



零暴力空間



兒福聯盟

Child Welfare League Foundation

給家中有1-2歲幼兒的父母／照顧者的建議

危險舉動：

幼兒對「危險」的理解力還不夠，安全意識尚未建立，加上他們正處於好奇心旺盛的階段，喜歡用觸摸跟探索的方式學習，因而在過程中難免會做出一些危險舉動，例如：觸摸電器、跑到馬路上、離開大人身邊等。此時，除了陪伴孩子豐富生活經驗，漸進式建立安全規則，幫助孩子提升安全意識之外，在家中可以建立一個幼兒友善環境，讓幼兒自在安全地探索。

與其這樣說／做： 不妨試著這樣說／做：

「你再碰插頭試試看！」

「再進廚房碰瓦斯爐我就打打！」

- 將易造成危險的物品如電線、藥品、清潔用品和細小物品，收納在孩子碰觸不到的地方、家中未使用的插座加上防觸電保護蓋。
- 易發生危險區域如：陽台、廚房出入口加裝安全圍欄，避免幼小孩子獨自進入。
- 在家中建立一個安全的地方，讓幼兒可以安全地探索。

哭鬧：

孩子哭鬧有各種原因，可能是感到無聊、飢餓、疲倦，或者只是需要父母的關注與安慰或期待與父母有情感上的連結與交流。

與其這樣說／做： 不妨試著這樣說／做：

「你這樣說話我聽不懂！」

「再哭，等一下我會讓你哭得更大聲！」

- 「你現在很傷心，我坐旁邊陪你，等你哭完，再慢慢說」
- 「你看起來很不開心，可以告訴我怎麼了嗎？」
- 嘗試轉移孩子注意力：「你看這個，這邊有(物品／小點心)耶！」

對你的要求說「不」

從孩子會說話到3歲間，會有一段時間無論他喜歡或不喜歡都會先以「不要」來表達立場，這是因為孩子發現原來可以藉由說「不」而影響一件事的發生，這不一定是在拒絕父母的要求，比較是在表達「一定要嗎?」、「我想等一下」...等意思，這不代表父母一定要順著孩子，可以多以正面鼓勵、引導等方式設立行為界限，協助孩子建立生活規範。

與其這樣說／做： 不妨試著這樣說／做：

「你現在就把玩具給我放回去！」

「再不聽話試試看！」

- 「我們看看你多快可以收好這些(玩具)喔!」或「我們一起來把這些整理好!」
- 「我們先來把(玩具)收好，就可以出門去公園玩了!」
- 「我們等好久了，你一定覺得很無聊、很不想等吧!」

情緒爆發：

幼兒在肚子餓或是疲累時容易有情緒，加上他們語言能力有限，有時很難把自己的需求說清楚，這也會讓他們感到挫折而衍生更多情緒或讓原本情緒更高漲。此時幼兒還無法靠自己調節情緒，需要仰賴身邊大人的協助，我們可以聆聽孩子的需求，回應孩子的情緒，協助孩子冷靜下來。

與其這樣說／做： 不妨試著這樣說／做：

「不要再哭了！」

「你很不乖！」

「我真的很討厭你這樣。」

- 「我知道你玩得很開心，現在要離開(遊樂場)你很難過、捨不得。」「我知道你真的很想要繼續玩(玩具)，你先休息一下，休息後我們再玩!」「我陪你一起深呼吸，把空氣吸到肚子裡，再慢慢吐出來，然後，我們再試一次。」
- 「我知道你好生氣，因為...」或「你聽起來真的好很生氣喔!」
- 「我們先到旁邊休息一下。」
- 「這樣說／做不能解決問題，你要不要試著.....?」

※有些時候安靜並保持冷靜地陪在孩子身旁是最好的選擇，只要他們不傷害自己或他人。

出現攻擊性行為：

當孩子出現攻擊行為(咬人、打人、搶東西)，除模仿學習而來外，多是因語言發展尚未成熟，表達不出需求而會以動手來表達不滿、達到目的及發洩情緒與壓力，此時父母可以先了解孩子動機，再引導孩子正確與人互動的方式，並多多讚賞肯定孩子好的行為。

與其這樣說／做： 不妨試著這樣說／做：

「不可以打人!用說的，聽不懂嗎?」

「你怎麼那麼兇，不可以打人！」

「你真是個壞小孩!」

- 「當你(打／咬)別人的時候，別人會受傷也會難過。」
- 「你可以生氣，但不能打人!我們要讓大家都是安全的。」
- 「你怎麼了?是不是有什麼事想讓我們知道。」
- 「我們來找找看有甚麼別的東西可以玩。」;「現在要換(姐姐)玩(小火車)了。」或是「我陪你一起等到輪到你玩的時候。」

不願意分享：

「分享」是孩子能先自我滿足後才會發展出來的行為，在分享概念尚未發展成熟前，孩子獨自玩耍是正常的，成人需尊重孩子對「分享」的意願，可從生活中以遊戲的方式增加孩子學習分享的機會。

與其這樣說／做： 不妨試著這樣說／做：

「你怎麼那麼霸道！」

「馬上把你的積木給弟弟。」

「你不把積木分給別人，你就不要玩!」

- 尊重孩子的分享意願「我知道你還沒玩好，等你玩好，我們再拿去給弟弟玩，好嗎?」「你真的好喜歡這個玩具，捨不得分給別人玩。」
- 以遊戲的方式建立物權與分享的概念，例如：將積木分給孩子並告訴孩子「這一個是寶寶的」、「這一個是媽媽／爸爸的」，讓孩子知道他能擁有屬於他的東西。
- 當孩子自發地分享時，注意到並稱讚他們：「你把積木分享給你的朋友時，他好高興，我覺得你很棒!」

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



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

