

需要更多有關同您的孩子就毒品進行交談的信息？

澳洲政府最近展開了全國反毒品活動（National Drugs Campaign）的第二階段，新活動針對青年迷幻藥（ecstasy）和冰毒（methamphetamine）使用者，編發了專門幫助年輕人和父母進一步認識使用非法藥物危害的活動資料。了解該活動的詳細資訊，可以登入 www.australia.gov.au/drugs，或致電 1800 250 015。

阻止年輕人使用毒品的最有效方法之一是有一位能全心全意同他們共度時光的家長。有人能和他們談論他們的朋友，在學校里發生的事情，他們參加的體育項目，使他們感興趣的事等等。

父母和家庭其他成員參與孩子們的生活越多，年輕人就會對他們自己有越多的正面感受，并越可能贊同家人的看法。

這裡是 10 種鼓勵您的孩子同您談論有關毒品的的方法。

1. 積極參與他們的生活

一定要花些時間和孩子在一起。對他們參加的活動表示興趣，經常定期和他們在一起活動。作為一個家庭共度時光非常重要，做到這一點的一個簡單的方法就是每天在一起吃飯。當他們外出時，詢問他們去哪裡或者會跟誰在一起。

2. 聆聽您孩子的述說

您的孩子如果覺得您願意傾聽，就會比較願意聽您說話。在談話中儘量不要打斷他們，或作出某些反應從而終止正在進行的談論。鼓勵他們告訴您他們面臨的問題，并就家庭的決定詢問他們的看法。這表明您尊重他們的意見。

3. 做好模範榜樣

在毒品問題上，不存在所謂的“照我說的去做，不要照我的樣子去做”。如果您本人使用毒品，就不能期望您的孩子不跟著做。特別是在飲酒或吸煙，或者濫用藥品方面，不要低估您的行為對孩子們的影響，這一點很重要。

4. 與他們以誠相待

您當然不一定了解有關毒品的所有知識。所以雖然了解情況很重要，但您不應該假裝知道每個問題的答案。要準備說“我不知道但我會幫你了解”。如果您以誠相待，並明確您的立場，您的孩子會覺得更容易對您說實話。

5. 挑選良機

注意那些自然而然出現的機會，確保您挑選同您的孩子談論毒品的良機。這可能是在您們一起看電視的時候，或者是在他們談論某個朋友或學校里某個人的時候。不要放過任何一個能強化這個信息的機會。

6. 鎮靜沉著

在談論毒品的時候，保持鎮靜和理智，不要反應過強很重要。確保您不要用冷嘲熱諷或教訓的口吻，這樣會使以後談論毒品問題更加困難，使您的孩子更加抵觸涉及毒品的談話。

7. 避免對抗

在對抗中很難解決問題。儘量去了解他們的觀點，同時鼓勵他們理解您的觀點。如果出現對抗就停止談話，在雙方都較平靜的時候再討論這個話題。

8.繼續討論

一旦您們就毒品問題進行了一次談話，再次談話是很重要的。早一些開始同您的孩子談論毒品問題，並且隨時都願意和您的孩子討論這個問題。重點在於進一步傳達反毒信息，要避免教訓孩子。

9.確立明確界限

通常孩子認為會有，也願意有一些基本規則。通過讓他們積極參與制定規則，您能夠鼓勵他們承擔更多的責任，遵守這些規則。一旦制定了規則，就要加強實施，並讓孩子知道違規的後果。

同您的孩子討論如果他們發現自己處在有毒品的場合時，應該如何對待，並達成共識。例如讓他們知道，如果他們需要您去接他們，您隨時都會去。但是要讓他們明白，最好在一開始就避免可能處於要面對毒品的場合。

10.注重積極的方面

確保獎勵您孩子的好行為，並強調他們做得好的方面。鼓勵他們為自己感到高興，讓他們知道他們值得他人尊重，並且要表現出自我尊重。

有關如何輕鬆地同您的孩子談論有關毒品問題的進一步建議，請訪問網站 www.australia.gov.au/drugs，或致電 1800 250 015.。