

Giải quyết vấn đề

1. Thử sức là một khởi đầu tốt trong việc giải quyết vấn đề.
2. Thái độ mong muốn khi đối mặt với khó khăn là: lạc quan, cởi mở và chủ động

Lạc quan	Cởi mở	Chủ động
Suy nghĩ tích cực Tự tin	Chấp nhận ý kiến của người khác Linh hoạt	Sẵn sàng đối mặt với vấn đề, Chủ động

3. Chúng ta có thể nâng cao khả năng giải quyết vấn đề của mình bằng cách áp dụng các bước sau:

5 bước giải quyết vấn đề

Bước 1 Bình tĩnh

- Đánh giá trạng thái cảm xúc của bạn
- Sử dụng các kỹ năng làm dịu

Bước 2 Xác định vấn đề

- Xác định nguyên nhân của vấn đề và mức độ nghiêm trọng của vấn đề
- Nghĩ về những hậu quả có thể xảy ra

Bước 3 Tìm kiếm các giải pháp khả thi

- Tận dụng kinh nghiệm trước đây
- Tham khảo ý kiến của người khác
- Tìm kiếm thông tin

Bước 4 Chọn giải pháp tốt nhất

- Phân tích ưu và nhược điểm của từng giải pháp. Sau đó chọn giải pháp tốt nhất
- Lên kế hoạch & hành động

Bước 5 Đánh giá giải pháp và sự kiện

- Xem lại quy trình
- Đánh giá hiệu quả của các kỹ năng làm dịu, xác định vấn đề, nỗ lực tìm giải pháp
- Xem lại tiến trình của kế hoạch hành động và kết quả của giải pháp đã chọn
- Rút kinh nghiệm. Tránh những tình huống tương tự trong tương lai

Cảm xúc

1. Cảm xúc là những cảm nhận chủ quan, phản ứng với nhận thức của một người về các sự kiện & bối cảnh của sự kiện.
2. Nhận biết các loại cảm xúc khác nhau cho phép hiểu rõ hơn về bản thân và thể hiện chính xác hơn cảm nhận của chúng ta.

Niềm vui	Tức giận	Đau khổ	Sợ hãi
vui vẻ, thích thú	bực bội	thất vọng	e sợ, hoảng loạn
vui lòng	giận dữ	buồn bã, ủ dột	hoảng sợ
hài lòng	căm phẫn	chán nản	lo lắng, lo âu
Yêu thương	Chán ghét	Ngạc nhiên	Xấu hổ
tình cảm, quan tâm	không thích	sốc	bối rối
tin tưởng	ghét	sửng sốt	nhục nhã
chấp nhận	kháng cự	kinh ngạc	hỗ thẹn

3. Chúng ta có thể cải thiện mối quan hệ giữa các cá nhân bằng cách xác định cảm xúc của người khác thông qua biểu cảm khuôn mặt, phản ứng sinh lý và hành vi của họ.
4. Cảm xúc tích cực (như niềm vui, yêu thương) mang lại động lực trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, ví dụ: chúng ta sẽ có động lực để làm tốt hơn khi được khen ngợi và công nhận; cảm xúc tiêu cực (như tức giận, đau khổ, sợ hãi) sẽ làm cạn kiệt sức lực của chúng ta, ví dụ: đau khổ kéo dài khiến chúng ta cảm thấy rất mệt mỏi từ trong ra ngoài.
5. Cảm xúc của chúng ta có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều sự kiện hoặc con người khác nhau, ví dụ: chúng ta cảm thấy lo lắng trước cuộc thi, chúng ta lo lắng khi người thân bị ốm, chúng ta cảm thấy tức giận vì bị lừa dối, v.v. Đây là phản ứng bình thường của con người. Không có cảm xúc đúng hay sai, mà chỉ có cách thể hiện cảm xúc đúng hay sai.
6. Nguyên tắc thể hiện cảm xúc phù hợp:
 - i. **Hãy chân thật:** xác định cảm xúc của chúng ta và cho phép thể hiện cảm xúc một cách tự nhiên (ví dụ: khóc khi cảm thấy buồn, cười khi cảm thấy vui)
 - ii. **3 điều không nên và 3 điều cần tôn trọng:** Không làm hại người khác (về thể chất/lời nói); Không làm hại bản thân; Không gây tổn hại (môi trường/đồ vật/quy tắc & luật lệ). Tôn trọng người khác, bản thân và các quy tắc.

7. Chúng ta có thể có những **Niềm tin** khác nhau đối với cùng một **Sự kiện kích thích**. Những niềm tin khác nhau sẽ dẫn đến những **Hệ quả** cảm xúc khác nhau. Điều đó có nghĩa là cảm xúc của chúng ta có thể bị ảnh hưởng bởi việc thay đổi niềm tin của chúng ta về các sự kiện.
8. Luôn xem xét lại tính chính xác của niềm tin của chúng ta. Niềm tin hữu ích (suy nghĩ tích cực) là suy nghĩ hợp lý, logic giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn. Niềm tin không hữu ích (suy nghĩ tiêu cực) như “Khái quát hóa quá mức”, “Những câu nói ‘nên’”, “Tất cả hoặc không có gì” v.v. có thể mang lại cho chúng ta những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta có thể thay đổi những cảm xúc tiêu cực, kiểm soát hạnh phúc của mình bằng cách loại bỏ những niềm tin không hữu ích.
9. Khi những cảm xúc tiêu cực liên tục ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày của chúng ta, chúng ta phải giải quyết bằng nhiều cách khác nhau, bao gồm cả việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia.

Kiểm soát căng thẳng

1. Định nghĩa về căng thẳng

“Căng thẳng” là một cảm giác chủ quan. Khi một người đối mặt với những nhu cầu bên trong hoặc bên ngoài và không thể đối phó, họ có thể cảm thấy không khỏe về thể chất và tinh thần (tức là cảm thấy căng thẳng).

Mức độ căng thẳng phù hợp có thể thúc đẩy sự cải thiện, phát triển tiềm năng của chúng ta và thúc đẩy sự phát triển cá nhân. Tuy nhiên, căng thẳng quá mức có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tâm lý xã hội của chúng ta.

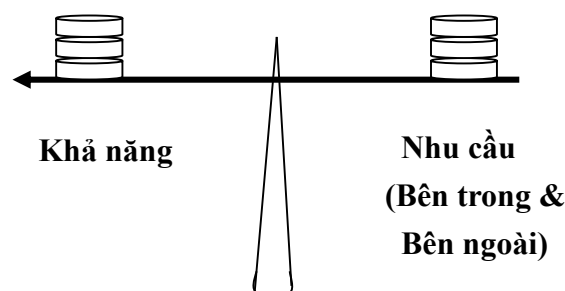
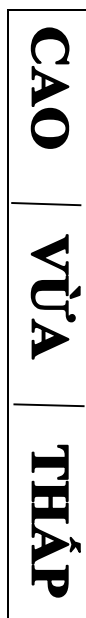
Con trỏ dừng lại ở vùng khác nhau biểu thị:

- Nhu cầu vượt quá khả năng. (Điều này tạo ra căng thẳng và khiến mọi người cảm thấy không thoải mái.)

- Nhu cầu và khả năng gần như tương đương. (Điều này giúp mọi người cảm thấy cân bằng.)

- Nhu cầu thấp hơn khả năng. (Điều này cản trở sự phát triển tiềm năng và tạo điều kiện để cải thiện.)

**Chỉ số
căng thẳng**



2. Học cách xác định các triệu chứng căng thẳng và giải tỏa kịp thời để bảo vệ cuộc sống hàng ngày bình thường của bạn. Sau đây là một số lời khuyên để giải tỏa căng thẳng:

- Đánh lạc hướng: chuyển sự tập trung của bạn từ sự kiện căng thẳng sang những vấn đề không liên quan khác.
- Nghỉ ngơi. Tận hưởng các hoạt động yêu thích của bạn như xem phim, nghe nhạc, chơi thể thao, v.v.
- Sắp xếp lại tâm trí hỗn loạn của bạn bằng cách viết nhật ký, vẽ, v.v. Làm rõ lý do và tình huống đang khiến bạn thấy bế tắc. Tìm ra các giải pháp khả thi.
- Có chế độ ăn uống cân bằng và nghỉ ngơi đầy đủ. Giữ gìn sức khỏe để đối phó với căng

thắng.

v. Tận dụng sự hỗ trợ của xã hội. Tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

3. **Đừng bao giờ** sử dụng những cách sau đây vì chúng sẽ gây ra các hậu quả tiêu cực:

i. Hút thuốc, uống rượu/bia và sử dụng ma túy

ii. Tránh né hoặc xa lánh xã hội

iii. Nổi cơn thịnh nộ, trở nên thù địch

iv. Bắt nạt

v. Hành vi gây nghiện, ví dụ: nghiện trò chơi trực tuyến

4. Chìa khóa để đối phó với căng thẳng là xác định nguồn gốc của căng thẳng; người, địa điểm hoặc vấn đề gây ra căng thẳng, sau đó sử dụng các cách thích hợp để xử lý căng thẳng, chẳng hạn như cân nhắc điều chỉnh mức độ nhu cầu và tăng cường kỹ năng đối phó của bạn (ví dụ: học cách suy nghĩ tích cực, giữ tinh thần vui vẻ, đọc thoải, v.v.)

5. Nếu căng thẳng không thể giảm bớt và các triệu chứng dai dẳng trong hơn hai tuần, bạn phải tìm kiếm sự giúp đỡ từ cha mẹ, bạn bè, giáo viên hoặc nhân viên xã hội. Nếu có thể giảm bớt căng thẳng một cách thích hợp, điều này có thể ngăn chặn việc gây ra các vấn đề về cảm xúc. Nếu một học sinh phát triển các vấn đề về cảm xúc, nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế kịp thời.

Kiểm soát cơn giận

Làm thế nào để xoa dịu cơn giận ngay lập tức?

Bạn có thể thử và tận dụng nhiều hơn “Kỹ thuật nội tại giải tỏa cơn giận ngay lập tức”, giúp người tức giận giữ bình tĩnh và giảm bớt những lời nói và hành động tiêu cực do cơn giận gây ra. Bốn điểm chính của “Kỹ thuật nội tại giải tỏa cơn giận ngay lập tức” là:

1. Ba điều “Không nên” cần ghi nhớ

Ba nguyên tắc “Không nên” có nghĩa là khi giải tỏa cảm xúc, bạn không nên làm hại người khác, không nên làm hại chính mình và không nên gây tổn hại (cho môi trường, đồ vật và các quy tắc & luật lệ).

2. Rời khỏi “Núi lửa giận dữ”

Tạm thời rời khỏi người hoặc vật gây ra cơn giận, kết hợp hít thở sâu hoặc rửa mặt để thanh lọc tâm trí, nhưng hãy chú ý đến thái độ và kỹ năng nói trước khi rời đi. Bạn cũng có thể tạm thời chuyển hướng suy nghĩ của mình khỏi những cảm xúc rắc rối, chẳng hạn như nghe nhạc hoặc tập thể dục.

3. Nói chuyện với chính mình

Thông qua việc nói chuyện xoa dịu cảm xúc và niềm tin, chúng ta có thể nhắc nhở người liên quan giữ bình tĩnh và củng cố sự tự tin của mình khi đối phó với cơn giận, chẳng hạn như suy nghĩ hoặc tự nhủ: “Mặc dù tôi đang tức giận, nhưng tôi vẫn có thể kiểm soát cảm xúc của mình” và “Tôi có thể tự bình tĩnh lại”.

4. Đột nhiên thay đổi suy nghĩ

Mỗi sự kiện có thể dẫn đến những suy nghĩ và cảm xúc khác nhau. Dựa trên lý thuyết ABC đã học trong chủ đề “Cảm xúc” của chương trình giảng dạy Lớp 1, việc một sự kiện có khiến mọi người tức giận hay không phụ thuộc vào suy nghĩ của họ. Nếu một người có thể nhìn nhận từ góc nhìn của người khác và theo cách tích cực, chẳng hạn như nhận ra rằng hậu quả có thể không tệ như chúng ta tưởng tượng (mức độ nghiêm trọng của hậu quả) hoặc ý định của người khác có thể không như chúng ta nghĩ (động cơ của người khác). Những điều này sẽ tự nhiên thay đổi cảm xúc của chúng ta theo hướng tốt hơn.

Lời nhắc nhở dành cho bạn

- ✧ Giận dữ là một cảm xúc tự nhiên, chìa khóa nằm ở việc liệu phương pháp giải tỏa và xử lý có đúng hay không.
- ✧ Nếu bạn là người ngoài cuộc và thấy người khác đang tức giận, đừng “thêm dầu vào lửa” bằng cách đưa ra những nhận xét đồng tình hoặc khiêu khích. Bạn không nên đứng yên vì điều này có thể gián tiếp khuyến khích người tức giận. Hãy nhắc nhở bản thân và người tức giận giữ bình tĩnh, và khi cần thiết, hãy kéo người tức giận ra xa để ngăn xung đột leo thang.

Đối phó với nghịch cảnh

1. Khi chúng ta gặp phải những sự kiện bất lợi, chẳng hạn như kết quả học tập kém hoặc tan vỡ mối quan hệ, có tác động tiêu cực đến chúng ta và vượt quá khả năng đối phó của chúng ta trong một thời gian dài, chúng ta có thể phân loại chúng là “nghịch cảnh”.
2. Khi đối mặt với nghịch cảnh, chúng ta có xu hướng có những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như cảm giác kém cỏi, thiếu sự hỗ trợ và tuyệt vọng. Để vượt qua những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực này, chúng ta có thể sử dụng các phương pháp sau để giải tỏa ngay lập tức:
 - i) Sử dụng những từ ngữ tích cực để khích lệ bản thân và thay đổi tư duy, chẳng hạn như “Tôi tin vào khả năng đối mặt với nghịch cảnh của mình”.
 - ii) Thực hành “hít thở bằng cơ hoành” để bình tĩnh và thư giãn.
 - iii) Nói chuyện với người mà chúng ta tin tưởng và tìm kiếm sự hỗ trợ của họ.
 - iv) Tham gia vào các hoạt động tích cực có thể ngay lập tức làm dịu tâm trạng của chúng ta, chẳng hạn như ca hát, nghe nhạc, tập thể dục, v.v.
 - v) Nhớ lại một số trải nghiệm vui vẻ, chẳng hạn như tổ chức sinh nhật với những người bạn thân nhất.
 - vi) Tin tưởng vào bản thân, đồng thời khẳng định điểm mạnh và kỹ năng của chúng ta. Nhớ lại điểm mạnh, kỹ năng và thành công trong quá khứ của chính mình, như học đi xe đạp.
 - vii) Luôn hy vọng và lạc quan khi đối mặt với khó khăn. Cố gắng tập trung vào mặt tích cực thay vì chìm đắm vào mặt tiêu cực trong mọi trường hợp, qua đó nuôi dưỡng cách suy nghĩ “hy vọng”.
 - viii) Tập trung vào những gì chúng ta đánh giá cao để thư giãn tâm trí, như đọc những câu chuyện hoặc tin tức truyền cảm hứng.
 - ix) Giải tỏa tâm trạng thông qua các tín ngưỡng tôn giáo, chẳng hạn như cầu nguyện.

3. Khi đối mặt với nghịch cảnh, chúng ta có thể sử dụng “ROAD” để nhắc nhở bản thân:

ROAD	
Reflection (Suy nghĩ)	Nhận thức được các khó khăn hiện tại và những thay đổi mong muốn, đồng thời đặt ra mục tiêu để vượt qua khó khăn.
Optimism (Lạc quan)	Duy trì thái độ tích cực, lạc quan và không bao giờ bỏ cuộc, đồng thời thúc đẩy bản thân thay đổi.
Abilities (Khả năng)	Sử dụng các khả năng của chúng ta, chẳng hạn như kỹ năng giải quyết vấn đề, giảm căng thẳng và quản lý thời gian, cũng như các nguồn lực bên ngoài như sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè.
Development (Phát triển)	Củng cố tinh thần và quyết tâm vượt qua khó khăn, qua đó cho phép phát triển bản thân.

4. Khi chúng ta nghĩ rằng mình không thể nhận được sự giúp đỡ từ người khác, chúng ta nên chủ động tìm kiếm nguồn lực và sẵn sàng chấp nhận sự hỗ trợ.

Sau đây là một số dịch vụ đường dây nóng tư vấn:

- i) Dịch vụ ngăn ngừa tự tử 2382 0000 (dịch vụ 24/7)
- ii) Liên đoàn Thanh niên Hồng Kông - “Youthline (Đường dây trợ giúp dành cho thanh niên)” theo số 2777 8899 Ghi âm qua điện thoại (Giờ phục vụ tư vấn: Thứ Hai đến Thứ Bảy, từ 2 giờ chiều đến 2 giờ sáng)
- iii) Trung tâm Tư vấn BREAKTHROUGH - Dịch vụ tư vấn 2632 0777 (theo Lịch hẹn)

Kiểm soát lo âu khi thi cử: Chiến lược đối phó dành cho học sinh/sinh viên

1. Lo âu là cảm xúc tự nhiên của con người, xuất hiện trong thời điểm căng thẳng
 - Căng thẳng có thể có cả tác động tích cực lẫn tiêu cực. Tác động tích cực có thể cải thiện hiệu suất cá nhân, trong khi đó tác động tiêu cực có thể dẫn đến lo âu và trầm cảm.
 - Căng thẳng có thể kích hoạt hệ thần kinh tự chủ trong cơ thể con người, khiến các cơ quan liên quan phản ứng và đối phó với những thách thức. Trong điều kiện bình thường, cơ thể và cảm xúc sẽ trở lại trạng thái thư giãn khi căng thẳng lắng xuống.
 - Căng thẳng kéo dài không chỉ có thể gây khó chịu về thể chất và làm suy yếu hệ miễn dịch mà còn ảnh hưởng đến hệ nội tiết, gây khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc và sinh ra những suy nghĩ tiêu cực.
 - Việc chú ý đến các tín hiệu lo âu từ cơ thể, cảm xúc, hành vi và suy nghĩ có thể giúp giải tỏa căng thẳng.

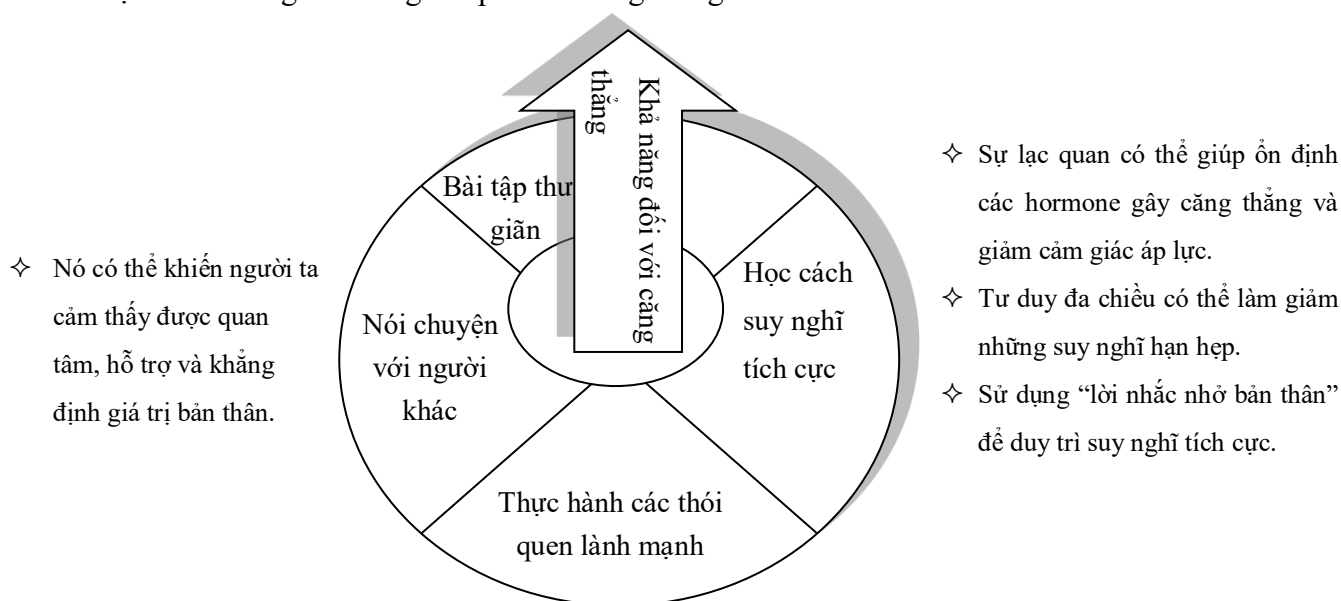
2. Các bài tập thư giãn có thể làm giảm hiệu quả những tác động tiêu cực của căng thẳng lên cơ thể và tâm trí

- Về cơ bản, các bài tập thư giãn bao gồm “hít thở bằng cơ hoành”, “thư giãn cơ” và “thư giãn hình ảnh”. Ngoài ra, còn có “thư giãn tập trung vào âm thanh” và “thư giãn tập trung vào khứu giác”.
- Để biết thông tin liên quan, vui lòng truy cập trang web Dịch vụ y tế dành cho học sinh/sinh viên của Bộ Y tế:



https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html

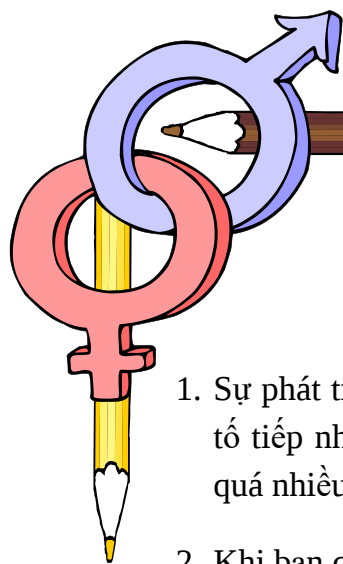
3. Việc thực hành các thói quen lành mạnh, nói chuyện với người khác và học cách suy nghĩ tích cực có thể tăng khả năng đối phó với căng thẳng



- ✧ Chế độ ăn uống dinh dưỡng: căng thẳng tiêu tốn protein và năng lượng, và người ta phải hấp thụ chất dinh dưỡng để bù đắp sự mất mát.
- ✧ Tập thể dục thường xuyên: việc này khiến mọi người cảm thấy vui vẻ và mang lại nhiều chất dinh dưỡng hơn cho não.
- ✧ Ngủ đủ giấc: việc này giúp chữa lành các tế bào bị tổn thương và cải thiện hiệu quả học tập.

4. Lo âu quá mức có thể cản trở cuộc sống bình thường và cần sự trợ giúp của các chuyên gia

- Rối loạn lo âu ảnh hưởng đến gần 7% thanh thiếu niên. Nếu một người thường xuyên cảm thấy lo âu, sợ hãi, lo lắng, cáu kỉnh, khó chịu về mặt thể chất hoặc liên tục có hành vi né tránh gây cản trở cuộc sống hàng ngày thì cần phải tìm kiếm sự trợ giúp từ các chuyên gia như bác sĩ, nhà tâm lý học hoặc nhân viên xã hội.



Những thay đổi trong thời kỳ thanh thiếu niên

1. Sự phát triển thể chất của mỗi người khác nhau do yếu tố di truyền và các yếu tố tiếp nhận. Do đó, bạn không cần phải so sánh với người khác hoặc lo lắng quá nhiều.

2. Khi bạn cảm thấy lo âu về tuổi dậy thì, bạn nên:

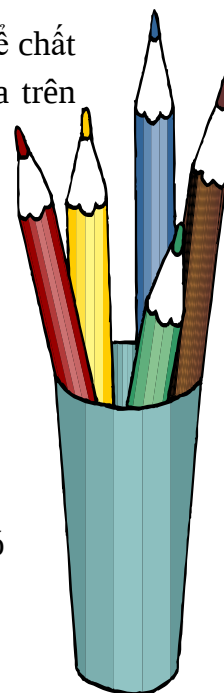
A. tránh áp dụng các cách tiếp cận và thái độ tiêu cực như sau:

- i) che giấu, trốn tránh và từ chối chấp nhận sự thật;
- ii) giải quyết vấn đề bằng các phương pháp không hợp vệ sinh hoặc thiếu bằng chứng khoa học; và
- iii) thường xuyên so sánh với người khác, từ đó trở nên tự hạ thấp mình hoặc kiêu ngạo và ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa các cá nhân.

B. áp dụng các cách tiếp cận và thái độ tích cực như sau:

- i) giải phóng cảm xúc: thể hiện cảm xúc khi cảm thấy không thoải mái bằng các biện pháp thích hợp như trò chuyện với người khác, viết nhật ký hoặc nghe nhạc;
- ii) chấp nhận hình ảnh cơ thể của bạn: tìm hiểu về những thay đổi thể chất trong thời kỳ dậy thì và chấp nhận những thay đổi đang diễn ra trên khuôn mặt, vóc dáng và cơ thể của bạn;
- iii) đối mặt với thực tế một cách tích cực: nỗ lực và học cách giải quyết các vấn đề để phát triển bản thân; và
- iv) tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè và người lớn tuổi:
về sự cố: tìm hiểu các cách giải quyết vấn đề;
về cảm xúc: chia sẻ cảm xúc cá nhân.

3. Trao đổi với các chuyên gia hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào.



Chống lại cám dỗ

Chúng ta có thể gặp phải những cám dỗ như hút thuốc, uống rượu/bia, sử dụng ma túy, v.v. trong thời kỳ thanh thiếu niên. Nếu chúng ta tìm hiểu về những tác hại tiềm ẩn, chúng ta sẽ có thể đưa ra lựa chọn thông minh và giảm nguy cơ bị lừa gạt.

1. Hút thuốc gây hại:

- i) Thuốc lá được phân loại là chất gây ung thư Nhóm 1
- ii) Nghiện
- iii) Gây ra nhiều loại bệnh, bao gồm ung thư phổi, bệnh tim, v.v.
- iv) Ngoại hình kém; da khô và thô ráp, nhiều nếp nhăn, hôi miệng.

2. Uống rượu/bia gây hại:

- i) Rượu/bia được phân loại là chất gây ung thư Nhóm 1
- ii) Phụ thuộc về thể chất và tâm lý
- iii) Làm rối loạn chức năng não, ảnh hưởng đến khả năng phán đoán, gây ra nhiều tai nạn hơn
- iv) Giảm khả năng tự bảo vệ, làm những việc mà họ không muốn làm hoặc không nghĩ đến hậu quả
- v) Uống rượu/bia trong thời gian dài có thể gây xơ gan và ung thư gan.

3. Sử dụng ma túy gây hại:

- i) Phụ thuộc về thể chất và tâm lý
- ii) Tổn thương vĩnh viễn chức năng não, chẳng hạn như mất trí nhớ, ảo giác, v.v.
- iii) Các bệnh tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm, loạn thần, v.v.
- iv) Tổn thương các cơ quan khác của cơ thể, bao gồm bàng quang co thắt, tổn thương chức năng thận và gan, bệnh tim cấp tính, đột quy, v.v.
- v) Tác hại nghiêm trọng hơn nếu kết hợp với rượu/bia hoặc các loại ma túy khác, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.

4. Những kẻ buôn người thường lợi dụng các đặc điểm đặc biệt của thanh thiếu niên như tò mò, áp lực từ bạn đồng trang lứa, tránh né vấn đề, tìm kiếm sự phấn khích, v.v. để dụ dỗ họ thử ma túy. Thanh thiếu niên phải kiên định, chú ý đến an toàn của bản thân và sử dụng **bảy kỹ năng từ chối một cách linh hoạt.**

- i) Kiên quyết nói **KHÔNG**
- ii) Nói về hậu quả
- iii) Bạn bè tốt cũng sẽ nói không

- iv) Nói về điều gì đó khác
- v) Tìm lý do để rời đi
- vi) Gợi ý các hoạt động khác
- vii) Nhắc đến cha mẹ của bạn

5. **Làm phong phú cuộc sống của bạn bằng cách:**

Bạn bè:

- Lựa chọn sáng suốt
- Mở rộng vòng tròn xã hội bằng cách tham gia các lớp học theo sở thích, v.v.

Cá nhân:

- Phát triển sở thích
- Tìm hiểu tác hại của việc hút thuốc, uống rượu/bia và ma túy
- Đặt mục tiêu
- Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu cần thiết

Gia đình:

- Duy trì giao tiếp tốt
- Yêu thương và quan tâm lẫn nhau

6. Khi gặp phải những khó khăn không thể giải quyết được, đừng bao giờ trốn tránh vấn đề của bạn bằng cách hút thuốc, uống rượu/bia hoặc dùng ma túy. Thay vào đó, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc ý kiến từ những bậc tiền bối đáng tin cậy, chẳng hạn như cha mẹ, giáo viên, nhân viên xã hội hoặc chuyên gia, v.v.

Kỹ năng giao tiếp (I)

1. **Năm yếu tố** giao tiếp:
Người gửi, Thông điệp, Kênh, Người nhận, Diễn giải thông điệp.
2. Giao tiếp lý tưởng là quá trình **tương tác**. Người gửi và người nhận có thể gửi và nhận thông điệp thông qua các kênh và phản hồi sau khi diễn giải thông điệp.
3. Giao tiếp không hiệu quả thường xảy ra khi có các rào cản trong việc truyền tải thông điệp dẫn đến hiểu lầm.
4. Giao tiếp có thể cải thiện sự hiểu biết lẫn nhau, tạo điều kiện cho sự hợp tác và thúc đẩy mối quan hệ giữa các cá nhân.
5. Thái độ lý tưởng trong giao tiếp:
 - **Tôn trọng**: thể hiện sự tôn trọng của bạn bằng cách chú ý đến quan điểm và cảm nhận của người khác, không coi thường người khác.
 - **Tử tế**: tránh nói theo cách xúc phạm, để người khác cảm thấy thoải mái trong cuộc trò chuyện.
 - **Chân thành**: thể hiện chân thành những gì bạn thực sự nghĩ trong thái độ và hành vi.
6. “**B.E.S.T.**” --- Các hình thức giao tiếp bằng lời & không bằng lời
Body (Cơ thể): Chuyển động đầu, cử chỉ, tư thế, chuyển động cơ thể, v.v.
Eyes & Face (Mắt & Khuôn mặt): Giao tiếp bằng mắt, biểu cảm khuôn mặt, v.v.
Say (Lời nói): Nội dung, lựa chọn từ ngữ, làm rõ nếu có nghi ngờ, v.v.
Tone & Voice (Giọng điệu & Giọng nói): độ to, tốc độ, ngữ điệu, cao độ, v.v.
7. Giao tiếp bằng lời và không bằng lời bổ sung cho nhau, cho phép diễn đạt chính xác hơn và tăng cường sự hiểu biết.
8. Tìm kiếm các thông điệp không bằng lời. Các thông điệp này giúp bạn hiểu rõ hơn những điều không nói ra.
9. Hiểu cảm xúc và cảm nhận của người khác bằng cách chú ý đến B.E.S.T. của họ.
10. Tỏ ra tôn trọng, tử tế và chân thành để xây dựng mối quan hệ giữa các cá nhân lâu dài và hài hòa.

Mối quan hệ giữa các cá nhân

Lưu ý những điểm sau khi kết bạn:

1. **Vui vẻ khi ở cùng:** Khi gặp những người có cùng chí hướng, chúng ta sẽ kết nối với nhau, chia sẻ kinh nghiệm sống và động viên nhau. Những trải nghiệm thú vị khiến chúng ta trở thành bạn.
2. **Giúp đỡ người khác:** Tìm hiểu bạn bè của mình từ nhiều khía cạnh khác nhau. Chúng ta có thể quan sát cách họ giao tiếp với người khác, liệu họ có lịch sự và sẵn sàng giúp đỡ người khác không. Những điều này giúp chúng ta hiểu được tính cách của họ và xây dựng lòng tin lẫn nhau. Chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau và dần trở thành bạn tốt.
3. **Phục vụ cộng đồng:** Chúng ta có thể tìm hiểu về tính cách của bạn bè thông qua các hoạt động hàng ngày của họ. Chẳng hạn, họ có quan tâm đến nhu cầu của người khác không (có tham gia bất kỳ hoạt động tình nguyện nào không)? Có trách nhiệm và chu đáo không? Họ có ý thức công dân không (ví dụ: bảo vệ môi trường)? Những phẩm chất tốt này đáng được trân trọng và học hỏi.
4. Nếu bạn bè của bạn đang ảnh hưởng tiêu cực đến bạn (ví dụ: rủ bạn tham gia băng đảng của họ, thực hiện các hành vi có hại cho bản thân hoặc người khác, dụ dỗ bạn thực hiện các hành vi bất hợp pháp), hãy đơn giản là tránh xa họ.

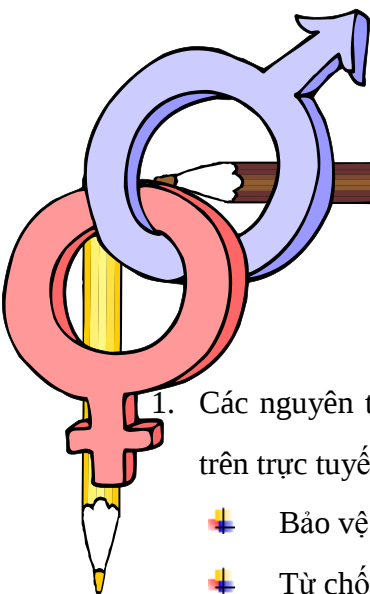
Nguyên tắc và Kỹ năng giao tiếp với bạn bè:

1. **Giúp đỡ lẫn nhau:** Hiểu được nhu cầu và cảm xúc của bạn bè để có thể hỗ trợ phù hợp. Khi bạn bè không thể tự giải quyết vấn đề, đừng bỏ qua nhu cầu của họ mà hãy giúp họ tìm kiếm sự hỗ trợ phù hợp.
2. **Tôn trọng lẫn nhau:** Tôn trọng và chấp nhận quyền của nhau trong việc có những sở thích, lối sống và bạn bè khác nhau. Mặc dù là bạn tốt, bạn vẫn cần tôn trọng cảm xúc của họ. Hãy cẩn thận với những lời nói hoặc hành động có thể làm tổn thương họ. Không tiết lộ những vấn đề riêng tư hoặc bí mật của bạn bè cho người khác (trừ những tình huống không thể tự giải quyết và liên quan đến an toàn cá nhân hoặc các vấn đề bất hợp pháp, cần phải giúp bạn bè tìm kiếm sự hỗ trợ phù hợp).
3. **Thẳng thắn:** Chia sẻ cảm xúc của bạn một cách trung thực. Có can đảm xin lỗi khi bạn mắc lỗi. Tương tự như vậy, hãy chấp nhận lỗi lầm và lời xin lỗi của bạn bè. Bày tỏ sự quan tâm của bạn đến sức khỏe và sự an toàn của bạn bè. Đưa ra lời khuyên hoặc lời nhắc nhở phù hợp khi cần thiết.
4. **Phân biệt đúng sai:** Đừng dễ bị lừa dối bởi những lời đồn đại.

5. **Đặt ra ranh giới:** Kiên định với các nguyên tắc và ranh giới của bản thân, nhưng đừng thỏa hiệp ý muốn của bản thân để làm hài lòng người khác.
6. **Nguyên tắc 3 “Không”:** Không làm hại người khác; Không làm hại chính mình; Không gây tổn hại.

Những điểm cần lưu ý khi giao tiếp với bạn bè trực tuyến:

1. **Hãy sáng suốt và có trách nhiệm.** Các đặc điểm của internet, chẳng hạn như khả năng truy cập mọi lúc, khó xóa dữ liệu, phát tán thông tin rộng rãi, dễ bị tin tặc và sử dụng sai mục đích, có tác động sâu rộng và lâu dài đến thông tin trực tuyến. Do đó, điều quan trọng là phải xử lý thông tin cá nhân một cách thận trọng. Luật pháp trong thế giới thực cũng áp dụng cho hành vi trực tuyến và các cá nhân phải chịu trách nhiệm pháp lý.
2. **Bảo vệ quyền riêng tư.** Không chia sẻ thông tin nhạy cảm của bạn bè hoặc của bản thân, chẳng hạn như số điện thoại, ảnh, địa chỉ, tên trường và thông tin chi tiết về lớp học, v.v. Thay đổi mật khẩu thường xuyên và tránh sử dụng thông tin cá nhân làm mật khẩu. Thông tin được đăng trực tuyến sẽ nhanh chóng được lan truyền rộng rãi, vì vậy tốt hơn hết là bạn nên suy nghĩ kỹ trước khi đăng.
3. **Tôn trọng người khác như trong thế giới thực.** Không bắt nạt, lăng mạ hoặc chỉ trích người khác. Không gửi hoặc chuyển tiếp bất kỳ tin đồn, hình ảnh hoặc video nào khiến người khác cảm thấy khó chịu. Nếu bạn gặp phải bất kỳ tin nhắn nào có ý xấu hoặc khó chịu, đừng trả lời hoặc phản bác. Báo cáo với phụ huynh hoặc giáo viên, bạn cũng có thể báo cáo với người kiểm duyệt trang web hoặc nhà cung cấp dịch vụ để xóa tin nhắn. Báo cảnh sát nếu tin nhắn có nội dung đe dọa.
4. **Lựa chọn sáng suốt.** Những người trực tuyến có thể không đúng như những gì họ nói. Rất khó để chắc chắn về danh tính hoặc lý lịch của họ. Hãy thận trọng khi sắp xếp gặp trực tiếp một người bạn trực tuyến. Tránh gặp họ một mình, hãy thông báo cho gia đình bạn về địa điểm gặp mặt và đi cùng một người bạn đáng tin cậy.



Hướng dẫn sử dụng Internet an toàn và lành mạnh

1. Các nguyên tắc “SMART” đưa ra một số lời khuyên để tương tác an toàn với mọi người trên trực tuyến và bảo vệ quyền riêng tư cá nhân.

- 🚦 Bảo vệ thông tin cá nhân (Safe - An toàn)
- 🚦 Từ chối gặp mặt trực tiếp (Meeting - Gặp mặt)
- 🚦 Chỉ chấp nhận tin nhắn từ những người bạn biết (Accepting - Chấp nhận)
- 🚦 Không hoàn toàn tin tưởng những gì mọi người nói (Reliability - Độ tin cậy)
- 🚦 Thông báo cho người đáng tin cậy khi gặp sự cố (Tell - Cho biết)

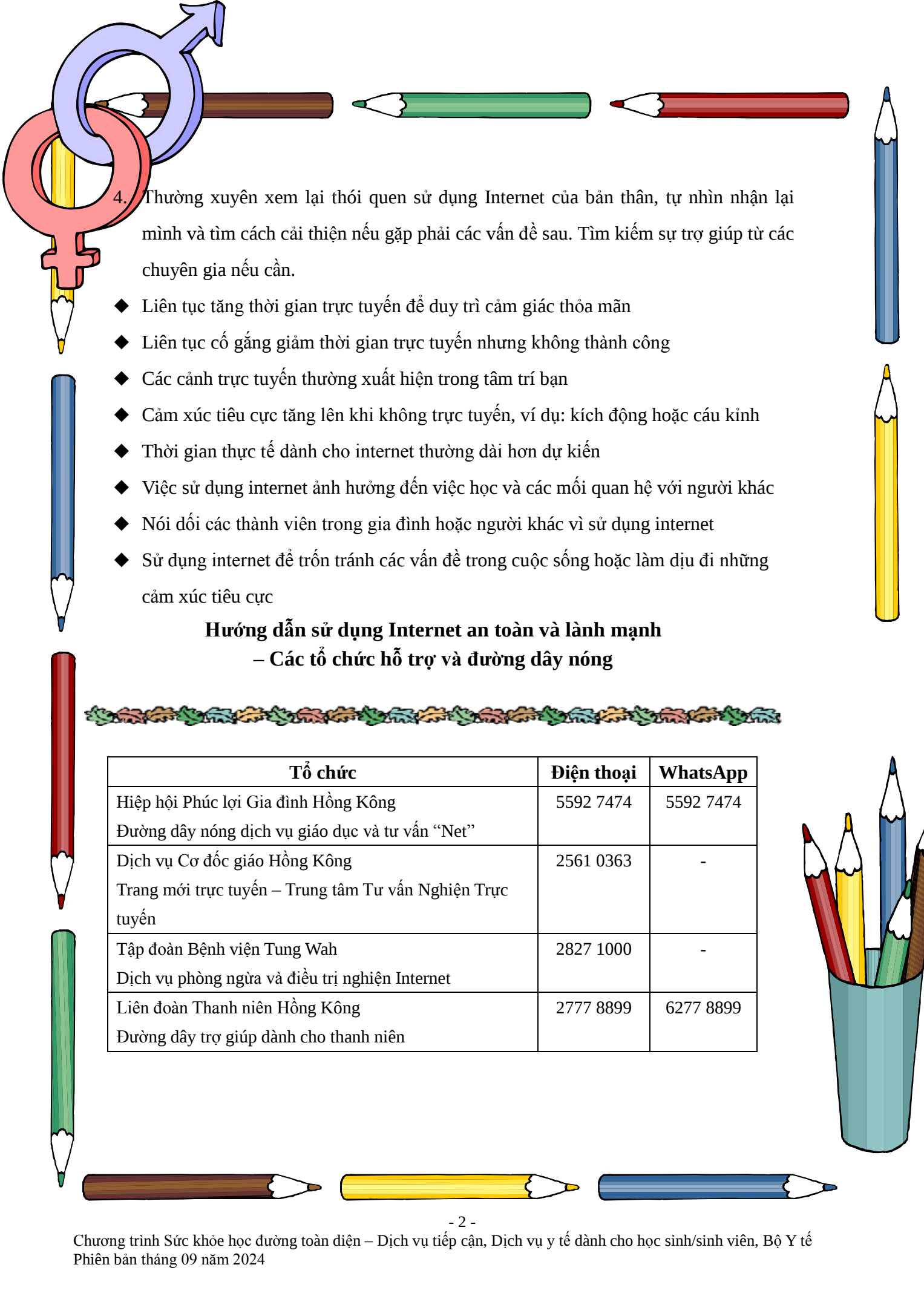
2. Thế giới internet không phải là thế giới ảo. Những kẻ bắt nạt phải chịu trách nhiệm pháp lý về hành vi của mình như phỉ báng và hăm dọa hình sự. Bắt nạt trên mạng có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng cho nạn nhân. Vì khó xác thực danh tính và lý lịch của một người trên internet nên ta phải luôn cảnh giác và tránh gặp gỡ người lạ trực tuyến để tránh bị tổn hại.

3. Sử dụng internet có cả ưu điểm lẫn nhược điểm. Vấn đề không nằm ở việc sử dụng internet mà là cách sử dụng. Tác động của “nghiện internet” bao gồm các khía cạnh về thể chất, cảm xúc, học tập, gia đình và xã hội.

Vui lòng tham khảo “Healthy Online TIPS” (LỜI KHUYÊN về việc sử dụng Internet lành mạnh) để biết các nguyên tắc sử dụng internet lành mạnh:

- 🚦 Đặt mục tiêu cá nhân (Target - Mục tiêu)
- 🚦 Phát triển sở thích (Interest - Sở thích)
- 🚦 Lên lịch các hoạt động hàng ngày (Plan - Kế hoạch)
- 🚦 Kỷ luật bản thân (Self-control - Tự kiểm soát)

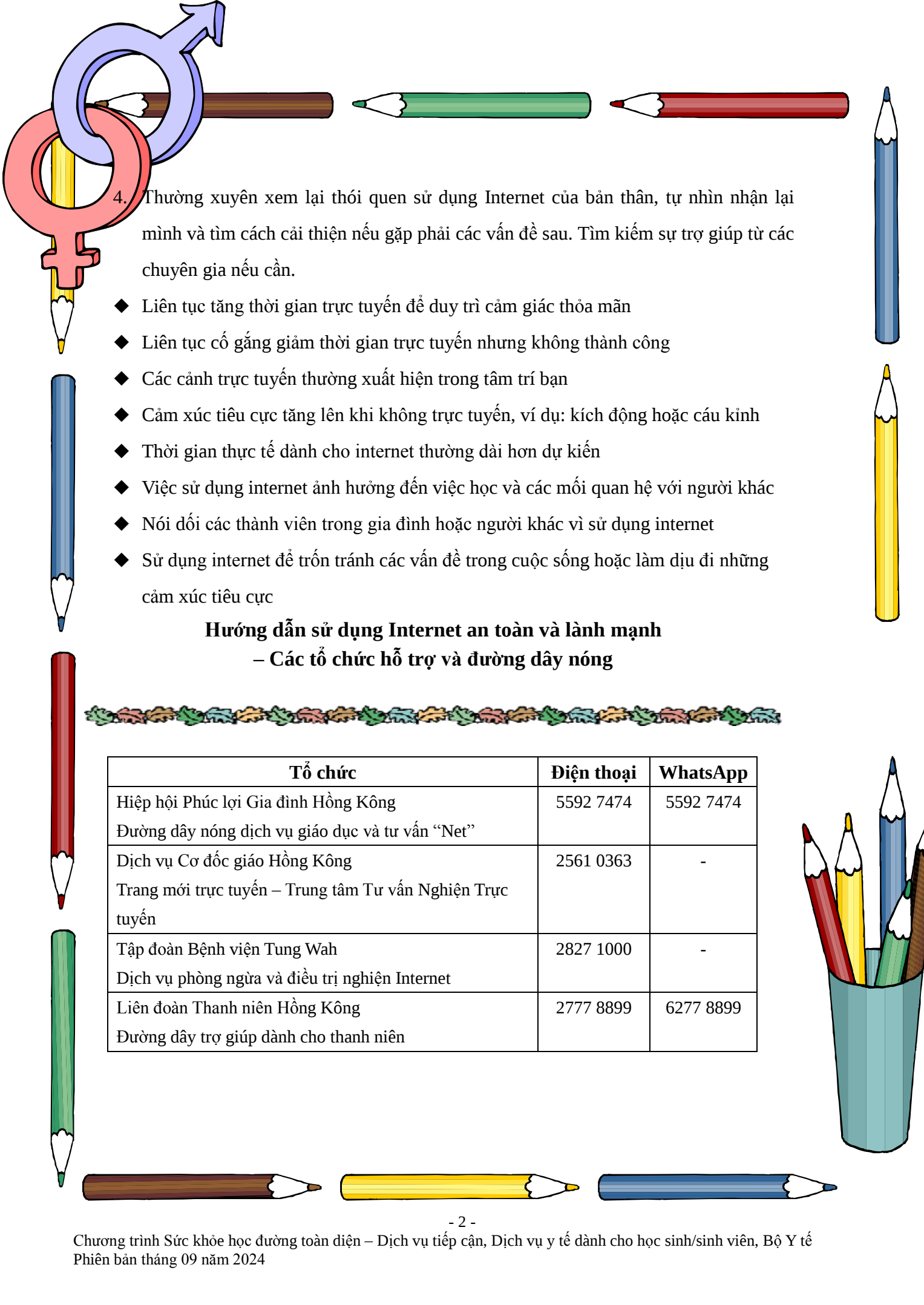




4. Thường xuyên xem lại thói quen sử dụng Internet của bản thân, tự nhìn nhận lại mình và tìm cách cải thiện nếu gặp phải các vấn đề sau. Tìm kiếm sự trợ giúp từ các chuyên gia nếu cần.

- ◆ Liên tục tăng thời gian trực tuyến để duy trì cảm giác thỏa mãn
- ◆ Liên tục cố gắng giảm thời gian trực tuyến nhưng không thành công
- ◆ Các cảnh trực tuyến thường xuất hiện trong tâm trí bạn
- ◆ Cảm xúc tiêu cực tăng lên khi không trực tuyến, ví dụ: kích động hoặc cáu kỉnh
- ◆ Thời gian thực tế dành cho internet thường dài hơn dự kiến
- ◆ Việc sử dụng internet ảnh hưởng đến việc học và các mối quan hệ với người khác
- ◆ Nói dối các thành viên trong gia đình hoặc người khác vì sử dụng internet
- ◆ Sử dụng internet để trốn tránh các vấn đề trong cuộc sống hoặc làm dịu đi những cảm xúc tiêu cực

Hướng dẫn sử dụng Internet an toàn và lành mạnh **– Các tổ chức hỗ trợ và đường dây nóng**



Tổ chức	Điện thoại	WhatsApp
Hiệp hội Phúc lợi Gia đình Hồng Kông Đường dây nóng dịch vụ giáo dục và tư vấn “Net”	5592 7474	5592 7474
Dịch vụ Cơ đốc giáo Hồng Kông Trang mới trực tuyến – Trung tâm Tư vấn Nghiện Trực tuyến	2561 0363	-
Tập đoàn Bệnh viện Tung Wah Dịch vụ phòng ngừa và điều trị nghiện Internet	2827 1000	-
Liên đoàn Thanh niên Hồng Kông Đường dây trợ giúp dành cho thanh niên	2777 8899	6277 8899

Ngăn chặn hành vi bắt nạt ở trường



1. Bắt nạt là gì?

Bắt nạt thường ám chỉ hành vi cố ý gây hại hoặc áp bức lặp đi lặp lại do một người hoặc một nhóm người có quyền lực hơn hoặc chiếm đa số thực hiện.

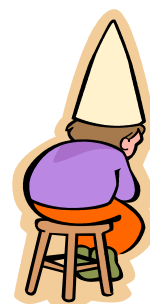
2. Các hình thức bắt nạt

- i) Lời nói: gọi tên, chế giễu ai đó
- ii) Hành động: đấm, đá, đánh, xô đẩy, tống tiền hoặc tài sản, v.v.
- iii) Trên mạng: “Bắt nạt trên mạng” là việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số để bắt nạt người khác và liên quan đến các hành vi cố ý nhằm khiến nạn nhân cảm thấy khó chịu

3. Tác động của bắt nạt

Nạn nhân

- ☆ Không ổn định về mặt cảm xúc, căng thẳng, lo lắng, không vui, cô lập và bất lực
- ☆ Mất ngủ, gặp ác mộng và khó tập trung, từ đó có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập
- ☆ Không tin tưởng bạn bè, ảnh hưởng đến tương tác xã hội



Kẻ bắt nạt

- ☆ Làm hỏng các mối quan hệ giữa các cá nhân
- ☆ Sợ bị báo cáo vì vi phạm quy tắc và phải đối mặt với sự trả thù
- ☆ Có thể leo thang đến giai đoạn không thể kiểm soát, dẫn đến hậu quả lớn hơn

Người ngoài cuộc

- ☆ Cảm thấy không thoải mái, lo lắng rằng họ có thể trở thành nạn nhân tiếp theo
- ☆ Việc cổ vũ từ bên lề có thể bị coi là kích động hành vi bắt nạt nạn nhân
- ☆ Cũng có thể tham gia vào hành vi bắt nạt

4. Xử lý hành vi bắt nạt

A) Nạn nhân

Nguyên tắc 1: Bảo vệ bản thân khỏi bị tổn hại

- i) Giữ bình tĩnh và đừng cảm thể hiện cảm xúc của mình
- ii) Kêu cứu thật to và rời khỏi hiện trường

iii) Khi đối mặt với bắt nạt trên mạng: hãy kiềm chế sự thôi thúc trả đũa hoặc phản ứng và lưu lại bằng chứng về hành vi bắt nạt để làm chứng cứ.

Nguyên tắc 2: Tìm kiếm sự giúp đỡ

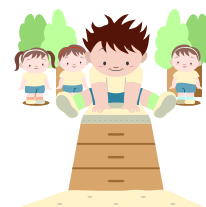
Nguyên tắc 3: Dũng cảm đối mặt với vấn đề và cải thiện kỹ năng giải quyết vấn đề

B) Người ngoài cuộc

Nguyên tắc 1: Không nên tham gia vào hành vi bắt nạt

Nguyên tắc 2: Khuyến khích một cách tử tế khi ở trong tình huống an toàn

Nguyên tắc 3: Tìm kiếm sự giúp đỡ



C) Kẻ bắt nạt

Đối mặt và giải quyết vấn đề của bản thân, học cách kiểm soát cảm xúc và kỹ năng giao tiếp phù hợp và chủ động tìm kiếm sự trợ giúp.

5. Ngăn chặn hành vi bắt nạt trên mạng

- i) **Bảo vệ thông tin cá nhân:** Thường xuyên thay đổi mật khẩu, không tiết lộ thông tin cá nhân như số điện thoại và địa chỉ trực tuyến, đồng thời tăng cường cài đặt quyền riêng tư trên mạng xã hội và blog cá nhân.
- ii) **Bắt đầu từ chính bạn:** Mọi người nên học cách tôn trọng và chấp nhận những ý kiến khác nhau, kiềm chế không công kích người khác và nỗ lực duy trì một không gian mạng hài hòa.



6. Đường dây nóng

Tổ chức	Số điện thoại
1. Đường dây nóng của Bộ Phúc lợi Xã hội	2343 2255
2. Đường dây nóng của Cục Giáo dục	2891 0088
3. Liên đoàn Thanh niên Hồng Kông – Đường dây trợ giúp dành cho thanh niên	2777 8899
4. Hiệp hội Cơ đốc giáo Phụ nữ Trẻ tuổi Hồng Kông (YWCA) – Đường dây nóng tư vấn	2711 6622
5. Tập đoàn Bệnh viện Tung Wah - Đường dây nóng Tung Wah Cares	2548 0010



Quấy rối tình dục



1. Định nghĩa về quấy rối tình dục

Quấy rối tình dục là bất kỳ hành vi bằng lời nói hoặc hành động có tính chất tình dục không mong muốn nào, cũng có thể bao gồm bất kỳ biểu đồ, văn bản, ánh mắt hoặc tư thế, của một người đối với người khác. Ví dụ bao gồm hành động của một cô gái lật váy của một cô gái khác và hành động của một chàng trai tấn công vào bộ phận sinh dục của một chàng trai khác. Tóm lại, bất kỳ hành vi nào mà người bị quấy rối coi là không mong muốn, khó chịu hoặc đáng lo ngại đều có thể cấu thành quấy rối tình dục.

2. Các loại quấy rối tình dục phổ biến

- Trò chuyện – nói về tình dục một cách không cần thiết và cố ý
- Tiếp xúc cơ thể – chạm vào cơ thể người khác một cách không cần thiết và cố ý
- Hành vi phi ngôn ngữ – ví dụ, huýt sáo hoặc phô bày các đồ vật liên quan đến tình dục
- Đe dọa hoặc hối lộ liên quan đến tình dục – yêu cầu người khác thực hiện các hành vi hoặc cung cấp dịch vụ có tính chất tình dục bằng cách đe dọa hoặc đưa ra lợi ích cho người đó

3. Nguyên nhân gây quấy rối tình dục

- Có trạng thái tinh thần vui vẻ và bỏ qua mức độ nghiêm trọng của quấy rối tình dục
- quen với quấy rối tình dục
- không biết cách tôn trọng người khác

4. Hậu quả của quấy rối tình dục

Nạn nhân: chịu tác động về thể chất và tâm lý, ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa các cá nhân và cuộc sống hàng ngày như gây mất ngủ, lo lắng, mất lòng tin vào người khác và bản thân
Kẻ quấy rối: làm hoen ố hình ảnh và có thể phải chịu trách nhiệm pháp lý

5. Các cách đối phó với quấy rối tình dục

Ngay sau khi xảy ra	Sau khi xảy ra
- bình tĩnh - nêu rõ lập trường của bạn và kiên quyết từ chối - tìm kiếm sự trợ giúp	- đừng tự trách mình và cảm thấy tội lỗi - nói chuyện với người mà bạn tin tưởng - ghi lại ngày, giờ, địa điểm và những gì mà kẻ quấy rối đã nói và làm để làm bằng chứng sau này - tìm kiếm hướng dẫn từ các chuyên gia và cân nhắc việc thực hiện hành động pháp lý

6. Phòng ngừa quấy rối tình dục

- hiểu được mức độ nghiêm trọng của quấy rối tình dục cũng như tác hại và tác động của nó đối với người bị quấy rối
- phát triển mối quan hệ tôn trọng, lành mạnh và bình đẳng với những người cùng giới và khác giới
- luôn chú ý xem những gì bạn nói và làm có được phép hay không và tìm hiểu thêm về ranh giới và cảm xúc của người khác

Tình bạn và Tình yêu

1. Những điểm khác biệt và tương đồng giữa “tình bạn” và “tình yêu”:

- Mặc dù tình yêu và tình bạn có nhiều điểm tương đồng, chẳng hạn như quan tâm và bảo vệ lẫn nhau, nhưng tình yêu vẫn có những yếu tố đặc trưng riêng, bao gồm sự ngưỡng mộ và cân nhắc đến quan hệ đối tác hôn nhân. Một lập trường rõ ràng sẽ giảm thiểu sự hiểu lầm trong việc phát triển mối quan hệ với người khác giới.

2. Khi giao tiếp với người khác giới, bạn nên luôn xem xét liệu cuộc trò chuyện và hành vi của mình có quá tình cảm hay không, điều này có thể dẫn đến hiểu lầm:

- Hành vi quá nhiệt tình có thể dẫn đến hiểu lầm. Bạn nên suy nghĩ kỹ trước khi hành động và giao tiếp với bạn bè một cách thận trọng.
- Khi nhận ra hành vi của mình đã gây ra hiểu lầm, hãy chủ động làm rõ rằng đây là “tình bạn chứ không phải tình yêu”. Đừng mập mờ, điều này sẽ làm sâu sắc thêm sự hiểu lầm trong mối quan hệ.

3. Tin đồn có thể gây sợ hãi và khiến các bên liên quan chịu áp lực không cần thiết và căng thẳng về mặt cảm xúc:

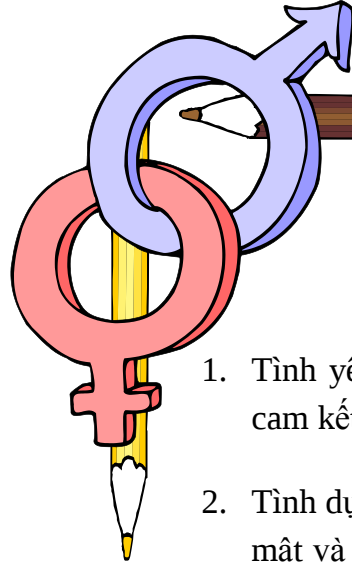
- Sự tôn trọng là vô cùng quan trọng trong tình bạn. Bạn không nên bắt đầu tin đồn và nên từ chối lan truyền tin đồn.

4. Các vấn đề thường gặp phát sinh từ sự nóng vội muốn bắt đầu hẹn hò bao gồm:

- Tác động bất ngờ đến việc học và tốn thời gian, tiền bạc vì bạn chưa cân nhắc kỹ lưỡng xem đó có phải là thời điểm thích hợp để hẹn hò hay không.
- Bất đồng, lo lắng và căng thẳng giữa hai bên khi bạn hành động theo cảm tính mà không cân nhắc kỹ lưỡng xem anh/đồng nghiệp có phải là đối tác phù hợp hay không.

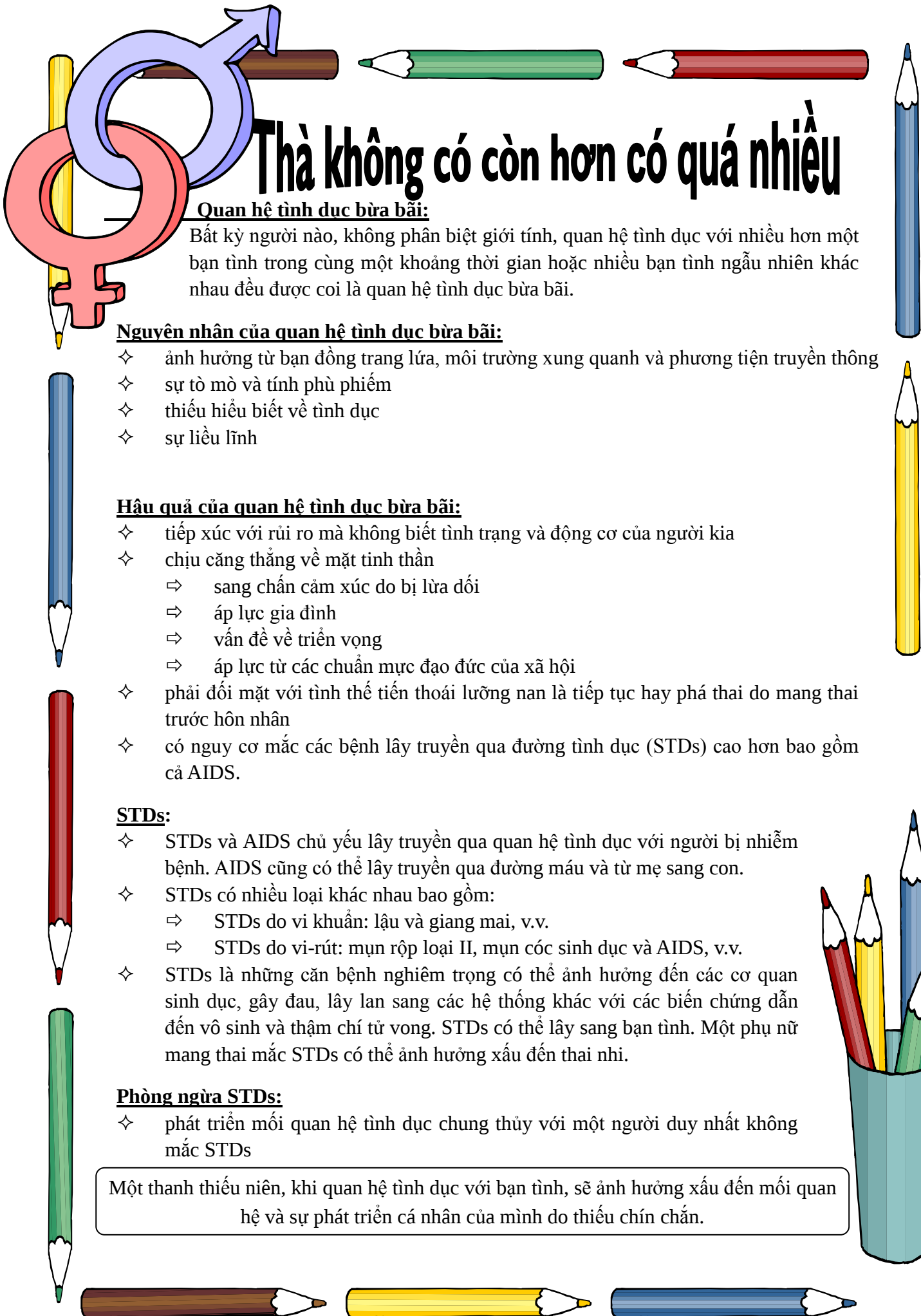
5. Cần cân nhắc kỹ lưỡng về sự tận tụy và những kết quả có thể xảy ra trước khi hẹn hò:

- “Cái giá” không nhất thiết là tiêu cực. Sự tận tụy, chẳng hạn như kiểm soát tính khí để có mối quan hệ tốt đẹp hơn và học tập chăm chỉ hơn ở trường để có tương lai tươi sáng hơn, đều có lợi cho cả hai bên. Tuy nhiên, sự hy sinh vô nghĩa và sự tận tụy không cần thiết, chẳng hạn như lang thang trên phố mà không có mục đích cụ thể nào ngoài việc gặp gỡ nhau, sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày của bạn và cản trở sự phát triển về thể chất và tinh thần của bạn.
- Kết quả có thể là hài lòng (mối quan hệ của bạn hòa hợp và ổn định), đáng lo lắng (mối quan hệ của bạn đầy sóng gió và không ổn định), đau lòng (nỗ lực tìm kiếm mối quan hệ của bạn bị từ chối) và sốc (bạn muốn chia tay với một đối tác không phù hợp nhưng đối phương cứ dây dưa).



Tình dục và Tình yêu

1. Tình yêu bao gồm ba thành phần thiết yếu, cụ thể là sự thân mật, đam mê và cam kết.
2. Tình dục là hành vi bình thường được thể hiện trên cơ sở tình cảm đôi bên (thân mật và đam mê) và hôn nhân (cam kết). Đây không phải là khoái cảm nhất thời mà là mối quan hệ thân mật đòi hỏi cảm xúc sâu sắc, khả năng gánh vác trách nhiệm và cam kết thông qua hôn nhân.
3. Ham muốn tình dục là phản ứng sinh lý tự nhiên và bình thường có thể kiểm soát được, nếu không thì quan hệ tình dục có thể xảy ra. Khi nam giới bị ham muốn tình dục thúc đẩy, dương vật của họ sẽ căng đầy máu, sau đó là to ra và cương cứng, và có thể xuất tinh. Đối với phụ nữ, phản ứng của họ ít đáng chú ý hơn, có thể bao gồm tăng lưu lượng máu đến âm vật và tiết dịch âm đạo.
4. Thanh thiếu niên dễ phát sinh ham muốn tình dục do các kích thích thị giác, âm thanh và xúc giác. Do đó, bạn nên bảo vệ và tránh để người khác chạm vào bộ phận sinh dục và vùng nhạy cảm của mình, tránh xa các tài liệu khiêu dâm và không mặc đồ gợi cảm. Hơn nữa, bạn nên tránh dành thời gian một mình với người khác giới ở những địa điểm lãng mạn và yên tĩnh, nơi có thể dễ dàng kích thích ham muốn tình dục. Thay vào đó, bạn nên tham gia nhiều hoạt động nhóm hơn.
5. Cách đối phó với ham muốn tình dục:
 - ✚ rời khỏi hiện trường ngay lập tức để tránh làm điều gì đó thậm chí còn thân mật hơn;
 - ✚ ngừng tưởng tượng về tình dục;
 - ✚ uống một ít nước hoặc rửa mặt bằng nước lạnh để bình tĩnh lại; cân nhắc hậu quả của việc quan hệ tình dục; và
 - ✚ chuyển hướng sự chú ý của bạn bằng những cách như tập thể dục.
6. Quan hệ tình dục trước hôn nhân có thể dẫn đến những hậu quả mà cả hai bên đều không muốn và không thể gánh vác, chẳng hạn như căng thẳng về tinh thần, mối quan hệ xấu đi và mang thai. Do đó, thanh thiếu niên không được liều lĩnh và nên kiên quyết từ chối những lời tán tỉnh có tính chất tình dục, đồng thời nói “không” để tránh làm điều gì đó gây hối hận.



Thà không có còn hơn có quá nhiều

Quan hệ tình dục bừa bãi:

Bất kỳ người nào, không phân biệt giới tính, quan hệ tình dục với nhiều hơn một bạn tình trong cùng một khoảng thời gian hoặc nhiều bạn tình ngẫu nhiên khác nhau đều được coi là quan hệ tình dục bừa bãi.

Nguyên nhân của quan hệ tình dục bừa bãi:

- ✧ ảnh hưởng từ bạn đồng trang lứa, môi trường xung quanh và phương tiện truyền thông
- ✧ sự tò mò và tính phù phiếm
- ✧ thiếu hiểu biết về tình dục
- ✧ sự liều lĩnh

Hậu quả của quan hệ tình dục bừa bãi:

- ✧ tiếp xúc với rủi ro mà không biết tình trạng và động cơ của người kia
- ✧ chịu căng thẳng về mặt tinh thần
 - ⇒ sang chấn cảm xúc do bị lừa dối
 - ⇒ áp lực gia đình
 - ⇒ vấn đề về triển vọng
 - ⇒ áp lực từ các chuẩn mực đạo đức của xã hội
- ✧ phải đối mặt với tình thế tiến thoái lưỡng nan là tiếp tục hay phá thai do mang thai trước hôn nhân
- ✧ có nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs) cao hơn bao gồm cả AIDS.

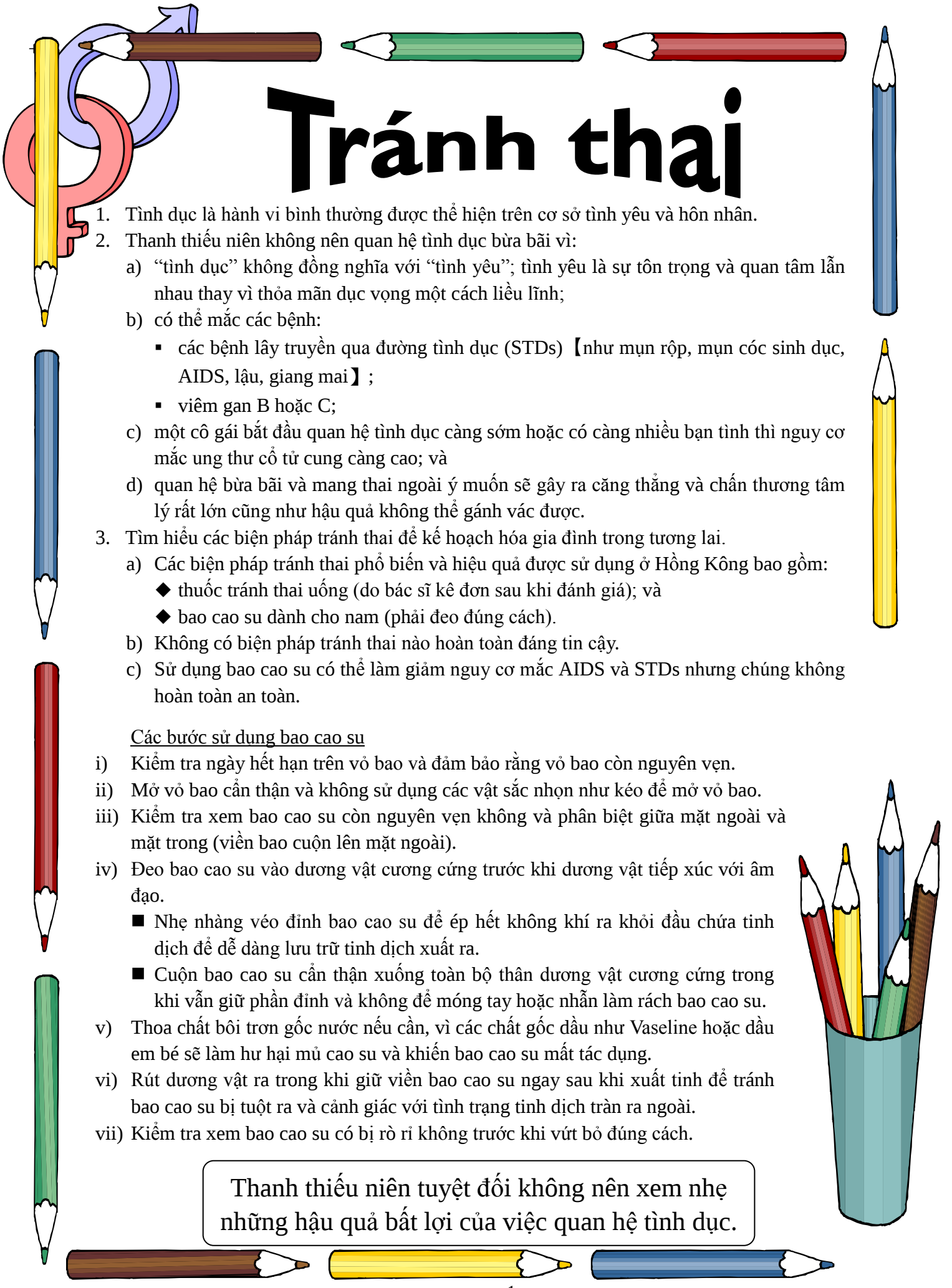
STDs:

- ✧ STDs và AIDS chủ yếu lây truyền qua quan hệ tình dục với người bị nhiễm bệnh. AIDS cũng có thể lây truyền qua đường máu và từ mẹ sang con.
- ✧ STDs có nhiều loại khác nhau bao gồm:
 - ⇒ STDs do vi khuẩn: lậu và giang mai, v.v.
 - ⇒ STDs do vi-rút: mụn rộp loại II, mụn cóc sinh dục và AIDS, v.v.
- ✧ STDs là những căn bệnh nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến các cơ quan sinh dục, gây đau, lây lan sang các hệ thống khác với các biến chứng dẫn đến vô sinh và thậm chí tử vong. STDs có thể lây sang bạn tình. Một phụ nữ mang thai mắc STDs có thể ảnh hưởng xấu đến thai nhi.

Phòng ngừa STDs:

- ✧ phát triển mối quan hệ tình dục chung thủy với một người duy nhất không mắc STDs

Một thanh thiếu niên, khi quan hệ tình dục với bạn tình, sẽ ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ và sự phát triển cá nhân của mình do thiếu chín chắn.

The page is decorated with various colored pencils (yellow, brown, green, red, blue) and a large female symbol (pink and blue) on the left side. On the right side, there are more pencils, including a blue one and a yellow one. At the bottom right, there is a cup containing several colored pencils. The title 'Tránh thai' is written in a large, bold, black font in the center.

Tránh thai

1. Tình dục là hành vi bình thường được thể hiện trên cơ sở tình yêu và hôn nhân.
2. Thanh thiếu niên không nên quan hệ tình dục bừa bãi vì:
 - a) “tình dục” không đồng nghĩa với “tình yêu”; tình yêu là sự tôn trọng và quan tâm lẫn nhau thay vì thỏa mãn dục vọng một cách liều lĩnh;
 - b) có thể mắc các bệnh:
 - các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs) [như mụn rộp, mụn cóc sinh dục, AIDS, lậu, giang mai] ;
 - viêm gan B hoặc C;
 - c) một cô gái bắt đầu quan hệ tình dục càng sớm hoặc có càng nhiều bạn tình thì nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung càng cao; và
 - d) quan hệ bừa bãi và mang thai ngoài ý muốn sẽ gây ra căng thẳng và chấn thương tâm lý rất lớn cũng như hậu quả không thể gánh vác được.
3. Tìm hiểu các biện pháp tránh thai để kế hoạch hóa gia đình trong tương lai.
 - a) Các biện pháp tránh thai phổ biến và hiệu quả được sử dụng ở Hồng Kông bao gồm:
 - ◆ thuốc tránh thai uống (do bác sĩ kê đơn sau khi đánh giá); và
 - ◆ bao cao su dành cho nam (phải đeo đúng cách).
 - b) Không có biện pháp tránh thai nào hoàn toàn đáng tin cậy.
 - c) Sử dụng bao cao su có thể làm giảm nguy cơ mắc AIDS và STDs nhưng chúng không hoàn toàn an toàn.

Các bước sử dụng bao cao su

- i) Kiểm tra ngày hết hạn trên vỏ bao và đảm bảo rằng vỏ bao còn nguyên vẹn.
- ii) Mở vỏ bao cẩn thận và không sử dụng các vật sắc nhọn như kéo để mở vỏ bao.
- iii) Kiểm tra xem bao cao su còn nguyên vẹn không và phân biệt giữa mặt ngoài và mặt trong (viền bao cuộn lên mặt ngoài).
- iv) Đeo bao cao su vào dương vật cương cứng trước khi dương vật tiếp xúc với âm đạo.
 - Nhẹ nhàng véo đỉnh bao cao su để ép hết không khí ra khỏi đầu chứa tinh dịch để dễ dàng lưu trữ tinh dịch xuất ra.
 - Cuộn bao cao su cẩn thận xuống toàn bộ thân dương vật cương cứng trong khi vẫn giữ phần đỉnh và không để móng tay hoặc nhấn làm rách bao cao su.
- v) Thoa chất bôi trơn gốc nước nếu cần, vì các chất gốc dầu như Vaseline hoặc dầu em bé sẽ làm hư hại mũ cao su và khiến bao cao su mất tác dụng.
- vi) Rút dương vật ra trong khi giữ viền bao cao su ngay sau khi xuất tinh để tránh bao cao su bị tuột ra và cảnh giác với tình trạng tinh dịch tràn ra ngoài.
- vii) Kiểm tra xem bao cao su có bị rò rỉ không trước khi vứt bỏ đúng cách.

Thanh thiếu niên tuyệt đối không nên xem nhẹ những hậu quả bất lợi của việc quan hệ tình dục.