

防止濫用毒品的教育計劃 (D.A.R.E. Keepin' it REAL (kiR)) - 家庭談心活動

家長須知

在培養和提高青少年對非法毒品的免疫能力的過程中，家長們的參與是不可避免的。防止濫用毒品的教育計劃 (D.A.R.E. Keepin' it REAL (kiR)) 的家庭談心活動就是為此設計的。通過五個家庭談心活動方案，孩子們把他們所學到的知識“教授”給他們的家人，為此也強化了孩子們的學習。

每個家庭談心活動方案都是對以下的D.A.R.E. 課題有關。請詢問您的孩子們，他們學習了哪節課，然後進行相應的家庭談心活動。

第一課: 什麼是D.A.R.E. ?	第二課: 酒精香煙對健康的影響
第三課: 風險和後果	第四課: 來自同輩的壓力
第五課: 對付壓力	第六課: 溝通的基本技巧
第七課: 非言語的溝通方式	第八課: 欺凌
第九課: 幫助他人	第十課: 獲取他人的幫助/審核

建議的家庭談心活動的順序:

<u>D.A.R.E. 課題</u>	<u>家庭談心活動</u>
第一課	家庭談心活動 #1
第三課	家庭談心活動#2(第二課&第三課內容)
第五課	家庭談心活動#3(第四課&第五課內容)
第七課	家庭談心活動#4(第六課&第七課內容)
第九課	家庭談心活動 #5(第八課&第九課內容)

D.A.R.E. 家庭談心活動為孩子們提供了一個機會來處理他們接收到的新信息，並與成年人分享他們對新信息的理解。這將為家庭提供一個機會來討論每個家庭自己的信仰和有關防止吸毒和酗酒的家規，為此進一步地強調了防止濫用毒品的教育計劃的總體目標，那就是做一個“注意安全和負責任”的青少年。

學生們不必繳回家庭談心活動的練習紙,但是教師和學校可以自由選擇最適合他們社區的方式.

感謝您參與D.A.R.E. 家庭談心活動。如果您想了解更多新的有關防止濫用毒品教育計劃的情況，請流覽www.darebc.com和www.dare.org。



D.A.R.E. 家庭談心活動 #1

歡迎來到D.A.R.E.！您的孩子正在參加防止濫用毒品的教育計劃（D.A.R.E. Keepin' it REAL），其他數以百萬計的青少年已從此教育計劃中受益良多。防止濫用毒品的教育計劃（D.A.R.E. Keepin' it REAL）是一個全新建立在科學研究的基礎上的教育計劃。其目的是教授青少年們生活的技能，使他們過上安全、負責任和無毒品的生活

研究證實對於學生們在日常生活中面臨的或在將來可能面臨的種種問題，例如濫用毒品的問題，家庭的討論和指導是非常重要的。我們要求您來參加家庭談心活動，這個活動將把學生課堂上所學到的課題作為重要話題來進行家長和學生之間的對話。

今天我們在課堂上介紹了D.A.R.E. 的決策模式 (D.A.R.E. Decision Making Model)。這個決策模式將會貫穿所有D.A.R.E.的課程，我們將用它來練習在不同情況下通過思考來做出安全和負責任的選擇，使我們成為良好公民。

D.A.R.E.決策模式的步驟是：

D - DEFINE 定義 描述這個問題、挑戰或機會。

A - ASSESS 評估 你有什麼選擇？

R - RESPOND反應 使用你收集的事實和信息來做出選擇。

E - EVALUATE審評 審評你的決定。你做了一個好的決定嗎？

我們談到**要有責任心**的重要性。

請與您的孩子討論“**要有責任心**”在家裡和在學校裡分別意味著什麼。

請列舉一些在家裡和在學校裡**要有責任心**的例子。

責任

家裡

學校裡



D.A.R.E. 家庭談心活動 #2

在課堂上，我們討論了對健康做出安全和負責任的選擇的重要性，我們還討論了選擇會帶來的風險和後果。事實和有關資料都能幫助我們了解到毒品對身體健康造成的影響。

請讓您的孩子們告訴您一個或兩個他們所學到的有關煙和酒的事實，此外，讓您的孩子們告訴您一個或兩個煙和酒可能會對健康造成的影響以及使用毒品後對身體會造成什麼影響。請補充任何您認為孩子們需記住的事實或對健康的影響。

煙：

事實：_____

對健康造成的影響：_____

酒：

事實：_____

對健康造成的影響：_____

我們在學習如何做出安全和負責任的選擇的時候，討論了我們的選擇會帶來的風險和後果。請讓您的孩子們跟您分享他們學到的有關冒險的知識以及冒險可能帶來的積極的或消極的後果。

從**D.A.R.E.**的**決策模式**列出兩個可以在家裡和在學校裡應用出來的做決定的情況或例子。想想你如何能夠做出明智的選擇。



D.A.R.E. 家庭談心活動 #3

孩子們在做選擇的時候，有時會感覺到同輩的壓力。同輩壓力可以是積極的，也可以是消極的。

1. 讓您的孩子們給您一個來自同輩壓力的例子，他們是如何應付這種壓力的。
2. 跟您的孩子們分享一個您或者您認識的人，如何在壓力下做了一些有風險的決定的例子，這些決定的後果是什麼。

面對壓力時，應用積極的思考方式來做出安全和負責任的選擇是很重要的。我們在課堂上分享了五個應付措施：

- 避免陷入同輩壓力的處境
- 人多力量大
- 轉身離開
- 說“不”同時也給一個理由或藉口
- 換個話題

您有什麼其他的方法或例子可以用來解決這些在現實生活中可能會遇到的情況嗎？

孩子們和成人們都有可能遇到使他們感到焦慮或緊張的情況或事件。請與您的孩子們討論如何應用積極的方式來處理他們的情緒，幫助他們生活保持健康和安全





D.A.R.E. 家庭談心活動 #4

在我們的D.A.R.E. 課堂上，我們已經了解過溝通在我們日常生活中的重要性。

我們討論了自信的溝通方式。自信的溝通方式意味著在有效地表達彼此的想法或感受時，也能表達出我們尊重他人的意見。

我們還了解到非語言溝通和積極傾聽。

- 請讓您的孩子們給您一個他們應用自信的溝通方式的例子。
- 請讓他們演示一下在那個情況下他們做出了怎樣的反應，並討論在什麼情況下，您感到他們應用了良好的溝通的方式。
- 請展示您是如何積極地傾聽的？我們可以用哪些非語言的技巧來傳達我們的感受？

想想在什麼時候或情況下，使用D.A.R.E.的決策模式的步驟會幫助我們解決問題和促進溝通。

定義、評估、反應和審評

D - DEFINE 定義 定義一個問題

A - ASSESS 評估 評估你的選擇

R - RESPOND 反應 使用你收集的事實和信息來做出選擇

E - EVALUATE 審評 審評你的決定

作為一個家庭，分享你們在日常生活中，無論在家裡還是在學校裡，怎樣可以練習良好的溝通技巧。



D.A.R.E. 家庭談心活動 #5

在我們的D.A.R.E. 課堂上，我們談到了欺凌，幫助他人和做一個良好公民，並且知道到哪裡去尋找我們需要的幫助。

做個良好公民的方法之一是幫助制止欺凌。在課堂上，我們學習了五個可以幫助我們安全舉報欺凌的方法。

通過您和您的孩子們的談話，您可以幫助他們學習用安全和負責任的方法來處理他們日常生活中可能面臨的情況。下面的問題將有助於您和您的孩子們來討論如何幫助制止欺凌：

1. 用**What**什麼 - 可以知道一個人正在被欺凌的兩種途徑？
2. 用**Who**誰 - 誰看到他人被欺凌時只是“袖手旁觀”？
3. 用**When**何時 - 當你看到他人被欺凌或者你被人欺凌時，你何時應該採取行動？你應該怎樣採取行動？
4. 用**Where**何地 - 你應到哪裡去報告或你應如何安全地報告欺凌的事件？
5. 用**Why**為什麼 - 為什麼向你信任的成年人報告欺凌的事件是很重要的？
6. 列出一些在你需要的時候，可以幫助、提醒、保護或指導你的聯絡人。

家長們：感謝您參與防止濫用毒品的教育計劃（D.A.R.E. Keepin' it REAL (kiR)）的家庭談心活動。

