



## 缓和局势：家庭小窍门

### 了解攻击性

我们无法简单的解释为什么一个人会出现攻击行为。但是我们知道，在出现了攻击行为时，需要团队来为青少年和家庭提供支持。

### 安全第一

如果青少年威胁破坏或损坏财产；或是伤害或杀死自己或其他人，请尽快寻求帮助。

### 缓和局势的小窍门

- **控制好你的身体语言和语气。**要确保你对身体语言和语气不会与你的语言信息相矛盾。
- **保持冷静。**要不断让他清楚你关心他或她，担心所发生的事，并愿意帮忙。不要在青少年对你表现出攻击性时尝试解决问题。
- **提供一个解决方式。**给出包含安全限制的明确选择。通过这种方式，你可以让青少年保持掌控感和他或她的自尊。
- **劝阻旁观者。**当青少年行为出格时，要求围观的人离开现场，继续做他们自己的事。
- **不要进行威胁。**不要对你不准备坚持下去的后续处理，或不合理的严重后果发出警告。
- **不要一概而论。**比如说，“你总是在.....时这样”会强化负面行为。
- **等待正确的时机。**等到涉及攻击性的事件结束，所有人都冷静下来，和年轻人谈谈这次不当行为。
- **保证安全。**要始终确保在事件发生时，所有在场人员的安全。如果你无法控制局面，请呼叫援助。
- **妥善应对青少年的威胁。**在大多数情况下，儿童或青少年不会实施他们所作出的威胁。你的主要目标是让做出威胁的年轻人专注于自己的感受，并让他们远离任何攻击目标。

### 什么时候该关注攻击性？

如果你想判断你所爱的人是否存在严重的攻击性问题，请问你自己下列问题：

- 这种行为会经常发生吗（每天、每周或每个月）？
- 它是否已经发生了很长时间？
- 除了攻击性以外，你是否会因其他原因而担心年轻人的行为？
- 这种攻击性是否一直存在，或是越来越严重？
- 在有时爆发的时候，是否不涉及其他年轻人 - 或者没有**明显**原因？
- 在爆发后，是否很难让年轻人冷静下来？
- 年轻人是否曾经伤害过自己或其他人？
- 这种行为是否会与家长、兄弟姐妹、同学或老师发生冲突？她/他的朋友的行为是否也具攻击性或反社会？

越早判断出存在攻击性的年轻人并得到帮助，所选择的治疗方式产生效果的几率就越高

资源：摘自 [camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth](http://camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth)

## 寻求帮助

也许你怀疑你的孩子能存在攻击性问题，需要特殊的帮助。你的主要服务商可以帮助你评估，或转诊至心理健康服务商，获得额外的支持。有很多切实有效的方式能够起到帮助。