

给家长和监护人的8条预防提示

家长是对孩子的酒精和其他毒品使用行为入数是首要的影响。

1 提早并且经常和您的孩子交流
越早越经常地和您的孩子探讨关于酒精和其他毒品的话题，您对于他们决定的影响力就更大。

2 制定明确的期望和后果
研究表明，认为父母会强烈反对他们使用酒精和毒品的青年会更少地使用酒精和毒品。同时不要忘了奖励正确的决定。

3 做一个正面的模范
不要将使用毒品和酒精正常化和美化它们。不要在家中允许不到合法年龄饮酒的行为。研究表明青少年使用酒精和酗酒的日俱增长和家长关于饮酒的规定有关联。

4 看管好您的酒精和其他药物
这包括锁好您家中的任何酒精、处方药、烟草产品和大麻。

5 认识您孩子的朋友和他们的家长
和他们分享您关于禁止酒精和其他毒品的见解和规

6 参与您孩子的生活并且帮助他们找到不需要酒精的乐趣
计划一些家庭活动。鼓励您的孩子参加课后活动、兴趣小组、志愿者或者运动。哪怕是像家庭晚餐这样简单的活动都可以成为防止他们使用酒精和毒品的重大因素。

7 当您的孩子要您去接他们
让您的孩子明白无论他们身处什么样的情况下，都可以联系您。

8 进行家长宣誓
加入这个为孩子寻求一个安全无酒精的环境的广大家长团体。您可以在 www.rethinkthedrinks.com/pledge 进行宣誓。

和您孩子谈话的指南

选择合适的时机：日常活动，例如晚饭时间或者驾车时，都是开展谈话的完美机会。

提前和您的孩子谈及酒精可能带来的处境：讨论避免尴尬场面以及同辈压力的方法。

了解事实：成为您孩子信息和建议的可靠来源。

倾听、避免批评并且鼓励开放式对话：当您的孩子感受到被倾听并且明白您是和他们站在一边的时候，会更加愿意聆听。

更多信息，请访问 www.rethinkthedrinks.com

由预防药物滥用合作项目（一个包括 Braintree, Milton, Quincy 和 Weymouth 的地方社区团体）研发