작하는 시간으로 사용하면 좋습니다. 다음을 물어보세요.

- 왜 그 사람이 마약을 사용한다고 생각하니?
- 이 사람은 훌륭한 역할 모델이라고 생각하니? 그 이유는?
- 그 상황에 있다면 너는 무엇을 할 것인지?
- 이런 쇼 / 영화로 아이들과 10 대들이 마약 사용을 원하는 것으로 생각하니?

## 정직은 최선의 정책이다

과거에 약물을 사용한 적이 있다면 :

- 왜 마약을 시도했는지 설명하십시오.
- 경험 한 부정적인 부작용에 대해 이야기하십시오.
- 마약 관련 건강 문제에 대해 언급하십시오.

어렸을 때 마약을 사용한 적이 없다면, 또래압력을 어떻게 이겨냈는지 말해주십시오.마약에 손대지 않을수 도록 도움이 된 것들에 대해 이야기하십시오.

## 싸인을 알아두세요

아이가 마약을 사용하고 있는지 어떻게 알 수 있을까요? 다음과 같은 몇 가지 징후가 있습니다.

- 심한 기분 변환
- 수면 패턴의 변화
- 과한 체중 감량
- 성적 및 학교 성적 저하
- 친구와 활동의 갑작스런 변화
- 극단적인 사생활 보호

물론, 이 모든 징후가 자녀가 마약을한다는 것을 의미하지는 않습니다. 어린사람들 - 특히 청소년 -은 종종 변덕스럽게 보입니다. 자신이 누구인지 알기 위해 다른 관심사를 시험해 보거나 다른 친구들을 사귀는것은정상입니다.그러나 급격한 체중 감량과 함께 성적이 떨어진다면 진지한 증상이 될 수 있습니다.본능을 신뢰하십시오.

아이가 마약을 사용하고 있다는 사실을 알게된다면, 차분히 침착하게, 그들이 처음으로 마약을 시작한 이유에 집중하십시오. 마약에 관한 규칙을 재검토하고 그들이 질문이나 문제가 있다면 상의하도록 격려하십시오.가장 중요한 것은 대화입니다. : 신뢰할 수있는 성인과 이야기 할 수 있다고 생각하는 어린이와 청소년 마약을 덜 사용합니다.

