



零暴力空間



給家中有10-18歲青少年的父母／照顧者的建議

傳色情訊息： 青少年階段的孩子，可能因為好奇或交友需求，而涉及接收或傳送裸露照片的行為，跟孩子討論他們是否了解可能的後果，以確保孩子了解其行為可能是違法的，且照片可能會在網絡上瘋傳，可能被用於恐嚇、威脅或傷害別人。陪孩子一起閱讀跟這個議題相關資訊或文章並進行討論。

情色行為、言語或訊息： 青春期孩子正面臨荷爾蒙激烈變化，事前跟孩子討論您的期待、價值觀，幫助孩子做出正確的選擇，比在事情發現後，反應激烈更為重要。孩子對性議題感到好奇、有興趣是很正常的，聽孩子說說他們認為什麼行為是適當和尊重的，哪些行為不是，也跟孩子分享您的觀點。

逃家： 不安全及欠缺情感支持的家庭環境是逃家最主要的原因。提供孩子一個安全且支持他們的環境，並保持開放的溝通。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

「你出去，就再也不要回來了。」

「你出去啊！要我幫你打包嗎？」

「你被禁足了，永遠都別想出門。」

把他們鎖在房間裡。

- 「告訴我為什麼你覺得一定要逃家。」
- 「我理解有時候我們會想暫時離開一個環境讓自己靜靜，不過我更想了解你有什么困擾？我們能不能一起解決，同時我也想讓你知道，你的離開讓我覺得被拒絕被否定。」
- 「我做什麼才能讓你覺得在家是安全的？」
- 「你逃家讓我嚇壞了。我們可以討論該怎麼做讓你在家可以感覺舒服一點。」
- 「到處都找不到你，我很擔心。」
- 「我希望你在家是放心的、快樂的。你能不能告訴我為什麼你會逃家呢？」聽聽孩子怎麼說，這可能是他們以為解決問題的唯一方法，跟孩子討論其他可能的解決方式。

非法行為 – 酒精、煙、毒： 同儕壓力常是物質濫用的一大原因。幫助青少年了解藥、酒會造成的影響。在家中建立對於成癮性物質的正確觀念並以身作則。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

「你乾脆去關好了！」

「你被禁足了！」

- 「未成年飲酒會影響你的身體發展，同時也是違法的，而我對你的行為有責任，我想跟你談談我們怎麼一起面對這個問題。」
- 「喝酒之後反應能力會下降，影響你的思緒跟判斷力，這其實也是另一種危險。」

- 跟孩子一起練習面對同儕邀約時該如何應對：「不了，我不想要抽菸／喝酒。」「如果我爸媽知道我抽菸／喝酒，我就糟了。」
- 跟孩子約定：「我希望你平安。如果你有一些情況讓你為難，你想要離開，你就打給我或發個訊息給我，我不管在任何時候都會馬上去接你，也不會問東問西。」
- 與孩子訂下暗號：與孩子一起訂一個他們想用的暗號，當孩子需要幫忙或遇上同儕壓力需要逃離時，可以傳給你。

頂嘴、破壞家規：

透過家庭會議跟孩子一起合作訂立家規。請記得，青少年掌管複雜決策行為的腦部區域尚未發育成熟。在解決問題及做出正確決定上，他們還是需要你的幫忙。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

「你到底在想什麼？」

「你下次再晚回來，我就會處罰你。」

「不准那樣跟我說話！」

- 「我們聊聊到底發生什麼事了，來看看未來我們怎麼做會比較好。」
- 「我想知道你晚回家的原因。」
- 「如果你想要晚上出去玩，請你要準時回來。」
- 「你沒有在我們約好的時間回來讓我很擔心。是不是有什麼原因讓你很難準時回家呢？」
- 「你用這種方式跟我說話，讓我很難好好聽你說，如果你降低音量，我會願意聽你說，也能聽得比較清楚。」

使用手機： 跟孩子一起討論關於手機使用的規則，並共同決定違反規則會有什麼後果。保持隨時討論與調整規則的彈性。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

「你晚上再用手機用到這麼晚，以後就沒有手機了。」

威脅要沒收他們的手機。

- 平靜的提醒孩子你們一起訂下的協議。
- 「我們有說好用手機的時間是平日早上7點半到晚上7點半，假日可以到9點。」「是不是你覺得這樣執行上有困難？」傾聽他們為何覺得難以遵守規則。

不得體的穿著： 孩子正在建立自己的性別認同，他們需要您的協助，您可以讓他們知道穿著也會影響他人如何看待他。這是一個需要持續與孩子討論的過程，請避免羞辱孩子。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

「你穿成那樣非常荒謬。」

「你真的打算那樣穿？」

- 「我覺得這樣穿沒辦法彰顯你的特色／不符合你的年齡，你要不要試試看別的穿搭？」
- 「這樣的打扮很特別，可以跟我分享你喜歡這樣打扮的原因嗎？」
- 尊重但清楚表達您對於他們穿著的擔憂。

親愛的父母/照顧者：



你知道嗎？

打孩子會讓孩子腦部發育縮小。

哈佛醫學院發現，即使只是每個月被打一次的孩子，

大腦中負責做決策的區域，在發展上比正常兒童小了 14-19%¹。

在這些孩子的印象中，他們一年至少被體罰12次，其中包括曾經使用皮帶、船槳或掃把，父母在體罰他們的當下並不是處於生氣情緒當中，該次體罰也沒有導致他們身體受傷，但研究卻發現被體罰的經驗影響了他們腦部的發育。

已有 1,574 項研究證明打孩子是有害的。

即使是「生活中警告性的拍打」也與以下問題的產生有密切相關²：

- 更多攻擊行為
- 更多打架
- 更多心理健康問題
- 與父母關係更差
- 自尊心較低
- 認知能力較弱
- 道德價值觀較弱
- 更多反社會行為
- 藥物濫用
- 違法行為
- 自我控制力較差

打孩子會降低小孩智商

新罕布夏大學發現，在 2 至 4 歲時受到體罰的美國兒童，其智商比未受體罰的兒童低 5 分，即使多年後仍然如此。而在 5 至 9 歲時受到體罰的兒童，智商低 2.8 分³。

常見問題

- **這是否表示每個在童年受到體罰的人都有問題？**不是的，這些研究提醒我們體罰並不能幫助孩子學習我們希望他們學到的東西。每次我們打孩子，都會增加孩子在發展過程中出現問題的風險。
- **為什麼會這樣？**體罰只關注行為本身，而忽略了行為背後的需求。它可能暫時阻止孩子做某些事情，但孩子並沒有學會如何以不同的方式去處理事情。此外，隨著時間與次數的增加，它可能積累成怨恨和敵意，並導致有些孩子因為害怕受到進一步懲罰而不敢跟父母分享他們的困擾，例如：說出被性虐待的事情。
- **我曾經被體罰，但我現在很好？**我們無法預知如果你沒有被體罰是否會比現在更好，現在我們有很多關於孩子學習和發展的知識，我們知道其他不會產生這些風險和傷害的教導方式，因此，我們希望盡量避免。

籌備、設計和宣傳



The American Professional Society on the Abuse of Children®
Strengthening Practice Through Knowledge



支持/贊同:



1. Tomoda, A., Suzuki, H., Rabi, K., Sheu, Y., Polcari, A., & Teicher, M.H. (2010). 遭受嚴厲體罰的年輕人大腦皮層灰質減少。神經影像學, 47(Suppl. 2), T66- v T71.

2. Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). 體罰對兒童的影響：舊爭議和新的綜合分析。家庭心理學期刊, 30(4), 453-469. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000191>

3. Straus, M. & Paschall, M.J. 母親的體罰和兒童認知能力的發展：兩個具有代表性的年齡群體的長期研究(2009)。攻擊、虐待與創傷雜誌, 18(5): 459. doi:10.1080/10926770903035168

