

提示单：家长、照顾者及专业人士指南

为什么我的孩子会伤害别人？

帮助有智力障碍和自闭症的儿童控制他们的攻击行为

儿童和年轻人的攻击性

患有自闭症和智力障碍的儿童和青少年在感到愤怒、沮丧或焦虑时，会有攻击性行为。

攻击性行为可能表现为：

- 言语攻击，如争吵、辱骂和取笑
- 肢体攻击，如推、打、踢、咬、拉扯头发、抓挠。



为什么我的孩子会伤害别人？

患有自闭症和智力障碍的儿童和青少年往通常不具备处理重大情绪所需的技能，例如当他们感到：

- 沮丧——当他人不能理解他们的时候
- 沮丧——当一项任务太难了，或者他们想要停止这项任务时
- 沮丧或愤怒——当他们想要一件东西或做一项活动时
- 困惑——当他们不能理解其他人或社会情境时
- 嫉妒——对同伴、兄弟姐妹
- 焦虑或紧张——例如，当他们的日常生活发生变化时，或者他们对身体的感觉感到不知所措（例如，灯光对他们的眼睛来说太亮了，或者他们听到巨大的噪音）。

我该如何帮助孩子？

务必要了解孩子为什么会有攻击性。尽可能多地了解这种行为，并定期记录有关情况，以便在需要帮助时给专业人士参考：

- 孩子到底有什么行为？
- 一般什么时候会发生？
- 孩子感到痛苦或打人时，他们在做什么？
- 当孩子做出这种行为时，周围的人是怎么做的？

例如，如果孩子对某件事感到焦虑，当您让他们下车时，他们会踢脚，这可能是在告诉您，“我害怕”，“我需要休息一下”或“我需要再次确认一下”。

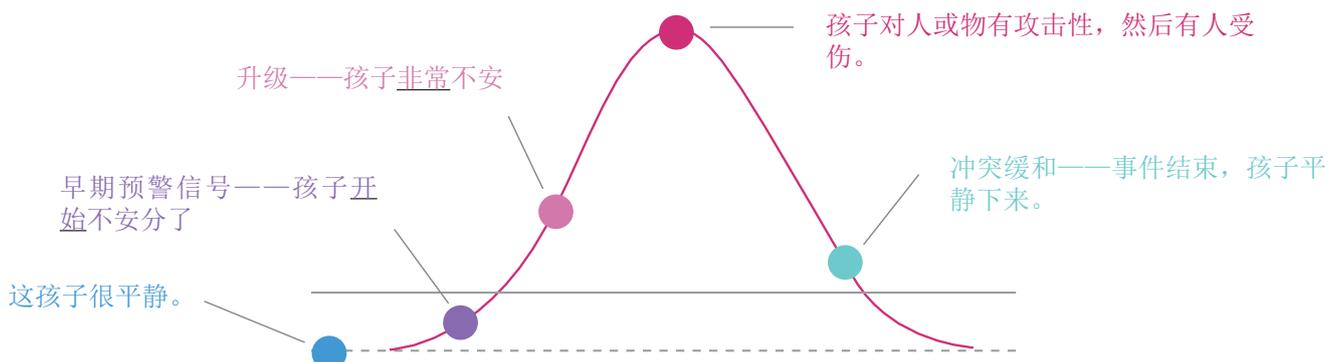
“升级周期”帮助我们了解当孩子感到强烈的情绪时，会发生什么，以及如何帮助他们。

例如，如果您看到孩子开始感到沮丧，让他们做不同的活动，一起做一些深呼吸，或者在户外做运动放松一下。



升级周期就像情绪的火山。当孩子开始感到不安时，他们的情绪可能会慢慢累积，或者当他们感到沮丧、愤怒或焦虑时，他们的情绪会迅速爆发。

升级周期



阻止攻击性行为的建议

- 确保孩子知道每天会发生什么：
 - 使用系统有序的时间表和作息表，并使用视觉支持手段来帮助孩子理解
 - 加入放松的时间，以及独处的时间。
- 帮助孩子识别并以适当的方式表达他们的情绪
- 练习一些活动来帮助孩子保持冷静，例如呼吸练习
- 不要让孩子在屏幕上观看暴力内容：孩子可能会复制他们看过的不当行为
- 减少感官体验——营造一个平静的空间，关掉音乐，调暗灯光，避免去人多的地方。

当孩子不安时，让他们平静下来的技巧

- 尝试做他们喜欢的不同的活动，或进行体育运动，如散步
- 提供两种选择，例如，两种不同的活动或项目。选择可以帮助孩子感受到更多的掌控感
- 保持冷静。这将帮助孩子冷静下来
- 和孩子说话时要长话短说。当孩子有压力时，他们很难理解别人在说什么
- 说话时用手势来帮助孩子理解，例如，指向另一项活动
- 和孩子一起做能够让人冷静下来的活动，例如，深呼吸、休息一下、挤捏垫子或压力球、给花园浇水。

图伤害别人时

- 保护孩子和他人的安全：
 - 把孩子转移到安静、安全的地方，让他孩子冷静下来。如果无法转移孩子，则请其他人离开
 - 留在孩子身边一处安全的地方。
- 保持冷静——不要多说话——告诉孩子您是来帮助他们的
- 如果你感到不安全或无法保持冷静，请向其他成年人寻求帮助。

当孩子冷静下来时

- 当孩子试图冷静下来时，给予表扬
- 鼓励孩子以安静、温和的方式做一项活动
- 当孩子完全冷静下来，恢复到平时的日常活动时，您可以平静地和孩子谈论发生的事情。



在哪里可以得到帮助？

如果您担心孩子的攻击性，可以从以下途径获得帮助：

- 孩子所在学校的教学团队。
- 行为支援师或心理咨询师。他们可以帮助找出孩子有攻击性行为的原因，并制定行动计划来帮助孩子。
- 言语治疗师可以帮助您的孩子与其他人互相理解。
- 职业治疗师可以教您和您的孩子如何做有助于冷静的活动。
- 全科医生、儿科医生或儿童精神科医生可能会建议服用药物在短时间内减少攻击性行为。

如果您对这份信息表的内容有任何反馈意见，请填写我们的[反馈表](#)。您可以在我们的[网页上](#)找到与此主题相关的读物、资源和链接。

如果您仍然担心，请联系您的全科医生或儿科医生，进一步了解哪些服务可能对您有帮助。

