

# 向孩子解释上瘾问题。



父母或家庭成员有上瘾问题时，儿童可能会觉得非常困惑。



儿童需要感到安全有保障、有人爱、有人关心。



家中有父母或家庭成员有上瘾问题时，儿童遇到的常见困难是家人没有向儿童承认或沟通存在的问题。



谈论家庭成员的上瘾问题有助于孩子找到恰当的应对方法。

## 与儿童谈论上瘾问题的技巧

心里觉得不安或者不确定要说什么？以下技巧可能有帮助。

- 开始谈话前，你要有所准备，以便提供正确的信息。
- 谈话内容要适合孩子的年龄。
- 简单描述，但要诚实。
- 使用孩子能理解的语言。
- 选择一个孩子比较放松的时间。
- 挑一个不会被打扰、不会被别人听到谈话内容的地方。
- 让孩子知道，即使父母/家庭成员不能总是照顾他们，但还是爱他们。
- 提问并鼓励孩子谈论存在的问题以及他们的感受。
- 让孩子知道你一直在身旁，他们随时可以提问。

可以涵盖的一些有用信息包括：

- 你不是唯一一个遇到这些问题的人，许多儿童的父母/家庭成员也有上瘾的问题。
- 这不是你的错，你的父母/家庭成员并不是因为你而酗酒或使用毒品。
- 上瘾问题可导致好人做出错误的决定（而不要说父母是个“坏人”）。
- 你可以谈论自己的感受、恐惧、担心，并且寻求帮助。

让儿童记住这些“核心7要素”：

- 问题不是我造成的。
- 我无法解决问题。
- 我无法控制问题。
- 通过沟通自己的感受，做出恰当的选择、以及认可自我，我可以照顾自己。<sup>1</sup>

书籍是向儿童解释上瘾问题的好资源，我们在下面列出了几本书。

- 《The Blue Polar Bear》（蓝色的北极熊）——适合5到7岁儿童（[免费从新南威尔士州政府网站下载](#)）
- 《The Flying Dream》（会飞的梦）——适合8到12岁儿童（[免费从新南威尔士州政府网站下载](#)）
- 《A Terrible Thing Happened》（发生了一件可怕的事）——适合4到7岁儿童
- 《Critters Cry Too》（小怪物也会哭）
- 《Addie's mom isn't home anymore: Addiction is scary-especially when you don't know what it is》（艾迪妈妈再也没回家：上瘾很可怕——尤其是你不了解问题时）——适合8到12岁儿童
- 《Daddy Goes to Meetings》（爸爸去开会）
- 《Floating away: a book to help children understand addiction》（漂浮：一本帮助儿童理解上瘾问题的书）——适合8到12岁儿童
- 《Timbi talks about addiction: Helping children cope with a parent's addiction》（蒂比谈论上瘾问题：帮助儿童应对家长的上瘾问题）
- 《The Tail of the Raccoon (Part I, Secrets of Addiction; Part II, Touching the Invisible; Part III, Departures)》（浣熊的尾巴——第一部：上瘾的秘密；第二部：触摸无形之物；第三部：离开）

这些书并不能代替与儿童谈论有关上瘾问题的对话，但却提供了共同探索问题的机会，应鼓励儿童提问和谈论他们的感受。



如果你想查找你所在地附近的酒精和其它毒品相关的育儿和家庭服务，请致电**全国酒精和其它毒品热线 (National Alcohol and Other Drug Hotline) 1800-250-015**。

### 引用文献

1. VeryWell Mind. How to Talk to Kids About a Parent's Addiction [Accessed 24 February 2022]. <https://www.verywellmind.com/what-to-tell-children-about-a-parents-addiction-66633>.

