

青少年冒险行为：给家长的建议

(Teen Risk-Taking: Tips for Parents)

我们每天都面临风险。

(We all face risks every day.)

在面临多种新风险时，青少年会做出自己的决定，而有关毒品、酒精、驾驶、人际关系和性的选择可能会改变其的一生。

- 对艾伯塔省的青少年来说，因受伤而死亡的可能性是其他所有致死原因相加的 3 倍。
- 在艾伯塔省，超过 50% 的性传播疾病 (Sexually Transmitted Infections, STIs) 发生在 15 到 24 岁之间的青少年人群中。
- 学习如何管理风险和做出明智的选择是成长的一部分。帮助您的孩子学习并练习明智的冒险行为。
- 冒险对于青少年的发展非常重要。鼓励青少年积极尝试新事物，但同时也要确保他们懂得如何保证自身的安全。
- 承担新的责任，如开车或做兼职，将帮助青少年变得成熟起来。孩子在学习新技能前，您可以通过进行安全培训来确保降低风险。
- 与您的孩子沟通，让他们了解吸食毒品和酗酒将如何影响做出明智决定的能力。

关键是要掌握好平衡...

- 青少年经历了足够的风险才能得以健康成长。
- 教授青少年如何管理风险以保证自身的安全。

青少年大脑和冒险

(The Teen Brain and Risk-Taking)

研究表明，大脑在 25 岁左右时才停止发育。青少年大脑快感中枢的发育先于判断中枢。这也是为什么青少年经常：

- 无法意识到他们行为中所蕴含的风险
- 不考虑可能会发生的坏事
- 根据他们的感受而不是他们知道的来做决定

酒精和其他毒品

(Alcohol and Other Drugs)

- 在 7 到 12 年級的加拿大学生中，酒精是最常用的物质，有 40% 的学生承认他们在过去 12 个月中酗酒。
- 大麻类物品（大麻、大麻毒品、大麻烟草）是使用最多的第二大物质，仅次于酒。加拿大的年轻人是全世界大麻吸食最多的群体之一。



酗酒和使用其他毒品会带来极大的危险，因为这些物质会影响：

- 协调能力
- 反应时间
- 记忆
- 自制能力
- 做出正确选择的能力

酗酒和使用其他毒品会增加下列情况发生的风险：

- 受伤
- 死亡
- 暴力
- 自杀
- 无计划和无保护措施性行为

大麻类物品（大麻、大麻毒品、大麻烟草）可能会影响大脑的发育，还会对学习、记忆和心理健康造成永久性的影响。人们使用它的年龄越小和/或使用它的次数越频繁，那么所带来的负面影响就越严重。

互联网和社交媒体安全

(Online and Social Media Safety)

- 青少年使用科技的方式多种多样，包括发短信、玩游戏、使用应用程序、社交网络和在线聊天。
- 私人的图片和消息能够在网络上进行分享，而这对自我形象、心理健康和人际关系都可能会造成负面的影响。
- 让青少年了解网络欺凌和色情短信（通过智能手机或其他 Wi-Fi 设备发送色情图片、信息和视频），如果他们看到或收到的内容让他们感到不安，那么应该鼓励他们与其信任的成年人进行交谈。
- 限制青少年每天使用电子产品的时间，如果他们不遵守，可采取相应的惩罚措施。

青少年应该要...	家长则可以...
挑战极限	设定限制，明确规则并让青少年拥有更多的自由，这样他们就可承担起更多的责任。
犯错	期待错误，将它们视为学习的有效途径。当您的孩子触犯规则，施以相应的惩罚措施。
寻求刺激与冒险	让青少年有机会尝试新鲜事物，并且尝试明智且不危险的冒险行为。
塑造人格	让青少年承担责任，这将让他们建立起自信，也表明您对他们的信任。

您的一言一行都影响着您的孩子。成为孩子的好榜样。

- 乘坐汽车时总是系好安全带
- 如果喝酒，请理性饮酒且不要酒后开车
- 不要使用毒品，如果青少年的家人或朋友吸食大麻，那么他很可能会仿效

明智的冒险

(Smart Risk)

如果您的孩子想做你认为危险的事情，那么和他好好地谈。

- 与您的孩子讨论他想做的事情的利与弊。
- 寻找使活动更安全的方法。培训或安全装备是否会有帮助？是否应该换个时间或者地点来进行活动？
- 询问您的孩子为什么这个活动如此重要。您的孩子是否可以做些不那么危险的事情？
- 互相做出妥协。如果您认为此事不可行，向您的孩子解释其中缘由。

谈话技巧

(Tips for Talking)

谈论选择给了青少年一个练习做决定的机会。

- 经常谈论日常事物。不是每次交谈都需要“语重心长”。
- 与您的孩子分享您的价值观、期望与担忧。让您的孩子知道您的立场。
- 不要长篇大论。询问青少年对各种事物的看法。
- 用新闻故事和电视节目作为开始谈论诸如酒精、毒品和性等尖锐话题的方式。把电视上的冒险行为与现实生活中可能发生的事情进行比较。
- 经常和孩子一起吃饭并谈论当天所发生的事情，可以帮助您保持与孩子的联系。
- 庆祝成功！当您的孩子做出表明他们成长的举动时，让他们知道您看到了。
- 记住，即使他们有时会与您抗争，青少年依然需要来自家长的支持和引导。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811

最后更新时间：2018 年 8 月 25 日

作者：Sexual and Reproductive Health, Alberta Health Services

来源：www.myhealth.alberta.ca

经 Alberta Health Services 授权后进行翻译，文中内容不能用于替代您从医疗服务人员或其他医疗保健专业人士处获得的护理建议。关于医疗诊断和治疗，请务必咨询您的医疗专业人员。