



XOA DỊU TÌNH HÌNH: LỜI KHUYÊN CHO GIA ĐÌNH

Hiểu sự hung hăng

Chúng ta không có lý do đơn giản nào cho hành vi hung hăng của một người nào đó. Tuy nhiên, chúng ta đều biết là cần có một nhóm để hỗ trợ thanh thiếu niên và các gia đình đang gặp khó khăn với hành vi hung hăng.

AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT

Tìm kiếm sự giúp đỡ càng nhanh càng tốt nếu một người trẻ tuổi đe dọa làm hư hại hoặc phá hủy tài sản; hoặc làm tổn thương hoặc giết hại bản thân hoặc người khác.

Lời khuyên giúp xoa dịu tình hình

- **Kiểm soát ngôn ngữ cơ thể và giọng điệu của quý vị.** Đảm bảo ngôn ngữ cơ thể và giọng điệu của quý vị không mâu thuẫn với thông điệp bằng lời của quý vị.
- **Giữ bình tĩnh.** Tập trung cho người đó biết về sự quan tâm của quý vị đến họ, quan tâm đến những việc đang xảy ra và luôn sẵn sàng giúp đỡ. Đừng cố gắng giải quyết vấn đề vào lúc người trẻ tuổi đang có hành động hung hăng với quý vị.
- **Tìm ra giải pháp.** Đưa ra những lựa chọn rõ ràng cùng những giới hạn an toàn. Qua đó, quý vị cho phép người trẻ tuổi giữ được cảm giác kiểm soát cùng với lòng tự trọng của mình.
- **Giải tán những người ngoài cuộc.** Khi một người trẻ tuổi đang trở nên hung hăng, quý vị cần yêu cầu các bạn cùng lứa của trẻ mà đang chứng kiến rời khỏi nơi đang diễn ra tình huống này và tiếp tục các hoạt động của mình.
- **Tránh đe dọa.** Đừng đưa ra cảnh báo về những hậu quả mà quý vị chưa chuẩn bị sẵn sàng thực hiện hoặc những hậu quả nghiêm trọng vô lý.
- **Đừng nói những câu quy chụp.** Việc nói, “Con luôn làm điều này khi...” sẽ làm trầm trọng hơn những hành vi tiêu cực.
- **Hãy chờ thời điểm thích hợp.** Chờ cho đến khi sự việc liên quan đến hành vi gây hấn kết thúc, khi mọi người đã bình tĩnh lại, hãy nói chuyện với người trẻ tuổi về những hành vi không phù hợp.
- **Duy trì sự an toàn.** Đảm bảo sao cho mọi người có mặt khi xảy ra sự cố luôn được an toàn. Nếu quý vị không thể kiểm soát được tình hình, hãy gọi trợ giúp.
- **Xử lý thích đáng những lời đe dọa của người trẻ tuổi.** Trong hầu hết các trường hợp, trẻ em hoặc người trẻ tuổi có lời đe dọa sẽ không thực hiện các lời đó. Mục tiêu chính của quý vị là khiến một người trẻ tuổi đưa ra lời đe dọa tập trung vào cảm giác của họ và giúp họ tránh xa bất kỳ mục tiêu gây hấn nào.

Khi nào sự hung hăng là mối lo ngại?

Nếu quý vị đang cố gắng xác định xem người thân của mình có vấn đề nghiêm trọng về hành vi gây hấn hay không, quý vị cần tự hỏi mình những câu hỏi sau:

- Hành vi này có xảy ra thường xuyên không (hàng ngày, hàng tuần hay hàng tháng)?
- Hành vi này đã xảy ra lâu chưa?
- Quý vị có lo ngại về hành vi của người trẻ tuổi vì lý do nào khác ngoài hành vi gây hấn không?
- Sự gây hấn vẫn tiếp diễn hoặc có vẻ ngày càng tồi tệ hơn không?
- Các cơn giận bộc phát có xảy ra vào những thời điểm không làm phiền những người trẻ tuổi khác—hoặc không có lý do rõ ràng?
- Có khó để trấn tĩnh một người trẻ tuổi sau cơn bộc phát không?
- Người trẻ tuổi đó có làm bản thân hoặc người khác bị thương không?
- Hành vi đó có gây mâu thuẫn với cha mẹ, anh chị em, bạn bè, thầy cô không? Bạn bè của các em cũng cư xử hung hăng hoặc chống đối xã hội?

Nếu một người trẻ tuổi có vấn đề về hung hăng được xác định và nhận được sự giúp đỡ càng sớm, khả năng phương pháp điều trị được lựa chọn sẽ đem đến lợi ích lâu dài càng lớn.

Nguồn: Chuyển thể từ: camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth

Tìm kiếm sự giúp đỡ

Có lẽ, quý vị hoài nghi về việc người trẻ tuổi của mình có thể gặp vấn đề về sự gây hấn cần được giúp đỡ đặc biệt. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị có thể giúp đánh giá hoặc giới thiệu đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần để hỗ trợ thêm. Nhiều chiến lược đã được chứng minh là có ích.