



与年轻人谈论酒精和其他毒品



Evidence ratings:



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

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs ("Legal Highs"), "Ice" (Methamphetamine), Methamphetamine, "Party Drugs"/MDMA/Ecstasy, Tobacco

Tags: Simplified Chinese, effective communication

Origin: Australian

Cost:

Free

与年轻人谈论酒精和其他毒品

作为父母，您可以影响您的孩子对是否饮酒和吸毒作出选择。当您的孩子长大，面对新的经历和挑战时，请务必和他们沟通。

这里有一些建议可以帮助您支持自己的孩子，并鼓励他们与您沟通：

- 即使您的孩子在家中没有看到任何吸毒行为，他们也可以在社交媒体上、通过朋友或其他渠道看到。让他们在接触这些信息之前就先打好预防针。给他们提供信息，让他们在如何保持安全方面做出正确的选择。
- 获取有关不同毒品、它们的作用和风险的信息。想清楚您想说什么。想想您将如何回答他们提出的任何问题，例如，关于您自己吸毒的问题。
- 要坦率，不要对孩子的说教。倾听他们的想法，并明确表示如果他们有任何问题，可以与您交谈。
- 清楚地说明您对饮酒和使用毒品的规则，并解释为什么您订的规矩很重要。例如，您可以说您很担心吸毒，因为它会影响青少年的大脑发育，并可能会导致危险的情况。确保其他可能负责监督您的孩子的家长（例如，在生日聚会上）也知道您的规则。
- 纠正有关酒及其他毒品的不实信息。例如，人们普遍认为饮酒和使用毒品是正常的，但大多数年轻人从未尝试过使用非法毒品，而且也不饮酒。鼓励您的孩子通过浏览我们的毒品资料单，自己去了解更多信息。
- 直接询问有关饮酒或使用其他毒品的情况无妨；但不要猜测他们在吸毒。
- 准备好会有消极的反应。这并不意味着谈话没有帮助——您的孩子可能需要一些时间才能理解您所说的话。保持冷静，体谅理解。别让谈话变成一场争论。
- 让他们知道您关心他们，并提醒他们关注自己身上的优良品质。如果年轻人感到被爱和尊重，他们会更愿意倾听和采纳您的建议。

Provide feedback on our factsheets

To make sure our newly developed resources are suitable for parents from culturally and linguistically diverse communities, we are currently seeking feedback from community members like yourself!

Please [click here](#) for more information and to give feedback.