

需要更多的帮助吗?

请访问下面的网站:

- SAMHSA Keeping Youth Mentally Healthy and Drug Free:
<http://family.samhsa.gov/>
- Parents: The Anti-Drug <http://www.theantidrug.com/>
- Partnership for a Drug-Free America: Parent Resources
<http://www.drugfree.org/Parent>
- Stop Underage Drinking: Portal of Federal Resources
www.stopalcoholabuse.gov



ASIAN HEALTH
COALITION OF ILLINOIS

Meme Wang
Substance Abuse Prevention Program
Asian Health Coalition of Illinois
4753 North Broadway
Suite 614
Chicago, IL 60640

Phone: 773-878-0035
E-mail: meme@asianhealth.org

Funding provided by the Illinois
Department of Human Services (IDHS)



充分发挥家 长和家庭 的作用，共同 防止青少年 酗酒！



防止酗酒 非常重要!

孩子们常常在朋友和媒体渲染的很多压力下喝酒。防止过早的酒精饮用是保证孩子们健康和愉快成长的重要方面。



健康和愉快成长的重要方面。

过早酒精饮用可能导致:

- **对健康的危害:**

过早开始喝酒会使孩子们在以后的生活中导致癌症, 自杀和滥用毒品的危险性提高。

- **学业受影响:** 经常喝酒的学生通常在记忆和学习上都受到影响。他们学习分数较低, 弃学率较高, 他们在学校中常存在纪律问题, 而且经常逃学。

- **暴力倾向:** 喝酒的学生比不喝酒的学生更可能卷入打架斗殴, 更容易受到暴力的伤害。并且喝酒的孩子也更容易伤害到他们自己。

家长的作用是巨大的

和家长建立良好的, 强有力的关系是防止青少年酒精饮用的最重要的途径之一。这看上去似乎并非如此, 但是你的孩子正在聆听你在说什么, 有证据显示, 有家长和他们讨论过酗酒问题的孩子, 喝酒的比率比较低。



你能做什么呢?

防止吸毒和酒精非常重要, 但是它并不一定是很困难的。这里是一些简单的提示, 提供给你们孩子他们所需要的支持和技能。

- **制定清楚的规则:** 研究显示, 那些父母对毒品和酒精有明确态度的孩子, 较少吸毒和酗酒。要把你们的规则经常地清楚地传达给孩子。

- **平静地解决冲突:** 你们是你们孩子的最重要的老师, 最好的事情之一就是教会他们如何平静地处理愤怒和冲突。如果你感到你自己开始愤怒, 休息一会, 呼吸一下新鲜空气, 然后回来, 再试一试。

- **与你的孩子交谈:** 如果你发现你的孩子正为什么事情烦恼, 询问他们事情的原委。孩子们如果在家里和学校都很愉快, 他们较少去酗酒。青春期会遇到很多挑战, 要帮助他们找到方法去解决他们的问题。



表现你的爱心: 让你的孩子知道

你爱他们。表扬他们所做的好事, 对他们的长处多加鼓励。



给他们很多拥抱!



Meme Wang
Substance Abuse Prevention Program
Asian Health Coalition of Illinois
4753 North Broadway
Suite 614
Chicago, IL 60640

Phone: 773-878-0035
E-mail: meme@asianhealth.org