

Protecting Adolescent Wellbeing Guide:
**Understanding and
Addressing Risky Behaviours**





Purpose of This Guide

This guide aims to help parents and caregivers understand risky adolescent behaviours, recognise early warning signs, and respond to them effectively and supportively, and to prevent physical and psychological harm associated with risky challenges, especially digital ones.

Introduction

Adolescence is a period of rapid physical, emotional, and social development. During this stage, some teenagers may experiment behaviours that place their & others' health or safety at risk. Understanding these behaviours helps parents respond calmly, effectively, and protectively.

What are Risky Teen Behaviours?

Risky behaviours are actions that may lead to physical, psychological, social, or educational harm to the adolescent or others.

These include:

1.

Behavioural risks:

Aggression, truancy, self-harm, rule breaking.

2.

Substance-related risks:

Smoking, vaping, other

3.

Digital risks:

Online challenges, cyberbullying.

4.

Emotional risks:

Anxiety, depression.

5.

Social risks:

Peer pressure, isolation.

6.

Others

Why Teenagers Engage in Risky Behaviours?

These behaviors are due to several overlapping factors, most notably:



Peer pressure and desire for acceptance and belonging & fear of rejection or ridicule.



Increased sensitivity to reward and excitement.



Ongoing brain development affecting impulse control and decision-making.



Academic pressure and fear of failure.



Emotional stress, anxiety, or depression.



Identity formation curiosity and boundary testing.



Lack of clear rules or parental supervision.



Seeking attention on social media.



Influence of social media and digital trends.

Online Risky Challenges and Digital Trends

These are behaviours promoted through digital platforms to gain attention, likes, or views. They often do not show the real consequences or resulting injuries, which increases the risk of imitation. Through the following platforms:

1.

Short-form video platforms to amplify imitation.

2.

Messaging apps that increase secrecy and peer pressure.

3.

Gaming and live-streaming platforms that may encourage risky performance.

Dangerous Dares and Challenges Students May Face

1

Breath-holding or choking challenges:

- Breath-holding until loss of consciousness.
- Choking or blackout games.

2

Extreme physical challenges:

- Jumping from heights.
- Running into traffic or across roads.
- Climbing buildings or riding on moving vehicles.

3

Pain-tolerance or harm-based dares:

- Burning the skin.
- Slapping or hitting challenges.
- Consuming extremely spicy or harmful substances.

4

Self-harm challenges:

- Cutting or scratching behaviours.
- Starvation or dehydration dares.

5

Abuse or bullying-based dares:

- Filming or sharing humiliating pranks.
- Forcing peers into embarrassing or degrading acts.

Health Consequences of Dangerous Challenges

It is essential that parents are familiar with the fact that these challenges can lead to serious health consequences, including:

Breath-Holding or Choking Challenges May Lead To:

- Loss of consciousness.
- Brain damage due to lack of oxygen.
- Seizures.
- Cardiac arrest.
- Sudden death.

Dangerous Physical dares May Lead To:

- Head injuries or concussion.
- Fractures and spinal injuries.
- Internal bleeding.
- Permanent disability or death.

Pain or Injury Challenges May Lead To:

- Burns and infections.
- Nerve damage.
- Permanent scarring.
- Chronic pain.

Imitating Self-Harm Increases the Risk of:

- Repeated self-harm.
- Depression and anxiety.
- Serious self-harm thought.

Substance-Use Challenges May Lead To:

- Poisoning.
- Respiratory failure.
- Addiction.
- Long-term damage to the brain, liver, or lungs.

Humiliation and Bullying Challenges Are Associated With:

- Severe psychological distress.
- Anxiety and depression.
- School refusal.
- Self-harm thoughts.

The Role of Parents

Parents are the first line of protection. Through guidance, emotional support, supervision, and clear boundaries, parents help reduce risk and promote healthy development. Through:

(A)

Talking to Your Teenager

How should parents talk to their teenager?

- Choose a calm and appropriate time.
- Listen without judgment or criticism.
- Ask open-ended questions.
- Focus on safety rather than punishment.
- Build trust and mutual respect.

(B)

Setting Healthy Boundaries

Clear, age-appropriate boundaries provide structure and safety. Rules should be discussed openly, applied consistently, and reviewed regularly as the teenager grows.

(C)

Setting Healthy Digital Boundaries

- Establish clear, age-appropriate rules.
- Discuss acceptable online behaviour.
- Use monitoring tools as protection, not punishment.
- Hold regular conversations about digital content.

The Role of Parents

(D)

Assess their Emotional Vulnerability

Teen stress and emotional difficulties may present as risky or challenging behaviour. Academic pressure, social stress, and digital exposure can increase vulnerability. Emotional support and early recognition of distress are critical protective factors.

Children are more likely to engage in risky dares if they are:

- Experiencing stress, bullying, or loneliness.
- Struggling with self-esteem.
- Seeking validation or attention.
- Coping with family or academic pressure.

(E)

Recognising Warning Signs

Warning signs may appear gradually or suddenly. While a single sign may not indicate serious risk, patterns or multiple changes require attention.

● Behavioural Warning Signs:

- Increased aggression or defiance.
- Repeated rule-breaking.
- Increased secrecy or lying.
- Excessive focus on trends or challenges.
- Risk-taking behaviours that are out of character.
- Heightened need for peer approval or fear of being excluded.
- Hiding devices or online activity.

● Emotional and Psychological Warning Signs:

- Loss of interest in activities.
- Persistent sadness or irritability.
- Anxiety or emotional withdrawal.

The Role of Parents

(E) Recognising Warning Signs

● Social Warning Signs:

- Withdrawal from family or friends.
- Sudden change in peer group.
- Avoidance of social activities.

● Academic Warning Signs:

- Decline in academic performance.
- Frequent absenteeism.
- Loss of motivation toward school.

● Physical and Digital Warning Signs:

- Unexplained injuries, bruises, burns, cuts, or marks.
- Changes in sleep or appetite.

(F)

Asking direct but safe questions

Parents should ask clearly, calmly, and without judgment.

Examples:

- “Have you seen any online challenges recently?”
- “Has anyone asked you to do something that felt unsafe?”
- “What would you do if a friend dared you to try something risky?”

(G)

What parents should do when warning signs appear

- Stay calm and observant.
- Start a supportive conversation.
- Focus on safety and wellbeing.
- Seek professional help early if needed.

What to Avoid?

Overreaction, shaming, public conflict, fear-based punishment, or ignoring early signs can escalate risk and reduce adolescent disclosure.

Protective Factors that reduce risky behaviour



Emotional regulation skills.



Clear family values.



Strong parent-child relationship.



Positive peer networks.



Trusted adult support.

Know when to Seek Professional Help

Professional support should be sought:

- When behaviours persist, escalate, or
- When they are linked to mental health
- When its affecting his daily functioning

When Should Immediate Help Be Sought?

Immediate medical or psychological help is required if there is:

- | | | | |
|------------|------------|-----------------------|------------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| An injury. | Self-harm. | Talk about self-harm. | Direct risk to safety. |

Parents are also encouraged to contact school counsellors, healthcare providers, or mental health professionals.

Key Messages for Parents

- Risky behaviours are signs of stress or unmet needs—not bad character.
- Early communication protects adolescents.
- Safety is more important than punishment.
- The family is the first line of protection.

What Parents Can Do Today?

- Watch for changes in behaviour or mood.
- Have regular, calm conversations with your teenager.
- Know your teenager's friends and daily routine.
- Agree on clear rules for online and offline behaviour.
- Promote digital literacy and critical thinking.
- Explain the risks of online challenges.
- Model safe, responsible behaviours.
- Maintain open channels for disclosure.
- Seek advice early if you are concerned

Parenting teenagers can be challenging, and you are not expected to handle concerns alone. Early, calm support and consistent boundaries can prevent escalation and protect your teenager's safety and wellbeing. If you feel unsure, reach out to your school counsellor or a qualified healthcare professional for guidance.

دليل تعزيز صحة ورفاه المراهقين: ”فهم السلوكيات الخطرة والتعامل معها“





الهدف:

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية على فهم السلوكيات الخطرة لدى المراهقين، والتعرف على العلامات التحذيرية المبكرة، والتعامل معها بطريقة فعّالة وداعمة، والوقاية من الأضرار الجسدية والنفسية المرتبطة بالتحديات الخطرة، خاصة الرقمية.

المقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة مرحلة نمو سريعة من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية. وخلال هذه المرحلة قد يجرب بعض المراهقين سلوكيات قد تعرض صحتهم أو سلامتهم والآخرين للخطر. إن فهم هذه السلوكيات يساعد الوالدين على التعامل معها بهدوء وفعالية لحماية أبنائهم.

ما هي السلوكيات الخطرة لدى المراهقين؟

السلوكيات الخطرة:
هي تصرفات قد تؤدي إلى أذى جسدي أو نفسي أو اجتماعي أو تعليمي للمراهق أو للآخرين.

وتشمل:

1.

المخاطر السلوكية:

العدوانية، والتغيب عن المدرسة، وإيذاء النفس، ومخالفة القواعد.

2.

المخاطر المتعلقة باستخدام مواد خطرة:

التدخين والتدخين الإلكتروني، وغيرها.

3.

المخاطر الرقمية:

التحديات عبر الإنترنت، والتنمر الإلكتروني.

4.

المخاطر النفسية:

القلق، والاكتئاب.

5.

المخاطر الاجتماعية:

ضغط الأقران، والعزلة.

6.

غير ذلك من المخاطر.

لماذا ينخرط المراهقون في السلوكيات الخطرة؟

تعود هذه السلوكيات إلى عدة عوامل متداخلة، من أبرزها:



ضغط الأقران والرغبة في
القبول والانتماء وخوفاً من
الرفض أو السخرية.



زيادة الحساسية للمكافأة
والإثارة.



عدم اكتمال نضج الدماغ
المسؤول عن التحكم في
الاندفاع واتخاذ القرار
السليم.



الضغوط الدراسية والخوف
من الفشل.



الضغوط النفسية مثل
القلق أو الاكتئاب.



تكوين الهوية والفضول
وحب التجربة.



غياب القواعد الواضحة أو
ضعف الإشراف الأسري.



السعي لجذب الانتباه على
وسائل التواصل
الاجتماعي.



تأثير وسائل التواصل
الاجتماعي والتحديات
الرقمية.

التحديات الخطرة عبر الإنترنت (المخاطر الرقمية):

هي سلوكيات يتم الترويج لها عبر المنصات الرقمية بهدف جذب الانتباه أو الحصول على الإعجابات والمشاهدات، وغالباً لا تُظهر العواقب الحقيقية أو الإصابات الناتجة عنها، ومن هذه المنصات:

1.

منصات الفيديو القصير التي تعزز التقليد.

2.

تطبيقات المراسلة تزيد السرية وضغط الأقران.

3.

منصات الألعاب والبث المباشر قد تشجع السلوكيات الخطرة.

التحديات والمغامرات الخطرة التي قد يواجهها الطلبة:

1

تحديات حبس النفس أو الخنق:

- حبس النفس حتى فقدان الوعي.
- ألعاب الخنق أو الإغماء.

2

التحديات الجسدية الخطرة:

- القفز من أماكن مرتفعة.
- الجري بين المركبات المروية.
- تسلق المباني أو الصعود على مركبات متحركة.

3

تحديات تحمّل الألم أو إلحاق الأذى:

- حرق الجلد.
- الضرب أو الصفع كنوع من التحدي.
- تناول مواد شديدة الخطورة أو شديدة الحدة.

4

تحديات إيذاء النفس:

- الجرح أو الخدش.
- التجويع أو الامتناع عن شرب الماء.

5

تحديات الإساءة أو التنمر:

- تصوير مقالب مهينة.
- إجبار الزملاء على تصرفات محرجة أو مهينة.

الآثار الصحية للتحديات الخطرة:

من الضروري أن يكون الأباء على دراية بأن هذه التحديات قد تؤدي إلى عواقب صحية وخيمة، تشمل:

التحديات الجسدية الخطرة قد تؤدي إلى:

- إصابات الرأس أو ارتجاج في الدماغ.
- كسور وإصابات في العمود الفقري.
- نزيف داخلي.
- إعاقة دائمة أو الوفاة.

تحديات حبس النفس أو الخنق قد تؤدي إلى:

- فقدان الوعي.
- تلف الدماغ بسبب نقص الأكسجين.
- نوبات صرع.
- توقف القلب.
- الوفاة المفاجئة.

تحديات إيذاء النفس تزيد من خطر:

- تكرار إيذاء النفس.
- الاكتئاب والقلق.
- أفكار إيذاء النفس.

تحديات تحمّل الألم أو الأذى قد تؤدي إلى:

- حروق والتهابات.
- تلف الأعصاب.
- تشوهات أو ندوب دائمة.
- آلام مزمنة.

تحديات الإذلال والتنمر مرتبطة بـ:

- ضيق نفسي شديد.
- القلق والاكتئاب.
- رفض المدرسة.
- أفكار إيذاء النفس.

تحديات تناول واستخدام المواد الخطرة قد تؤدي إلى:

- التسمم.
- فشل التنفس.
- الإدمان.
- أضرار طويلة الأمد للدماغ أو الكبد أو الرئتين.

دور الوالدين

يُعد الوالدان خط الحماية الأول لدى الأبناء. ومن خلال التوجيه والدعم العاطفي والمتابعة ووضع حدود واضحة، يساهم الوالدان في تقليل المخاطر وتعزيز النمو الصحي للمراهق. من خلال:

(أ)

التحدث مع
المراهق

كيف يتحدث الوالدان مع المراهق؟

- اختيار وقت هادئ ومناسب للحوار.
- الاستماع دون توبيخ وتهديد وإصدار أحكام أو انتقاد.
- طرح أسئلة مفتوحة.
- التركيز على السلامة بدلاً من العقاب.
- بناء الثقة والاحترام المتبادل.

(ب)

وضع حدود
صحية

توفر الحدود الواضحة والمناسبة للعمر إطاراً من الأمان والتنظيم. ويجب مناقشة القواعد بوضوح، وتطبيقها بثبات، ومراجعتها بشكل دوري مع تقدم المراهق في العمر.

(ت)

وضع حدود
رقمية صحية

- تحديد قواعد واضحة ومناسبة للعمر.
- مناقشة السلوك المقبول عبر الإنترنت.
- استخدام أدوات الرقابة كوسيلة حماية وليس عقاباً.
- إجراء حوارات دورية حول المحتوى الرقمي.

دور الوالدين

(ث)

تقييم مدى
هشاشتهم
العاطفية

قد تظهر الضغوط النفسية والصعوبات العاطفية لدى المراهقين على شكل سلوكيات محفوفة بالمخاطر أو صعوبة. ويمكن أن يزيد الضغط الدراسي والتوتر الاجتماعي والتعرض الرقمي من احتمالية تعرضهم لهذه الضغوط. ويُعد الدعم العاطفي والتشخيص المبكر للضغط النفسي من العوامل الوقائية الحاسمة.

يزداد احتمال انخراط الأطفال في تحديات خطيرة إذا كانوا:

- يعانون من التوتر أو التنمر أو الوحدة.
- يعانون من تدني تقدير الذات.
- يسعون للحصول على التقدير أو الاهتمام.
- يواجهون ضغوطًا عائلية أو دراسية.

(ج)

التعرّف على
العلامات
التحذيرية

قد تظهر العلامات التحذيرية بشكل تدريجي أو مفاجئ. ورغم أن علامة واحدة قد لا تشير إلى خطر كبير، إلا أن تكرار العلامات أو اجتماعها يستدعي الانتباه.

علامات سلوكية:

- زيادة العدوانية أو التمرد.
- تكرار مخالفة القواعد.
- زيادة السرية أو الكذب.
- انشغال مفرط بالتحديات أو الترنادات.
- سلوكيات تنطوي على مخاطرة لا تتناسب مع الشخصية.
- حاجة متزايدة لموافقة الأقران أو الخوف من الإقصاء.
- إخفاء الأجهزة أو النشاط عبر الإنترنت.

علامات نفسية وعاطفية:

- فقدان الاهتمام بالأنشطة.
- حزن مستمر أو عصبية زائدة.
- قلق أو انسحاب عاطفي.

دور الوالدين

(ج) التعرف على العلامات التحذيرية

علامات اجتماعية:

- الانسحاب من الأسرة أو الأصدقاء.
- تغيير مفاجئ في مجموعة الأصدقاء.
- تجنب الأنشطة الاجتماعية.

علامات دراسية:

- تراجع المستوى الدراسي.
- التغيب المتكرر عن المدرسة.
- فقدان الدافعية تجاه الدراسة.

علامات جسدية ورقمية:

- إصابات غير مبررة (كدمات، حروق، جروح، أو علامات).
- تغييرات في النوم أو الشهية.

ينبغي على الآباء طرح الأسئلة بوضوح وهدوء
ودون إصدار أحكام.
أمثلة:

- "هل شاهدت أي تحديات على الإنترنت مؤخراً؟"
- "هل طلب منك أحد القيام بشيء شعرت أنه غير آمن؟"
- "ماذا ستفعل لو تحدّثك صديق لتجربة شيء محفوف بالمخاطر؟"

(ج)

طرح أسئلة
مباشرة وآمنة

(خ)

ماذا يفعل الوالدان
عند ظهور
العلامات؟

- التحلّي بالهدوء والانتباه.
- بدء حوار داعم مع المراهق.
- التركيز على السلامة والصحة النفسية.
- طلب المساعدة المهنية مبكراً عند الحاجة.

ما الذي يجب تجنبه؟

قد يؤدي التهويل أو اللوم أو العقاب القائم على التخويف أو تجاهل العلامات المبكرة إلى تصعيد المخاطر وتقليل إفصاح المراهق.

عوامل الحماية من السلوكيات الخطرة:



مهارات تنظيم المشاعر.



وجود قيم أسرية واضحة.



علاقة قوية بين الوالدين والأبناء.



الأصدقاء إيجابيون.



الدعم من الأشخاص البالغين
الموثوقين.

متى يجب طلب مساعدة مختص؟

يُنصح بطلب الدعم المهني:

- عند استمرار السلوكيات أو تصاعدها .
- ارتباط السلوكيات بمشاكل نفسية.
- عند تأثيرها على السلامة أو الصحة النفسية أو الحياة اليومية.

متى يجب طلب مساعدة فورية؟

يجب طلب مساعدة طبية أو نفسية عاجلة في حال:

| 1. | 2. | 3. | 4. |
|-------------|--------------|------------------------|-----------------------------|
| حدوث إصابة. | إيذاء النفس. | الحديث عن إيذاء النفس. | وجود خطر مباشر على السلامة. |

كما يُنصح بالتواصل مع المرشدين المدرسيين أو مقدمي الرعاية الصحية أو المختصين في الصحة النفسية.

رسائل أساسية للوالدين:

- السلوكيات الخطرة مؤشر للتعرض لضغوطات أو احتياج، وليست سوء أخلاق.
- الحوار المبكر يحمي الأبناء.
- السلامة أهم من العقاب.
- الأسرة هي خط الحماية الأول.

ماذا يمكن للوالدين فعله اليوم؟

- ملاحظة أي تغييرات في السلوك أو المزاج.
- إجراء حوارات منتظمة وهادئة مع المراهق.
- معرفة أصدقاء المراهق وروتينه اليومي.
- الاتفاق على قواعد واضحة للسلوك داخل وخارج الإنترنت.
- تعزيز مهارات استخدام التكنولوجيا والتفكير النقدي.
- توضيح مخاطر التحديات المنتشرة عبر الإنترنت.
- تقديم نموذج يُحتذى به في السلوك الآمن والمسؤول.
- إبقاء قنوات التواصل مفتوحة للإفصاح عن أي معلومات.
- طلب المشورة مبكراً عند الشعور بالقلق.

قد تكون تربية المراهقين مرحلة مليئة بالتحديات، ولا يُتوقع من الوالدين التعامل مع كل المخاوف بمفردهم. الدعم المبكر والهادئ مع حدود ثابتة يساعد على منع تفاقم المشكلات وحماية سلامة المراهق وصحته النفسية. وعند الشعور بعدم اليقين، يُنصح بالتواصل مع المرشد المدرسي أو اختصاصي مؤهل للحصول على الإرشاد والدعم.