

家長指南

Nightmare on Puberty St.

Educational Theatre, Kaiser Permanente 的社區健康計劃



您的孩子將獲得 Kaiser Permanente 的 *Nightmare on Puberty St.*，這是包含現場直播研討會的網路系列。



Virtual Program (虛擬計劃)

Nightmare on Puberty St. 是一個適齡的網路系列，內容涉及四名中學生在青春期的旅程。當角色們為「我正常嗎？」這個問題而掙扎時，他們學會因應影響他們身心的變化。這項坦率且有時有趣的計劃向學生展示如何因應青春期的許多問題，包括如何處理性活躍的壓力，如何建立自尊心以及如何面對出現抑鬱或自殺想法時尋求幫助。在網路系列和後續的現場直播研討會之後，學生將了解每個人在青春期經歷的變化，並且有資源可以幫助他們調適這些變化。

Nightmare on Puberty St. 由醫生、老師、持照諮商師和家長共同創建。提供計劃的表演者/教育者接受了醫生和持照諮商師的廣泛初步訓練。他們也將接受持續訓練，其中包括美國疾病控制與預防中心、國家健康研究院、Kaiser Family Foundation 和保健業者提供的最新資訊。

角色說明

Jerry和他的祖母同住，是一個人緣極好、成熟且充滿自信的青少年。儘管他的身體和外界都發生了變化，但Jerry並沒有以他的同儕認為「酷」的方式改變自己的風格或行為，因此他被稱為「書呆子」。儘管被嘲笑，但當Jerry看到別人被嘲笑時，他選擇挺身而出，在這個過程中因而形成了令人驚訝的關係。他也認為自己不會屈服於同儕壓力，因為他發現做自己就可以了。

Malika 有些自卑，在小學階段表現不錯，為過高成就者 (over-achiever)，但正為中學更大的課業挑戰而苦苦掙扎。此外，由於父母間的爭執，經濟和住房困難，有關她的性行為問題以及與最好朋友的爭執，她覺得生活困難。在諮商師及其同儕的幫助下，Malika 的自尊加強了，現在能更好地處理自己所面臨的壓力。她的新自信使她對自己的健康做出了積極的決定，包括戒電子煙並拒絕給朋友傳送挑逗性圖片來表達界限。

Natalie是一位12歲的女孩，發育比許多朋友快速、成熟。她為自己的外貌感到驕傲，並擁有良好的自我形象並且性格外向。由於她的自信和成年外貌，她的一些同學污辱她並霸凌她。她與密友的關係開始轉變。幸運的是，由於Natalie自尊心高以及媽媽和密友Jerry的情感支持，她可以應付這種嘲笑。

Nick正在成為一位受歡迎的學生，似乎有很多朋友和美好的生活。但在內心，他對自己面臨的種族歧視感到煩惱。他的哥哥還向他施加壓力，要求他開始進行性行為並傳送「情慾短訊」。在網路研討會的過程中，Nick 學會因應自己面臨的問題挑戰，並找到資源來幫助他處理自己的感受。他也了解到，僅僅因為他在考慮性行為並不意味著他已經準備好進行性行為。



家長指南

Nightmare on Puberty St.

Educational Theatre, Kaiser Permanente 的社區健康計劃



與您的孩子談論敏感話題的技巧

一開始

- 告訴您的孩子可以談論敏感問題。與您的配偶、伴侶或朋友就目前子女出現的敏感問題進行適當的討論。
- 詢問您的孩子有關對於 **Nightmare on Puberty St.** 他/她的想法，您的孩子或他或她的朋友是否出現調適壓力、派系或幫派問題、有性吸引力的感覺、抑鬱症或自殺想法？
- 說說您自己的經驗。分享您在那個年齡的感受以及您現在對這些問題的感受。
- 請記得，您不必對所有問題都有答案。不必擔心必須博學多聞。您和您的孩子可以一起尋找答案，並討論您們所學到的內容。



當您說話時

- **鼓勵提問。** 比如「我很高興您提出這個問題」或「這是一個好問題」之類的陳述，將有助於與孩子保持溝通交流暢通。
- **主動聆聽。** 聽孩子說話時點頭或說「嗯哼」。眼神交流。真正聆聽孩子告訴您的內容。好的聽眾可以幫助孩子弄清楚他們的感受，而不是告訴他們應該怎樣感受。
- **區分說教與討論。** 如果是處於生氣憤怒的情況下，您的孩子可能不會聽取重要資訊。選擇可以聆聽雙方說法的時間。
- **不要預設立場。** 通過您的言語和行為告訴您的孩子「我信任您」。例如，僅因為您的孩子在問有關毒品和酒精的問題，並不意味著您的孩子正在使用這些藥物酒精。好奇心是自然的。
- **用開放的心態對話。** 回答問題後，問您的孩子他或她還想知道什麼。這可以讓您的孩子知道可以問更多的問題。



家長和家庭資源

- 與您的青少年交談，青少年健康辦公室 (Talking to Your Teen, Office of Adolescent Health)
hhs.gov/ash/oah/resources-and-training-for-families
- 身體與精神 (Body and Mind) (BAM!)、美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)
cdc.gov/bam
- 反霸凌資源和資訊 (Bullying Resources and Information)
stopbullying.gov
- 網路反霸凌資源和資訊 (Cyberbullying Resources and Information)
ncpc.org/resources/cyberbullying
- 家庭媒體和技術資訊 (Media and Technology Information for Families)
commonsensemedia.org
- 加州青少年危機服務專線 (California Youth Crisis Line) (24 小時) : 1-800-843-5200

educational
theatre

KAISER PERMANENTE.

電話: (877) 353-2223

網站: kp.org/et/ncal

1438 Webster St., Ste 205
Oakland, CA 94612