Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

家长如何防止孩子吸毒和滥饮以及相关危害

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Drugs (General)

Tags: Simplified Chinese

Origin: Australian

Cost:
Free

家长能做些什么呢？

作为父母或监护人，您可以影响孩子的生活和他们的选择。您可以通过多种方式降低吸毒或酗酒的风险，或减少它们对年轻人的危害。

1. 做一个好榜样

- 如果父母认为未成年饮酒没问题，那么他们的子女更有可能滥饮。年轻人会效仿父母的行为，所以您自己喝酒、抽烟或吸毒会有影响。
- 向他们展示您如何在未饮酒或吸毒的情况下处理问题，并且享受处理问题的过程。

2. 融入他们的生活

- 当您能够把全部注意力都放在孩子身上的时候，多花点时间和他们在一起。
- 制定作息表，一起吃饭或帮助他们完成家庭作业。
- 参与其中，对他们的爱好表现出兴趣。
- 如果他们出门，询问他们要去哪里，和谁一起去，并且让这样的聊天成为常规对话。知道您的孩子和谁在一起，以及他们在哪里，可以帮助降低风险。
- 近朱者赤近墨者黑，因此想要帮助他们选择正确的朋友很正常。邀请他们到您家做客，或者在您接孩子放学或参加活动时和他们聊聊天。
- 还要结识一下他们的父母，因为他们可以为保障您的孩子的安全提供支持。

3. 设定规则和期望

- 围绕吸毒和酗酒问题，为您的孩子立下规矩。一起讨论这些规则，包括如果违反这些规则会发生什么。
- 一种常见的误解是，让年轻人喝酒有助于他们养成“安全”的饮酒习惯。但是，让 18 岁以下的人饮酒会增加他们更早饮酒、饮酒更多以及出现酗酒问题的风险。
- 即使您不向您的孩子提供酒，他们也可能从别人那里得到酒。为防止这种情况发生，请在派对前与您孩子的朋友和他们的父母交谈，让他们知道您对孩子饮酒的规定。

4. 为您的孩子腾出时间

- 让您的孩子知道，您随时准备好交谈和倾听。
- 和他们说话时，尽量不要说教；倾听他们的想法或顾虑并提供帮助和支持是很重要的。
- 试着大部分时间陪在他们身边。例如，当您的孩子和朋友外出或参加派对时，确保他们能够很轻松就联系到您。

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront