

給家長和監護人的8條預防提示

家長是對孩子的酒精和其他毒品使用行為入數是首要的影響。

1 提早並且經常和您的孩子交流
越早越經常地和您的孩子探討關於酒精和其他毒品的話題，您對於他們決定的影響力就更大。

2 制定明確的期望和後果
研究表示，認為父母會強烈反對他們使用酒精和毒品的青年會更少地使用酒精和毒品。同時不要忘了獎勵正確的決定。

3 做一個正面的模範
不要將使用毒品和酒精正常化和美化它們。不要在家中允許不到合法年齡飲酒的行為。研究表明青少年使用酒精和酗酒的日漸增長和家長關於飲酒的規定有關聯。

4 看管好您的酒精和其他藥物
這包括鎖好您家中的任何酒精、處方藥、煙草產品和大麻。

5 認識您孩子的朋友和他們的家長
和他們分享您關於禁止酒精和其他毒品的見解和規定。

6 參與您孩子的生活並且幫助他們找到不需要酒精的樂趣
計畫一些家庭活動。鼓勵您的孩子參加課後活動、興趣小組、志願者或者運動。哪怕是像家庭晚餐這樣簡單的活動都可以成為防止他們使用酒精和毒品的重大因素。

7 當您的孩子要您去接他們
讓您的孩子明白無論他們身處在什麼樣的情況下，都可以聯繫您。

8 進行家長宣誓
加入這個為孩子尋求一個安全無酒精的環境的廣大家長團體。您可以在www.rethinkthedrinks.com/pledge進行宣誓。

和您孩子談話的指南

選擇合適的時機：日常活動，例如晚飯時間或者駕車時，都是開展談話的完美機會。

提前和您的孩子談及酒精可能帶來的處境：討論避免尷尬場面以及同輩壓力的方法。

瞭解事實：成為您孩子資訊和建議的可靠來源。

傾聽、避免批評並且鼓勵開放式對話：當您的孩子感受到被傾聽並且明白您是和他們站在一邊的時候，會更加願意聆聽。

更多資訊，請訪問 www.rethinkthedrinks.com

由預防藥物濫用合作專案（一個包括Braintree, Milton, Quincy和Weymouth的地方社區團體）研發