ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋਖਮ ਉਠਾਉਣੇ: ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
(Teen Risk-Taking: Tips for Parents)

ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੋਖਿਮਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
(We all face risks every day.)

ਕਈ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਡਰੱਗਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ 50% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਲਿੰਗਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Sexually Transmitted Infections, STIs) 15 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋਖਿਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਸਮਾਰਟ ਜੋਖਿਮ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜੋਖਿਮ ਲੈਣਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ਰਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਕੇ ਕੁਝ ਜੋਖਿਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਸਮੇਂ ਸੇਫਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲੇ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਡਰੱਗਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਰਟ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਹੈ…

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜੋਖਿਮ ਲੈਣ ਦਿਓ।
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਿਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜੋਖਿਮ ਲੈਣਾ
(The Teen Brain and Risk-Taking)

ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਕਸਰ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਿਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਜੋ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਸ
(Alcohol and Other Drugs)

- ਸ਼ਰਾਬ 7 ਤੋਂ 12 ਗ੍ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, 40% ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨਬਿਸ (ਮਰੀਜੁਆਨਾ, ਭੰਗ, ਤੰਬਾਕੂ) ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿਖਰ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਸ ਕਾਰਨ ਖਤਰਨਾਕ ਜੋਖਿਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤਾਲਮੇਲ
- ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ
- ਖੁਦ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ
- ਵਧੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਸਿ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਧਦੇ ਹਨ:

- ਸੱਟ
- ਮੌਤ
- ਹਿੰਸਾ
- ਆਤਮਹੱਤਿਆ
- ਗੈਰਨਿਯੋਜਿਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ

ਕੈਨਬਿਸ (ਮਰੀਜੁਆਨਾ, ਭੰਗ, ਤੰਬਾਕੂ) ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਉੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ
(Online and Social Media Safety)

- ਕਿਸ਼ੋਰ ਟੈਕਸਟ ਕਰਨ, ਗੇਮਸ ਖੇਡਣ, ਐਪਸ ਵਰਤਣ, ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟਿੰਗ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- ਨਿੱਜੀ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਦ ਦੀ ਛਵੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਬਰਬੁਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਕਸਟਿੰਗ (ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮੁਕ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸੁਨੇਹੇ, ਵੀਡੀਓਜ਼ ਭੇਜਣੀਆਂ) ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ....	**ਮਾਪੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...**
ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ	ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨੀਆਂ। ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿਖਾ ਸਕਣ।
ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ	ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਦੋਂ ਨਿਯਮ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਭੁੱਗਤਣੇ ਪੈਣ।
ਰੋਮਾਂਚ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋਖਿਮ ਲਓ	ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟ ਜੋਖਿਮ ਲੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਪਰ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਾ ਹੋਣ।
ਇੱਕ ਪਛਾਣ ਬਣਾਓ	ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਤਮ- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ।

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵ ਨਾ ਕਰੋ
- ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ – ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਰੀਜੁਆਨਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਮਾਰਟ ਜੋਖਿਮ
(Smart Risk)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ? ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਮਾਂ?
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉੰਨੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੈਣ ਦੇਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
(Tips for Talking)

ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਗੱਲ "ਵੱਡੀ ਗੱਲ" ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ।
- ਭਾਸ਼ਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਚਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।
- ਨਵੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰੱਗਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਵਰਗੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਉਤਸਵ ਮਨਾਓ! ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੌਜੂਦਾ: 25 ਅਗਸਤ 2017
ਲੇਖਕ: Sexual and Reproductive Health, Alberta Health Services
ਸਰੋਤ: www. myhealth.alberta.ca

Alberta Health Services ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮੰਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।