

# 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

最后一次审查：2022 年 3 月 24 日

作者：Sexual and Reproductive Health, Alberta Health Services

来源：myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不承担任何责任。