

青少年冒險行為：給家長的建議 (Teen Risk-Taking: Tips for Parents)

我們每天都面臨風險。

(We all face risks every day.)

在面臨多種新風險時，青少年會做出自己的決定，而有關毒品，酒精，駕駛，人際關係和性的選擇可能會改變其的一生。

- 對艾伯塔省的青少年來說，因受傷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，超過50%的性傳播疾病（Sexually Transmitted Infections, STIs）發生在15到24歲之間的青少年人群中。
- 學習如何管理風險和做出明智的選擇是成長的一部分。幫助您的孩子學習並練習明智的冒險行為。
- 冒險對於青少年的發展非常重要。鼓勵青少年積極嘗試新事物，但同時也要確保他們懂得如何保證自身的安全。
- 承擔新的責任，如開車或做兼職，將幫助青少年變得成熟起來。孩子在學習新技能前，您可以通過進行安全培訓來確保降低風險。
- 與您的孩子溝通，讓他們了解吸食毒品和酗酒將如何影響做出明智決定的能力。

關鍵是要掌握好平衡...

- 青少年經歷了足夠的風險才能得以健康成長。
- 教授青少年如何管理風險以保證自身的安全。

青少年大腦和冒險

(The Teen Brain and Risk-Taking)

研究表明，大腦在25歲左右時才停止發育。青少年大腦快感中樞的發育先於判斷中樞。這也是為什麼青少年常常：

- 無法意識到他們行為中所蘊含的風險
- 不考慮可能會發生的壞事
- 根據他們的感受而不是他們知道的來做決定

酒精和其他毒品

(Alcohol and Other Drugs)

- 在7到12年級的加拿大學生中，酒精是最常用的物質，有40%的學生承認他們在過去12個月中酗酒。
- 大麻類物品（大麻，大麻毒品，大麻煙草）是使用最多的第二類物質，僅次於酒。加拿大的年輕人是全世界大麻吸食最多的群體之一。



酗酒和使用其他毒品會帶來極大的危險，因為這些物質會影響：

- 協調能力
- 反應時間
- 記憶
- 自製能力
- 做出正確選擇的能力

酗酒和使用其他毒品會增加下列情況發生的風險：

- 受傷
- 死亡
- 暴力
- 自殺
- 無計劃和無保護措施的性行為

大麻類物品（大麻，大麻毒品，大麻煙草）可能會影響大腦的發育，還會對學習，記憶和心理健康造成永久性的影響。人們使用它的年齡越小和/或使用它的次數越頻繁，那麼所帶來的負面影響就越嚴重。

互聯網和社交媒體安全

(Online and Social Media Safety)

- 青少年使用科技的方式多種多樣，包括發短信，玩遊戲，使用應用程序，社交網絡和在線聊天。
- 私人的圖片和消息能夠在網絡上進行分享，而這對自我形象，心理健康和人際關係都可能造成負面的影響。
- 讓青少年了解網絡欺凌和色情短信（通過智能手機或其他Wi-Fi設備發送色情圖片，信息和視頻），如果他們看到或收到的內容讓他們感到不安，那麼應該鼓勵他們與其信任的成年人進行交談。
- 限制青少年每天使用電子產品的時間，如果他們不遵守，可採取相應的懲罰措施。

青少年應該要...	家長則可以...
挑戰極限	設定限制，明確規則並讓青少年擁有更多的自由，這樣他們就可承擔起更多的責任。
犯錯	期待錯誤，將它們視為學習的有效途徑。當您的孩子觸犯規則，施以相應的懲罰措施。
尋求刺激與冒險	讓青少年有機會嘗試新鮮事物，並且嘗試明智且不危險的冒險行為。
塑造人格	讓青少年承擔責任，這將讓他們建立起自信，也表明您對他們的信任。

您的一言一行都影響著您的孩子。成為孩子的好榜樣。

- 乘坐汽車時總是係好安全帶
- 如果喝酒，請理性飲酒且不要酒後開車
- 不要使用毒品，如果青少年的家人或朋友吸食大麻，那麼他很可能會仿效

明智的冒險 (Smart Risk)

如果您的孩子想做你認為危險的事情，那麼和他好好地談。

- 與您的孩子討論他想做的事情的利與弊。
- 尋找使活動更安全的方法。培訓或安全裝備是否會有幫助？是否應該換個時間或者地點來進行活動？
- 詢問您的孩子為什麼這個活動如此重要。您的孩子是否可以做些不那麼危險的事情？
- 互相做出妥協。如果您認為此事不可行，向您的孩子解釋其中緣由。

談話技巧 (Tips for Talking)

談論選擇給了青少年一個練習做決定的機會。

- 經常談論日常事物。不是每次交談都需要“語重心長”。
- 與您的孩子分享您的價值觀，期望與擔憂。讓您的孩子知道您的立場。
- 不要長篇大論。詢問青少年對各種事物的看法。
- 用新聞故事和電視節目作為開始談論諸如酒精，毒品和性等尖銳話題的方式。把電視上的冒險行為與現實生活中可能發生的事情進行比較。
- 經常和孩子一起吃飯並談論當天所發生的事情，可以幫助您保持與孩子的聯繫。
- 慶祝成功！當您的孩子做出表明他們成長的舉動時，讓他們知道您看到了。
- 記住，即使他們有時會與您抗爭，青少年依然需要來自家長的支持和引導。

如需每週7天每天24小時護理諮詢和一般健康信息，請撥打健康熱線(Health Link) 811。

最後更新時間：2018 年9 月25

作者：Sexual and Reproductive Health, Alberta Health Services

來源：www.myhealth.alberta.ca

經Alberta Health Services授權後進行翻譯，文中內容不能用於替代您從醫療服務人員或其他醫療保健專業人士處獲得的護理建議。關於醫療診斷和治療，請務必諮詢您的醫療專業人員。