



没有毒品的生活

父母阅读材料



从建立父母与子女之间良好关系开始。向他们表明你关心他们，并对他们所做的事情感兴趣。同你的子女谈话，而不是冲他们发表议论，并始终保持与他们的交流渠道畅通。注意倾听他们在说什么。你并不是总能给出答案。不要以居高临下的口气对他们说话——他们对生活和毒品的了解之多可能会让你吃惊。

交流，交流，再交流

保持警觉。注意肢体语言。身心放松的孩子会微笑，在同你谈话的时候会注视你的眼睛，而且没有明显的紧张迹象。这些迹象可包括腿脚抖动或点击地面，四指连续叩击台面和说话时低着头。如果你感觉出了问题，那么去找学校咨询官谈谈。

培养孩子的责任感

无论多小的孩子都可以学习什么是责任感。在家里给孩子分配任务，并随着他们年龄的增长，增强他

们的责任感。要为他们树立良好的榜样，不要使用非法药物。成人的表现如果是“照我说的做，不要我做什么你也做什么”，就失去孩子的尊重。

不要滥用药品或非法药物

你是否受到压力、神经紧张和经常头痛的困扰？你会不会急忙依靠非处方药品和处方药品从中得到缓解？人很容易对药物或酒精产生依赖，你会上瘾。非法药物也无济于事。

作出健康的选择。请记住，如果你在紧张时依靠酒精、镇静剂或非法药物，你就给子女树立了一个坏榜样。饮食要均衡，要积极运动。体育是一种有益健康的活动，会使你身心更加愉快。

多了解信息

了解哪些药物及其衍生物是非法的——可卡因、快克、大麻、鸦片、海洛因和苯丙胺。了解药物的危险及其对人们的影响。然后才可以帮助孩子作出明智的选择。一定要让孩子认识到使用这些药物是非



毒品在掌控
你的生命吗？

你的生活，你的社区，
拒绝毒品。



法的。他们一旦被抓住，就意味着要面对警察、法院、可能的监禁和当众难堪。

帮助孩子战胜毒贩

帮助孩子对毒贩及其兜售地点有所认识。他们可能会告诉孩子们毒品能帮助他们学得更好并通过考试。他们可能会鼓励孩子“只尝一次”毒品，说仅仅一次不会上瘾。一定要让你的孩子们知道他们应该不理睬这类劝告，因为毒品会对不同的人产生不同的影响。帮助孩子们练习对毒品说不。鼓励他们从事体育活动或培养爱好，以便创造性地利用他们的空闲时间。

留心吸毒信号

虽然吸毒有一些情感和生理症状，但不要立即认定你的孩子在吸毒——孩子的行为不正常可能会有其他原因。

情感和社会信号

- 情绪不稳、兴奋、发怒、敌对、忧郁
- 经常撒谎和偷窃

- 拒绝承认毒品的危害性
- 躲避老朋友或躲避可能问及其行为变化的人
- 对电话遮遮掩掩
- 结交了不想让你见到或谈论的朋友
- 对所去之处含糊其词
- 丧失积极性
- 对日常生活不感兴趣
- 逃学

生理信号

- 昏昏欲睡
- 发抖
- 眼睛发红、瞳孔扩大
- 对个人卫生和外表漠不关心
- 口齿不清
- 胃口增加或减小
- 动作不协调
- 眼圈发黑
- 睡觉不规律
- 频繁感冒和咳嗽
- 体重下降

根据毒品和犯罪问题办事处驻巴巴多斯办事处和教科文组织加勒比教育革新促进发展网编写的系列小册子“没有毒品的生活”编写