



المخاطرة في مرحلة المراهقة: نصائح لأولياء الأمور (Teen Risk-Taking: Tips for Parents)

جميعنا يواجه المخاطر يوميًا.

(We all face risks every day.)

يجد المراهقون أنفسهم أمام ضرورة اتخاذ قرارات تتعلق بالعديد من الأنواع الجديدة من المخاطر. فالخيارات المتعلقة بالعقاقير والكحول والقيادة والعلاقات وممارسة الجنس، يمكن أن تكون مغيرة للحياة.

- إن احتمالية وفاة المراهقين في ألبرتا بسبب التعرض لإصابة أكبر بثلاث مرات من جميع أسباب الوفاة الأخرى مجتمعة.
- ما يزيد عن 50% من حالات العدوى المنقولة جنسيًا (Sexually Transmitted Infections, STIs) التي يتم الإبلاغ عنها في ألبرتا تحدث لأشخاص تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عامًا.
- إن تعلم كيفية إدارة الخطر واتخاذ قرارات ذكية هو جزء من عملية النضج. ساعد طفلك المراهق على تعلم كيفية المخاطرة بذكاء وممارسة ذلك.
- المخاطرة أمر مهم لتطور المراهق. فدع المراهقين يجربون أشياء جديدة، ولكن تأكد من أنهم يفهمون كيف يبقون آمنين.
- الاضطلاع بمسؤوليات جديدة مثل القيادة أو وظيفة بدوام جزئي سيساعد المراهق على النضج. ويمكنك تقليل بعض المخاطر عن طريق التأكد من تلقي طفلك المراهق تدريبات السلامة عند تعلم مهارات جديدة.
- تحدث مع طفلك المراهق حول كيفية تأثير استخدام العقاقير والكحول على اتخاذ القرارات الذكية.

الأمر يتعلق بالتوازن...

- دع المراهقين يخاطرون بالقدر اللازم لنموهم.
- علم المراهقين كيفية إدارة الخطر لكي يبقوا آمنين.

مخ المراهقين والمخاطرة

(The Teen Brain and Risk-Taking)

تظهر الأبحاث أن المخ يظل يتطور حتى يصل الأشخاص إلى منتصف العشرينات من عمرهم. يتطور مركز المتعة في مخ المراهق قبل مركز اتخاذ القرارات السديدة. ولذلك فإن المراهقين غالبًا:

- لا يدركون الخطر الكامن في الأشياء التي يفعلونها
- لا يفكرون في الأشياء السيئة التي قد تحدث
- يتخذون القرارات بناءً على ما يشعرون به بدلًا من القدر الذي يعرفونه عن الأمر

الكحول والعقاقير الأخرى

(Alcohol and Other Drugs)

- إن الكحول هو أكثر المواد المستخدمة بواسطة الطلاب الكنديين في الصفوف الدراسية من السابع إلى الثاني عشر، حيث أبلغ 40% من الطلاب أنهم قد استخدموا الكحول خلال الـ 12 شهرًا الماضية.
- القنب الهندي (الماريجوانا، الحشيش) هو ثاني أكثر المواد المستخدمة بعد الكحول. والشباب في كندا من ضمن أكثر الأشخاص استخدامًا لهذه المواد في العالم.

يمكن أن يؤدي استخدام الكحول والعقاقير الأخرى إلى مخاطر شديدة لأن هذه المواد تؤثر على:

- تنسيق حركة الجسم
- سرعة الاستجابة
- الذاكرة

- ضبط النفس
- القدرة على القيام بخيارات جيدة
- يزيد استخدام الكحول والعقاقير الأخرى من خطر:
- التعرض لإصابة
- الوفاة
- العنف
- الانتحار
- ممارسة الجنس غير المخطط له وغير المحمي

قد يغير القنب الهندي (الماريجوانا، الحشيش) من طريقة تطور المخ، حيث يمكن أن يؤثر بشكل دائم على التعلم والذاكرة والصحة العقلية. وكلما كان الأشخاص أصغر سناً عند استخدامه و/أو كلما زاد معدل استخدام الأشخاص له، زاد خطر التعرض للآثار السلبية.

السلامة عند استخدام الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي (Online and Social Media Safety)

- يستخدم المراهقون التكنولوجيا بطرق شتى بما في ذلك الرسائل النصية والألعاب واستخدام التطبيقات وشبكات التواصل الاجتماعي والردشة عبر الإنترنت.
- ويمكن أن تتم مشاركة الصور والرسائل التي تتسم بالخصوصية. وذلك من شأنه أن يؤثر سلباً على صورة الفرد عن ذاته وعلى الصحة العقلية والعلاقات.
- تحدث مع المراهقين بشأن التمر الإلكتروني والرسائل الجنسية (إرسال صوراً أو رسائل أو مقاطع فيديو جنسية عن طريق الهاتف الذكي أو أي جهاز آخر يستخدم الواي فاي)، وشجعهم على التحدث مع شخص بالغ يتقنون به إذا ما كان هناك شيء يروونه أو يتم إرساله لهم يزعجهم.
- ضع حدوداً حول الوقت المسموح بقضائه أمام الشاشات وحدد عواقب لعدم الامتثال لتلك التوقعات.

يمكن لأولياء الأمور أن...	يحتاج المراهقون إلى...
يضعوا الحدود. تحدثوا بشأن القواعد واسمحوا للمراهقين بالحصول على المزيد من الحرية لكي يتمكنوا من إظهار المزيد من تحمل المسؤولية.	كسر الحدود
يتوقعوا الأخطاء. فكروا فيها على أنها طريقة للتعلم. وعندما يتم كسر القواعد، ضعوا عواقب لذلك.	ارتكاب الأخطاء
يعطوا المراهقين فرصة لتجربة أشياء جديدة والمخاطرة بذكاء، ولكن ليس بتهور.	السعي وراء الإثارة والمخاطرة
يسمحوا للمراهقين بتولي المسؤوليات. فإن ذلك يبني الثقة ويظهر أنكم تتقنون بهم.	تطوير هوية

ما تقوله وتفعله يؤثر على طفلك المراهق. فكن له قدوة حسنة.

- ضع حزام الأمان دائماً عندما تكون في السيارة
- إذا كنت تشرب الكحول، فاشرب بشكل مسؤول ولا تقم بالقيادة بعد الشرب
- لا تستخدم العقاقير - فاحتمالية استخدام المراهقين للماريجوانا تزداد إذا كان أفراد عائلتهم أو أصدقائهم يفعلون ذلك



المخاطرة بذكاء (Smart Risk)

- إذا كان طفلك المراهق يرغب في فعل شيء تراه خطيرًا، فتحدثنا بشأن ذلك.
- تحدثنا معًا بشأن إيجابيات وسلبيات ما يريد طفلك المراهق أن يفعله.
 - ابحث عن طرق لجعل النشاط أكثر أمانًا. هل سيساعد التدريب أو أدوات السلامة؟ أو القيام بالأمر في وقت أو مكان مختلفين؟
 - اسأل طفلك المراهق لم يُعد هذا النشاط مهمًا. هل هناك شيء آخر ليس خطيرًا يمكن أن يفعله طفلك المراهق؟
 - أجريا بعض المساومات. وإذا تعين عليك قول "لا"، فأخبر طفلك المراهق بالسبب.

نصائح حول التحدث (Tips for Talking)

- إن التحدث بشأن الخيارات يمنح المراهقين فرصة للتدرب على اتخاذ القرارات.
- تحدثنا كثيرًا حول الأمور اليومية. لا يجب أن يكون كل حديث "حديثًا جادًا".
 - شاركه قيمك وتوقعاتك ومخاوفك. يحتاج طفلك المراهق إلى معرفة موقفك.
 - لا تلق عليه المحاضرات، واسأله عن آرائه حول الأشياء.
 - استخدم القصص الإخبارية والعروض التليفزيونية كطريقة لبدء الحديث بشأن الموضوعات الجادة مثل الكحول والعقاقير والجنس. قارن المخاطرة التي تحدث في التليفزيون بما قد يحدث في الحياة الواقعية.
 - إن تناول الوجبات معًا بانتظام هو طريقة جيدة للتحدث بشأن ما حدث خلال اليوم، مما يساعدك على البقاء على تواصل مع طفلك المراهق.
 - احتفل بالنجاح! أخبر المراهقين أنك تلاحظ عندما تصدر منهم أفعال تنم عن النضج.
 - تذكر أنه على الرغم من أن المراهقين قد ينتشجرون معك، فهم يحتاجون إلى الدعم والتوجيه من أولياء أمورهم.
- للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة health Link على الرقم 811.

سارية اعتبارًا من: 25 أغسطس 2017

المؤلف: Sexual and Reproductive Health, Alberta Health Services

المصدر: www.myhealth.alberta.ca

تمت الترجمة بتصريح من Alberta Health Services وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الخاص بك أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية. احرص دائمًا على استشارة أخصائيي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على التشخيص والعلاج الطبيين.