

促进青少年更安全的约会关系： 儿童作业治疗师的家庭赋能工作坊

郭凤宜^{1,2}，赵晓倩^{2,3}，吕天琦²

1 北京长和医疗

2 长和大蕴儿科诊所

3 北京中医药大学

引言

在当今社会，青少年的心理健康和安全问题备受关注，尤其是针对青少年约会关系中的安全问题。为了应对这一重要议题，本文介绍了一个全面的家长和教师培训工作坊，主题为“Safer Dating: 变得聪明。寻求帮助。保持安全。促进青少年更安全的约会关系”。本文将详细探讨该工作坊的内容，强调作业治疗师在为有特殊健康需求的儿童和青少年家庭提供社会安全及心理健康教育的重要性，并说明如何通过家庭赋能来实现这些目标。

青少年约会暴力的严峻现状

青少年在成长过程中可能会面临各种挑战，如恋爱虐待和网络欺凌等。这些问题不仅会影响心理健康，甚至可能导致自我伤害甚至自杀。因此，家长、老师和成年照顾者需要提高识别问题迹象的能力，并提供适当的安全教育，涉及友谊和亲密关系，理解孩子所经历痛苦，给予关爱和支持，以预防情感困扰或伤害。

以下是美国青少年约会暴力的一些严峻现状：

- 大约有 150 万名美国高中男孩和女孩承认在过去一年中曾被恋爱对象故意打击或身体伤害。
- 遭受约会暴力的青少年面临长期后果，如酗酒、饮食紊乱、滥交、自杀念头和暴力行为。
- 1/3 的青少年处于虐待或不健康的关系中。
- 33%的青少年曾遭受性、身体、言语或情感上的约会暴力。
- 25%的高中女孩曾遭受过身体或性侵害。

这些数据严重凸显了青少年在约会关系中的问题，孩子们需要学会在友谊和约会中保护自己的权益。同时，作者强调了全社会共同参与预防和干预青少年约会暴力的必要性，共同构建支持青少年健康成长的安全环境。

在这篇文章中，我们将深入研究如何通过家庭赋能来支持儿童和青少年建立更健康、更安全的约会关系。我们将探讨如何识别健康关系的特征，评估学生是否处于风险中，并提供干预策略。本文还将探讨如何建立适当的政策来应对青少年不健康或不安全的约会关系，以及如何在整个学校社区推广积极健康的友谊关系。最后，我们将介绍解决青少年约会关系问题的资源，帮助参与者更好地保护和支持青少年的安全与健康成长。



2024年5月31日在北京长和大蕴儿科诊所举办的线下工作坊照片

接下来，我们将详细讨论这些重要议题，并提出解决方案，以期为促进青少年更安全的约会关系做出积极的贡献。

让我们逐一解释每个主题和学习目标：

1. 健康关系特征的辨识：

- 学习目标：参与者将学习如何识别健康关系的特征，包括相互尊重、沟通有效、互助支持等方面的特征。他们将了解什么样的关系是积极、健康的，以及如何在儿童和青少年中鼓励和促进这些特征的发展。

2. 青少年不健康或不安全的约会关系特征的辨识：

- 学习目标：参与者将学习如何辨识青少年不健康或不安全的约会关系的特征，包括暴力、控制、不尊重等。他们将了解这些特征的表现形式，以及如何及时识别并干预这些问题。

3. 评估学生是否处于风险中的方法：

- 学习目标：参与者将学习评估学生是否处于约会关系风险中的方法，包括观察行为、听取反馈、进行访谈等。他们将了解如何有效地评估学生的情况，以便及时采取适当的干预措施。

4. 干预处于风险中的学生的策略：

- 学习目标：参与者将学习如何干预处于约会关系风险中的学生的策略，包括提供支持、提供资源、进行辅导等。他们将了解如何帮助这些学生摆脱不健康或不安全的关系，并提供必要的支持和指导。

5. 帮助预防学校社区内不健康或不安全的约会关系的方法：

- 学习目标：参与者将学习如何帮助预防学校社区内不健康或不安全的约会关系的方法，包括教育宣传、建立支持系统、制定政策等。他们将了解如何在学校和社区层面上采取措施，预防安全问题的发生。

青少年权力与控制轮

- **Anger & Emotional Abuse 愤怒和情绪虐待**
- **Using Social Status 使用社会地位**
- **Intimidation 恐吓**
- **Minimize/Deny/Blame 轻蔑/否认/责备**
- **Threats 威胁**
- **Sexual Coercion 性胁迫**
- **Isolation/Exclusion 隔离/排除**
- **Peer Pressure 同侪压力**

Building Safe Schools: A Guide to Addressing Teen Dating Violence—A Resource Manual for School Employees Break the Cycle: Empowering Youth to End Domestic Violence

Safe Supportive Learning
Engagement | Safety | Environment

儿童青少年时期是人生中至关重要的成长阶段，其全面发展与家庭环境息息相关。家庭作为儿童青少年成长的首要场所，其影响深远而持久。作者从“what（是什么）”、“why（为什么）”和“how（怎么做）”三个角度出发，探讨以家庭为中心，通过家庭赋能以及融合社交小组来支持儿童青少年全面及正向积极发展的重要性、必要性和实施策略。

What: 概念界定

1、以家庭为中心

以家庭为中心的发展理念，强调家庭在儿童青少年成长中的核心地位。这一理念认为，家庭是儿童青少年情感、认知、社交和身体发展的重要场所，家庭成员之间的互动和关系对儿童青少年的成长具有决定性影响。

2、家庭赋能

家庭赋能是指通过提升家庭成员的能力和资源，使其能够更好地支持儿童青少年的成长。这包括提高家庭成员的教育水平、增进亲子沟通、增强家庭凝聚力和构建健康的家庭氛围等方面。

Why: 重要性

1、促进儿童青少年的全面发展

以家庭为中心，通过家庭赋能可以为儿童青少年提供稳定、健康、积极的成长环境，有助于他们在情感、认知、社交和身体等方面得到全面发展。

2、增强儿童青少年的抗逆力

在家庭赋能的过程中，家庭成员能够更好地应对生活中的挑战和困难，为儿童青少年树立榜样，增强他们的抗逆力和适应能力。

3、构建良好的亲子关系

家庭赋能有助于增进亲子之间的沟通和理解，构建良好的亲子关系，为儿童青少年的成长提供坚实的情感支持。

4、提升青少年的社交能力

在家庭赋能后，家长能够更好的帮助青少年提升社交技能，在家庭生活中，根据青少年在日常生活中各个场所的表现，更好的给予儿童支持，尤其在社交层面上（社交情感、社交对话、社交规则、社交中的问题解决）支持，将获得显著的成效。

How: 实施策略

家庭作为青少年成长的首要场所，其影响力愈发显著。为了更好地支持青少年的全面发展，我们引入了家庭赋能理念，这一理念旨在通过提升家庭的教育功能，为青少年的健康成长提供有力保障。家庭赋能理念与社交小组相结合是一种创新教育模式，可以通过家庭与机构的紧密合作，共同为青少年的成长和发展创造更加积极、健康的环境。

1、家庭赋能理念的引入

家庭赋能理念着重于通过增强家庭的教育功能，为青少年的健康成长提供有力支持。在融合模式中，我们将家庭赋能理念深度融入社交小组的设计与实施中，鼓励家长积极参与课程，与青少年共同学习、成长。例如：

- 提高家长的教育水平和教育理念；（例如：针对学龄、青少年儿童的社交问题，家长能够了解更多的实用技巧，学习社交知识，帮助学龄、青少年儿童提升社交技能，促进社交发展。）
- 增强亲子之间的有效沟通；（例如：能够更好的尊重和理解儿童，激发儿童的分享欲和沟通欲）
- 培养家庭成员间的情感支持和理解；（例如：家长通过学习社交情绪的知识，帮助儿童认知自己的情绪、理解他人的情绪并与他人共情，能够更好的培养亲子关系。）
- 提供丰富的家庭学习资源和机会。

2、社交小组课的设计与实施

社交小组课的设计充分考量青少年的年龄特点和心理需求，结合家庭赋能理念，精心策划教学内容和活动。课程实施过程中，我们注重青少年的主动参与和积极互动，同时鼓励家长以观察者和参与者的身份，与青少年一同学习和进步。

3、家庭与机构的合作

在融合模式中，家庭与机构之间建立起紧密的合作关系。机构为家长提供必要的支持和

资源，如家庭教育讲座、家长志愿者活动等，旨在强化家庭的教育功能。同时，家长也积极与机构共同关注青少年的成长和发展。

4、提升家庭成员的教育水平

- 提供家庭教育讲座和培训，更新家长的教育理念，教授科学的教育方法。
- 鼓励家长参与孩子的学习过程，共同探索新知识，培养学习兴趣。
- 设立家庭教育图书馆或在线学习平台，为家长提供丰富的教育资源。

5、加强亲子沟通

家庭成员应重视亲子沟通，关注儿童青少年的内心需求，建立基于信任和理解的关系。例如：

- 设立固定的亲子沟通时间，分享彼此的喜怒哀乐；
- 教授家长有效的沟通技巧，如倾听、表达、反馈等，促进亲子之间的有效沟通；
- 鼓励孩子表达自己的观点和感受，尊重他们的个性和需求。

6、构建健康的家庭氛围

家庭成员应共同努力，营造健康、和谐、积极的家庭氛围。例如：

- 共同制定家庭规则和价值观，营造和谐的家庭氛围。
- 鼓励家庭成员之间的互助和支持，共同分担家庭责任。
- 定期举办家庭活动，如户外运动、旅行、聚餐等，增进家庭成员之间的感情。

结论

本文深入探讨了以家庭为中心，通过安全约会（safer dating）家庭赋能研讨会（workshop）来支持儿童青少年全面及正向积极发展的重要性、必要性和实施策略。家庭作为儿童青少年成长的首要场所，其影响深远而持久。通过引入家庭赋能理念，我们认识到提升家庭成员的教育水平、增进亲子沟通、培养情感支持和理解以及提供丰富的家庭学习资源和机会，对于儿童青少年的全面发展具有关键作用。结合社交小组课的设计与实施，我们进一步强调了家庭与机构之间紧密合作的重要性。这种合作模式不仅能够为家长提供必要的支持和资源，强化家庭的教育功能，还能促进家长与机构共同关注青少年的成长和发展，形成教育合力。在具体实施策略上，本文提出了提升家庭成员教育水平、加强亲子沟通、构建健康家庭氛围等一系列具体措施。这些措施旨在营造一个稳定、健康、

积极的家庭环境，为儿童青少年的全面发展提供有力保障。

综上所述，以家庭为中心，通过家庭赋能来支持儿童青少年全面及正向积极的发展，不仅符合儿童青少年成长的自然规律，也是当前社会和教育领域的重要任务。我们需要进一步推广这一理念，探索更多有效的实施策略，为儿童青少年的健康成长贡献更多力量。

参考文献:

- Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 1003-1067). John Wiley & Sons.
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., Arriaga, X. B., Helms, R. W., Koch, G. G., & Linder, G. F. (1998). An evaluation of Safe Dates, an adolescent dating violence prevention program. *American Journal of Public Health, 88*(1), 45-50.
- Dank, M., Lachman, P., & Zweig, J. M. (2013). Teen dating violence: A closer look at adolescent romantic relationships.
- Kisner, C., Peters, C., & Taylor, S. A. (2015). Healthy teen relationships.
- Smith-Acuña, S. (2016). Healthy teen relationships: Using values, goals, and community influence.
- DeGue, S., Niolon, P., Estefan, L., Roby, S., & Le, V. (2019). Dating Matters®: Strategies to promote healthy teen relationships.
- *Journal of Adolescence*. (2020). Special issue on adolescent dating violence: Research and practice, *50*(3), 1-20.
- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2023). Resources for addressing youth dating violence. Retrieved from AOTA website.
- Miller, A. B., & Levenson, R. W. (2021). The role of emotion regulation in the development of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology, 17*(1), 10.1–10.27.

