



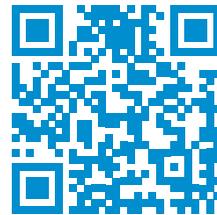
## 為家庭和看護人提供的資源

每一位父母或看護人都希望子女擁有成功的人生，讓家人為他們而感到驕傲。但若子女的生活受到家庭以外的影響因素，其中包括同輩和成年人非以子女的最大利益為前提的影響，這便很難達到父母的希望。

青少年在青春期開始尋求獨立和冒險。他們渴望嘗試新事物，更有信心承擔風險而去冒險，並渴望獲得歸屬感和來自同輩的尊重。這可能使他們更容易受到負面的影響，但同樣的態度也可以向積極的方向加以引導。

本指南將幫助您識別子女可能誤入歧途的徵兆，以及建議您一些如何保護子女的措施。讓子女的生活充滿着積極的影響和活動，便能令子女擁有健康、快樂、成功的人生。

若您擔心子女或您認識的其他青少年，請尋求幫助：



網站：  
[edmonton.ca/buildingsafercommunities](http://edmonton.ca/buildingsafercommunities)

額外資源：  
致電：211



## 支持青少年的積極選擇

讓子女的生活充滿着積極的影響和活動，便能令子女擁有健康、快樂、成功的人生。



Building Safer  
Communities



## 為子女的成功做好準備

# 瞭解不良行為的徵兆

若您的子女在學業上難以跟上或與同學們相處困難，他們可能會因此而感到羞愧。他們可能因為不想丟臉或讓您失望，而把這些困難掩蓋起來。若長期無法獲得解決問題所需的指導，事情祇會變得更糟。他們甚至可能在朋友圈裡找到錯誤的支援，因為這些朋友並沒有做出正確的選擇。

若您發現子女的行為有異，在學校的表現變差，又或與您的溝通突然發生了變化，請參考下列例子。作為家長，與子女直接對話和了解他們的日常的生活，尤為重要。

## 學校

- 成績/學術表現突然下降
- 不按時完成或提交學校作業
- 學校經常致電或發郵件詢問子女缺課的情況
- 學校致電或發郵件關於您的子女欺負其他同學或與其他同學打架

## 社區

- 對社區和社會機構的態度突然改變
- 對常規的社區活動（俱樂部、青年團體、志願服務等）失去興趣
- 對社區/文化活動的參與減少

## 同輩

- 與老朋友疏遠
- 突然有新朋友圈子
- 對同輩和成人的態度越趨惡劣
- 與有反社會行為（偷竊、破壞、威脅、暴力等）的同輩交往

## 家庭

- 避免與家人交談
- 不願在家或與家人在一起
- 無視應該回家的時間、家務或其他家庭期望
- 有來歷不明的錢財、新衣服或其他昂貴物品
- 隱瞞外出的活動或時間



# 你能做什麼

## 計劃家庭時間

一家人一起吃飯，計劃定期的家庭郊遊或活動，做些家庭傳統活動，安排時間讓家人討論每個成員的計劃、感受和經歷。多給子女積極的反饋，讓子女知道他們參與家庭對您來說是什麼的意義。

## 設定明確的期望和限制

對子女設定明確的期望，比如子女什麼時候需要回家，外出時每隔多久需要讓您知道。向子女解釋違反這些規則的後果，並在子女違反這些規則時，貫徹執行違反規則的後果。與此同時仍然要表現出對子女無條件的愛。

## 參加積極活動充實時間

讓你的子女參與有益的社交活動，讓他們在家庭之外獲得歸屬感和成就感。體育、藝術項目、學校俱樂部、兼職工作、或宗教或社區組織的青少年團體都是不錯的選擇。在家裡也要分配適合子女年齡的責任。

## 教育子女認識風險和責任

與子女開誠布公地談論危險行為的不良後果，例如忽視學業、吸毒和酗酒，或與對自己有不良影響的同輩建立友誼。避免利用恐嚇的言詞，但要解釋現在做出危險選擇會如何限制他們未來的選擇並導致後悔。對他們的未來表達關心和關注，而不是憤怒和指責。

## 保持參與和投入

關心子女的生活，支持他們的愛好和興趣，與他們的老師見面，了解他們的朋友和朋友的父母，關注他們的網上活動，監督他們在學校的進步，和慶祝他們取得的成就。如果他們遇到困難，幫助他們找到適當的支援。

## 為子女樹立好榜樣

子女尋求獨立的同時，他們仍在觀察身邊成人的行為，學習和模仿他們怎樣做出負責任的選擇。當您自身表現出負責任的態度，如何維繫正面的關係，誠實溝通和尊重社會，便能幫助子女學習怎樣做到。

