

خطر پذیری نوجوان

شماره	گویه	موافقم	مخالفم
۱	من از سرعت زیاد لذت میبرم		
۲	تا جایی که بتوانم چراغ قرمز را رد میکنم.		
۳	معمولا زود از کوره در می روم و دعوا راه می اندازم.		
۴	چندین بار با همسن و سال هایم درگیر شده ام و کار به فحش، تهدید و زد و خورد کشیده شده است.		
۵	اگر به من سیگار تعارف شود قبول می کنم.		
۶	در بین دوستان نزدیک من کسانی هستند که مواد مخدر مصرف می کنند		
۷	من به مهمانی هایی که در آن مواد مصرف می شود، می روم		
۸	انواع مارک های الکل را می شناسم.		

نمره دهی:

از سوال ۱ تا ۸ به ازای هر پاسخ موافقم، یک نمره خواهید گرفت.

تحلیل آزمون:

- ۱- نمره ۱ تا ۲: میزان خطر پذیری شما مناسب می باشد.
- ۲- نمره ۳ تا ۸: میزان خطر پذیری شما مناسب نمی باشد. شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.

جلوگیری از رفتارهای پرخطر

بعد فردی :

- ۱- تقویت ایمان و باور داشتن خدا و روز قیامت از طریق خواندن نماز ، خواندن قرآن و عمل به دستورات آن ، شرکت در مراسم و جلسات مذهبی ، مطالعه کتب عرفانی و دینی ، عضویت در کارهای داوطلبانه و امور خیریه
- ۲- هدفمند کردن زندگی شخصی و در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت برای زندگی در زمینه هائی نظیر ادامه تحصیل ، شکوفا نمودن استعدادها و تلاش در راه رسیدن به این اهداف عالییه
- ۳- مطالعه کتب و متون مفید و خودکاوی در جهت خودسازی و تزکیه نفس
- ۴- توجه و دقت در انتخاب دوستان و معاشرتهای شخصی

- ۵ - توجه و دقت در نحوه گذراندن اوقات فراغت و شرکت در کلاسها و مسابقات ورزشی . هنری ، علمی
- ۶ - استفاده صحیح ، اصولی و خردمندانه از فن آوریهای تکنولوژیک امروز نظیر اینترنت ، موبایل و غیره
- ۷ - توجه بیشتر به اصول اخلاقی ، ارزشها ، قوانین و هنجارهای مورد قبول جامعه و سعی در رعایت آنها

بعد خانوادگی :

- ۱ - تحکیم بنیان خانواده و برقراری روابط صحیح خانوادگی به دور از خشونت و یا هرج و مرج به طوری که فرزندان در محیط خانه احساس امنیت و آرامش نموده و والدین خود را به عنوان بهترین دوست خود انتخاب کنند .
- ۲ - پرهیز از طرد ، تحقیر ، اعمال خشونت و تبعیض نسبت به فرزندان
- ۳ - پرهیز والدین از انجام رفتارهای پر خطر زیرا محیط خانواده اولین نهاد تربیتی و الگو برداری برای فرزندان می باشد .
- ۴ - پرهیز از زیر ذره بین قرار دادن و توجه افراطی و سخت گیریهای بیش از حد در مورد فرزندان و یا بالعکس بی تفاوتی و آزاد گذاشتن بیش از حد آنان در این سنین حساس
- ۵ - احترام گذاشتن به نظر فرزندان و پرهیز از تحمیل عقیده خود به آنان و راهنمایی آنان به شیوه صحیح ، منطقی و اصولی
- ۶ - کنترل و نظارت منطقی بر مواردی نظیر دوستان ، ساعات رفت و آمد و فعالیتهای درسی و اجتماعی فرزندان
- ۷ - توجه به رفع نیازهای عاطفی نوجوانان و محبت کردن به آنها
- ۸ - آموزش مسائل دینی به فرزندان و تقویت باورهای اعتقادی آنان (از طریق به کارگیری روشهای مناسب تربیت دینی)

۹ - بهتر است والدین نیز با پیشرفتها و فن آوریهای روز ، خود را همگام کنند تا پاسخگوی نیازهای فکری فرزندان خود باشند

۱۰ - ایجاد شرایط مناسب و کمک به برنامه ریزی جهت پر کردن مناسب اوقات فراغت فرزندان