

護理人員提示

如何幫助青少年建立健康的交友關係

預防措施

- ✓ **教育青少年自我尊重！**幫助青少年尊重他（她）人的外表，他（她）人所為，或他（她）人的穿著。告訴他（她），沒有人有權利控制別人或打別人。
- ✓ **挑戰和討論媒體上在交友關係中宣揚負面形象**的現象。指出施行暴力是沒有任何理由的。
- ✓ **教育青少年自我保護！**使他們警惕戀愛時涉及暴力行為的後果，灌輸在不同狀況下掌控局面確保自身安全的意識。
- ✓ **教育青少年在尊重他人權利的時候，自己也要保護自己。演習**如何這樣做。
- ✓ **強調健康的交友關係**，在這種關係中彼此尊重，支持和信任。指出這些關係中的健康行為。例如，雙方共同做決定，多溝通，或支持各自的獨立興趣。

非健康交往關係的一些警示信號

- * **獨處。**她/他與朋友或家庭失去聯絡嗎？過去對她/他感興趣的事情現在突然失去興趣或者放棄了嗎？
- * **情緒和身體的變化。**你看到他們情緒或個性的突然變化嗎？她/他看起來懼怕自己的伴侶嗎？有持續性的緊張或不安，沮喪，舉止怪譎和神秘？她/他身上有不正常的瘀傷，划痕或傷口嗎？
- * **不斷觀察。**當你的孩子錯過伴侶的電話時，她/他是否煩惱或不安？她/他的伴侶看起來是否在時刻查看她/他嗎？
- * **伴侶的舉止。**他/她的伴侶是否在控制你的孩子的行動，替你的孩子做決定，行為非常嫉妒或佔有欲極強，並要求知道你的孩子到哪兒去，和誰在一起？
- * **為伴侶的不良行為開脫。**你的孩子為她/他伴侶對待你或者其他人的不當行為道歉嗎？她/他是漫不經心地談到伴侶的引誘或者不法行為，然後把它當笑話嗎？

青少年可以打**Day One**的電話800.214.4150要求幫助。全天24小時求助電話，
可打**紐約市家庭暴力熱線**800-621-4673

如果孩子向你求助

- ↪ **保持冷靜，採取正面步驟。**以理性和建設性的方式處理你的憤怒。
- ↪ **積極聽取孩子的話。**可以問她/他問題，但不要評判。要確保溝通渠道的暢通。如果孩子相信你會聽她/他的話，而不會對她/他吼叫或者施加限制，她/他會對你更誠實，讓你幫助她/他。
- ↪ **不要責怪或者懲罰孩子。**避免質問孩子：“你都做些什麼使得他/她打你？”或
- ↪ “你為什麼讓這種事情發生？”相反，要讓孩子知道她/他不應該被傷害。試試這
- ↪ 樣說：“這是傷害你的人的問題，不是你的問題。你沒有責任幫助他/她改變”。
- ↪ **不應貶低你的孩子。**不要給孩子這樣的信息：你認為孩子在關係中表現愚蠢或是糊塗。試試這樣說：“這不是你的錯。你不應該被責備；不管他/她讓你覺得自己多麼錯，你的伙伴都不應如此對待你”。
- ↪ **向孩子保證，你愛她/他和關懷她/他。**強化你的幫助的願望：為孩子做任何對她/他最有利的事。例如：“我在意你的快樂。我愛你，我想幫助你”。
- ↪ **認真對待孩子的感覺。**認知孩子對伴侶的感情，不管是好的還是不好的，都是真實的。不要對孩子說，他們還不懂什麼是愛，或者期待她/他“斷絕”對方。愛一個傷害你的人也是可能的。
- ↪ **不要威脅以暴制暴！**威脅會強化這樣的想法：問題可以通過暴力解決，因為如果你可以用暴力，那麼施虐者也可以使用暴力。相反，讓孩子和施虐人知道，如果你再看到暴力，你會報警。
- ↪ **尊重你的孩子的選擇。**禁止孩子與施虐者會面會使孩子從此躲著你。孩子可能不
- ↪ 再會向你求助。如果你願意耐心地幫助，孩子更可能做出終止交往的決定，學會將來
- ↪ 如何與朋友健康交往。
- ↪ **擬訂安全方案。**“演習”在不同情形下遭遇暴力時怎麼做。如果施虐者在同一個學校，幫助孩子找到在學校可以報告的人，以此做為安全方案的一部分。方案可以包括設計一種和施虐人見面的安全方式。例如，允許他們當你在家時，在你家里獨自相處。
- ↪ **給孩子盡多機會控制局面。**給孩子作出健康的決定的權利。儘管安全是你的第一考量，但是在安全的時候，允許孩子作出決定是十分重要的，因為施虐者已經剝奪了孩子的權利和控制力。如果你也這樣作，情況會更糟。
- ↪ **打電話給家庭暴力機構或熱線。**你可以從那里得到有關交友暴力的信息，和如何幫助青少年並給予精神支持的建議。
- ↪ **分手期是交友關係的最危險的時期。**如果你的孩子與施虐者剛分手，請詢問家庭暴力機構如何取得保護令，以及其它保護你的孩子的方法。
- ↪ **為你的孩子尋求輔導服務。**家庭聯係暴力的專職輔導人員或者輔導機構。輔導服務會幫助你的孩子走過由于交往暴力導致的精神創傷階段，學會在將來避免重蹈覆轍。
- ↪ 如果你正掙扎著與孩子交流，試試：
- ↪ “有時人們的一種行為，即使是非暴力的，也會使你感受到威脅。要注意你的直覺。如果你感到恐懼，就把它講出來，這很重要。”或“把它講出來很重要。如果你不願意告訴我，找你信任的人，告訴他/她。你也可以和私秘熱線的人員交談，他們可以幫你解決問題。”

承認孩子的長處，注重他們的正面行為。

控制自己的挫折感不影響到孩子。

如果你懷疑**你的孩子在虐待他人**，要讓他/她思考自己的行為，以及為什麼她/他覺得非要做這種不當行為。探討各種男孩和女孩應有的行為，討論虐待行為對雙方造成的嚴重後果。