

## 家长及看护人安全资料



### 守护孩子平安成长

家长和看护人对孩子的身心健康有着至关重要的影响，尤其当青少年陷入自残、产生自杀念头，或是萌生伤害他人的想法时，家长的作用更为关键。本指南将关键信息分板块清晰梳理，帮助您支持孩子，同时营造更安全的居家环境。

### 需要紧急救助？

- 若无法保障孩子当下的人身安全，请立即拨打 **911**。
- **988 自杀与危机生命热线**：随时可拨打或发短信至 **988**，获取免费、保密的支持服务。

### 需留意的异常征兆

及早发现情绪危机的苗头，便能在事态恶化前及时给予孩子帮助。请相信自己的直觉。一旦发现孩子“状态反常”、孤僻寡言或莫名情绪低落，请主动关心询问。

### 可能的警示信号包括：

- 身上出现不明伤痕，或刻意藏匿尖锐物品。
- 在言谈、写作、网络动态中提及死亡，或是流露想要消失的想法。
- 极易动怒、性情暴躁，或是情绪突然大变。
- 疏远家人或朋友。
- 对武器、暴力内容及不良惊悚网络信息产生沉迷心理。

### 用心回应

当孩子表露痛苦情绪或异常行为时，您冷静、支持的态度会带来极大的帮助。本部分聚焦基于亲子关系的回应方式，让孩子感受到被倾听和被守护。

### 充满关怀的回应方式：

- 保持冷静。您的语气传递着安全感。
- 不带评判地倾听。
- 认可孩子的感受：“谢谢你愿意告诉我这些。我知道这对你来说真的很难。”
- 提出开放式问题：“能和我说说发生了什么事吗？”
- 避免惩罚。相反，重点应放在安全、情感联结和支持上。

### 打造更安全的居家环境

在危机时刻，限制孩子接触危险物品是降低冲动行为风险的重要举措。

药品和枪支务必上锁保管。请反复确认以下物品已安全存放：

- **药品与家用化学品** - 将所有处方药、非处方药、维生素、清洁用品、有毒物品、酒精、大麻制品及吸入剂全部上锁存放。
- **枪支及相关物品** - 枪支需上锁，卸弹后放在孩子够不到的地方，弹药单独上锁存放。妥善保管所有配件、钥匙、密码及锁盒。有关免费枪支及药品锁具的信息，请参见[弗吉尼亚上锁与沟通项目](#)。
- **尖锐物品** - 妥善收纳刀具、剪刀、剃刀、美容工具及别针、碎玻璃等小型尖锐物品。
- **窒息风险物品** - 收纳腰带、绳索、电线、塑料袋等可承重或松散悬挂的物品。

- **其他危险物品** - 安全收纳工具、打火机或火柴、带长线的小型电器及重物。

#### 日常安全措施

- 使用锁盒、保险柜或带锁的柜子。
- 移除卧室和卫生间内非必要的尖锐物品及易造成窒息的危险物品。
- 监督孩子使用尖锐或有风险的工具。
- 选择更安全的替代用品（如电动剃须刀、预切食物、安全剪刀、无绳百叶窗）。
- 定期检查是否有藏匿的危险物品。
- 留意孩子的网络活动、社交媒体动态及聊天信息，关注是否存在令人担忧的主题。
- 在孩子遭遇危机或压力较大时，加强监督。

#### 组建您的支持团队

您不必独自面对孩子的情绪困扰。稳固的支持网络能让孩子感受到陪伴、理解和关爱。

#### 可为您提供支持的团队成员可包括：

- 孩子的学校辅导员。
- 儿科医生或初级医疗服务提供者。
- 心理治疗师、心理咨询师或精神科医生。
- 当地心理健康服务提供者或危机干预服务机构。

尽早求助，在事态升级前采取行动，能带来至关重要的影响，甚至挽救生命。

有关保障孩子安全及应对突发困境的更多信息：

- [安全行动步骤：守护孩子安全的工具与策略](#)
- [识别并应对以下迹象：自残、自杀风险、暴力倾向](#)
- [限制接触以下危险物品指南：枪支、药品与各类有害物品、绳索类物品、刀具及尖锐物品](#)
- [了解枪支安全知识](#)
- [割伤及其他自残行为求助指南](#)
- [担心孩子有自杀倾向时该怎么做](#)

### 弗吉尼亚州法律规定

了解弗吉尼亚州枪支安全存放相关法律，有助于家庭履行安全责任，防止儿童及青少年接触枪支。

#### 弗吉尼亚州安全存放要求（§18.2-56.2、§22.1-272.1、§22.1-79.4）

弗吉尼亚州法律规定，有未成年人的家庭，枪支必须妥善安全存放（上锁、卸弹、无法接触）。若儿童接触到未安全存放的枪支，相关成年人需承担法律责任。枪支销售商还必须张贴安全存放提示；车辆内遗失或被盗的枪支须向执法部门报案，若后续枪支被他人接触使用，相关处罚将加重。制定上述法律，旨在防范伤害并促进社区安全。

#### 对家庭的具体要求

若家中持有枪支：

- 枪支必须始终上锁、卸弹，确保儿童无法接触。
- 弹药必须单独上锁存放。
- 使用枪支保险柜、锁盒、扳机锁或钢缆锁。
- 严禁将枪支留在未上锁的车辆内。