

重要支持



与年轻人谈论棘手的问题

当今生活中的种种难题可能对任何成年人来说都充满挑战，所以要和年轻人讨论这些问题也许就难上加难。性、药物使用、同辈压力、霸凌和青少年怀孕这类话题令人生畏，许多父母都觉得自己在讨论这些话题方面经验不足。下文提供关于交流沟通、父母反应和父母责任方面的建议，可以帮助您与年轻人就其可能面临的棘手问题开展对话。



沟通策略

- **因材施教**——每个孩子都是独一无二的，对棘手问题的反应也不尽相同。想想您的孩子在什么地方感到最舒服自在，能对疑虑和问题畅所欲言。对于一些青少年来说，在卧室聊天比较有效。而另一些青少年可能觉得坐车或外出散步时交流更随心所欲。请记住，对某个孩子有效的方法可能并不适用所有人。
- **陈述事实**——一定要向您的孩子提供实用、准确的信息。一定要做研究调查，不要为了吓唬或压制孩子而编造事实。告诉孩子如何在互联网上找到高质量的信息，如何甄别虚假“事实”。
- **寻求好的方式开始对话**——寻找提出棘手话题的方法。电视节目或新闻报道也许是衡量孩子对某个问题有何感受的好办法。观察他们的肢体语言。在对话期间也坦诚分享您的感受。
- **多次进行对话**——多次对话最有利于展开有难度的话题。随着年龄的增长和对事物体验的改变，您的孩子可能会产生更深入的问题。因此，最好是不要通过一次对话来解决棘手问题。



父母反应

- **避免说教**——对话的目标应该是相互讨论。说教通常会吓到孩子和/或导致他们关闭心房。如果他们感到有人听见自己的心声，就更有可能认真倾听。
- **杜绝干扰**——要开始讨论棘手的话题前请确保自己保持适当的心态。要真正倾听孩子的想法，就要尽量减少外界对您的干扰。换言之，您要将手机调为静音、关掉电视，并且全神贯注地注意您的孩子。
- **不要妄做假设**——您不知道自己的孩子对某个话题了解多少。他们可能对性或吸毒等问题存有误解。很可能出现的情况是，他们知道的比您认为他们应该或可能知道的要多得多。最重要的是，如果他们问您一个问题，不要以为这表示他们也有相关行为。他们对您感到安全和信任，所以才来向您求助，而妄做假设就肯定会有损你们之间的关系。
- **保持心平气和**——如果您的孩子发现您对某种情况感到恐慌和焦虑，就不太可能敞开心扉。保持沉着冷静，认真倾听并提出开放性（而不是“是非”判断性质）的问题。确保不要带有指责的口吻。
- **效法健康的反应**——孩子总是在关注我们的一言一行。他们会观察我们对棘手情况的反应（死亡、危机、错误决定或其他某种损失）。我们的反应向他们提供的信息远远多于谈话本身。



父母责任

- **分享感受和价值观**——孩子知道您有您自己的观点、感受和价值观。一定要解释您为何会有这样的感受。如果他们知道哪些事物对您而言十分重要，在面对棘手情况时就更有可能思考他们自己的优先要务。
- **放眼大局**——在讨论正确抉择时，一定要讨论抉择背后的动机。告诉您的孩子，正确抉择会引领美好人生，实现目标。
- **不要急于批评**——有时您可能会无意间听到孩子讨论其他朋友不太理想的抉择。应注意：切勿批评，切勿妄下结论。了解那些行为可能导致的后果，倾听您的孩子对这种情况的看法。
- **留意媒体传递的信息**——在媒体信息饱和的环境下养育青少年也会为我们带来独特的挑战。例如，超过 75% 的黄金时段节目展示了性活动带来的欣喜，但只有 14% 的节目强调了性活动背后的风险和责任。一定要留意孩子通过媒体接收的信息。准备些零食，和孩子一起看电视、看 Netflix 不失为一个好办法。对孩子喜爱的事物表示出兴趣，是建立沟通桥梁的好办法。
- **后续跟进**——一般而言，现在的青少年更倾向于使用短信进行沟通，而不是面对面谈话和打电话的方式。讨论完棘手的话题后，不妨发送一条积极正面的短信，作为后续跟进。不必因担心孩子的反应而畏首畏尾，也不要刻意模仿他人的口吻。只需用您平时说话的口吻来发短信即可。“谢谢你和我分享你的想法。宝贝。”就是表达肯定、关怀和关爱的一种很好的方式。

最后，如果孩子在讨论棘手问题时坦诚以待，一定要加以表扬。帮助他们了解：谦虚和诚实的态度是减轻处罚的最佳方式。保持平静和不妄加评断的态度向孩子传达以下信息：您是安全的避风港，是他们的伙伴。孩子今后遇到棘手的问题时，就更有可能向您求助。



按需提供重要支持

敬请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC