

讓我們交談

幫助孩子遠離毒品指南

為什麼很重要

華盛頓州的青少年中，有**十分之一**的人到 10 年級時會開始經常飲酒或吸食大麻。

在 15 歲以前開始飲酒的人患飲酒障礙的可能性至少會高出 **5 倍**。

如果家人與青少年子女談論不飲酒的問題，**95%** 的華盛頓州青少年**不會飲酒**。

建立聯繫

你是對你的青少年子女影響最大的人。與他們談論不吸食大麻、飲酒和使用其他毒品的問題。



尋找自然的談話機會。



保持冷靜和積極的態度。



不要說教。

設定界限

讓你的孩子知曉你關心他們和他們的安全 — 針對吸毒或飲酒制定明確的規定以及違反規定的後果。

進行監督

重要的是，要瞭解你的孩子在休息時間做什麼，並留意他們可能飲酒或吸毒的跡象。

留意以下方面的變化：



情緒



衛生



外貌



健康

如果你認為你的孩子在飲酒或吸毒 — 要採取行動。

- ✓ 準備與孩子的談話內容。
- ✓ 創造一個安全、開放的談話氛圍。
- ✓ 注重他們表現好的方面。

不斷努力

即使你的青少年子女不表露出來，他們也會在傾聽。繼續與他們交談，共同努力，避免飲酒和吸毒。

透過角色扮演的方式說服孩子。

瞭解同伴的壓力以及如何克服這些壓力。

可提供的資源：

Washington Recovery Help Line

針對物質使用障礙和精神健康問題提供匿名、保密的 24 小時幫助熱線。

1.866.789.1511

WRecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

幫助父母與青少年子女就不飲酒或不吸毒進行有效對話的資源。

StartTalkingNow.org