

健康的人際關係 活動指南 (6-12年級)



Know Your Neuro

影片測驗題

1. 為什麼隨著年齡增長，約會暴力事件會減少？答：額葉，它負責同理心和衝動控制。大腦的某些功能要到 25 歲才能完全發育成熟。因此，年輕人在人際關係中可能缺乏同理心和衝動控制能力。
2. 什麼是約會？答：簡單來說，就是了解一個人，也讓對方了解你，進而決定是否想繼續與對方交往。約會不是為了尋找共度餘生的人，也不是為了“一夜情”，更不是為了向任何人證明什麼。
3. 根據影片內容，15-16歲青少年中約會的比例是多少？答案：約50%。
4. 研究對過早談戀愛的年輕人有什麼看法？答：過早談戀愛的人，也就是在18歲到20歲之間開始一對一約會的人，11-13 歲的孩子比同儕（等到年齡更大才開始約會）更容易出現學業和行為問題。
5. 如何判斷一個人是否準備好約會？答：他們單身，接納自己和他人，注重自我照顧，無私。寬容大度，能在衝突中理解他人的觀點，誠實守信，忠於自我，願意暴露心扉，分享感受。
6. 什麼是多巴胺和催產素？答：多巴胺是一種神經傳導物質，它傳遞環境中正向事物的訊號。在一段新的關係中，它的水平會迅速波動。催產素是一種神經化學物質，它傳遞我們感到安全和舒適的訊號。催產素的建立需要時間。

批判性思考部分

討論

你談戀愛嗎？為什麼？

- 如果你被拒絕，你會怎麼拒絕？不想和某人出去？
- 您如何支持您的朋友之間如何建立健康的親密關係？
- 你認為應該多大才能開始約會、談戀愛和訂婚？
- 你的家庭和宗教對約會有什麼看法？

你同意嗎？為什麼？

- 你認為色情內容和發送裸照會將人性化嗎？
- 你認識任何曾經遭受約會暴力的人嗎？這種經驗對他們產生了怎樣的影響？
- 你有什么備用方案或暗號來保護自己免受尷尬情況的困擾？

約會道德準則

你如何知道自己準備好約會了？什麼時候才能自在地享受浪漫的親密關係？開始約會後，你如何保護自己？

你可以製定自己的約會道德準則，也可以使用以下準則：

1. 徵得父母的同意
2. 見見對方的父母
3. 要誠實，要溝通
4. 透過提問了解他們
5. 分享一些關於你自己的事情，讓他們了解你。
6. 要體貼周到，三思而後行。行動或反應
7. 注意安全。永遠不要做任何你不想做的事情。
8. 永遠不要屈服於同儕壓力。
9. 準備一個備用計畫和一個暗號，以便在你想離開約會時溝通。
10. 尊重他人，也尊重自己。

場景

1)如果一位高中或大學的學長學姊約你出去，你會怎麼做？如果你的朋友遇到這種情況，你會建議他怎麼做？

2)如果學校裡的朋友要你發一張自己半裸或全裸的照片，你會怎麼說？如果他們還說不要露臉，保證沒人會發現或認出是你，你又會怎麼說？

3)如果有人傳色情簡訊給你或色情圖片，你會怎麼做？你會告訴父母或老師嗎？

為什麼？或者為什麼不？

4)如果你的約會對象開始控制你，限制你跟誰說話，你會怎麼做？

5)如果有人做出讓你感到不舒服的浪漫舉動，你會如何處理？