



零暴力空間



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

給家中有2-3歲幼兒的父母／照顧者的建議

學習使用馬桶：

孩子學會分辨何時想要大小便的歷程是緩慢的，也因此如廁訓練不可能完全沒有意外，孩子會來不及提前告知或是不小心大小便在褲子上是很正常的事情。通常要到3歲或甚至更大，孩子才能自己使用廁所。即便他們已經學會使用廁所一段時間了，還是有可能會發生失誤，並非是孩子故意的。

與其這樣說／做：

「你真懶惰！」

強迫孩子坐在馬桶上。

因為孩子不小心大小便在褲子上而懲罰他。

不妨試著這樣說／做：

- 「下次試試看用馬桶吧。」
- 營造舒適的練習氛圍，例如：陪孩子說話、讚賞他願意嘗試的行為。
- 練習坐馬桶的時間不要太長，以免孩子產生抗拒，建議不要超過5分鐘。
- 當孩子能夠使用馬桶時，給予孩子稱讚「你成功了，好棒！」。萬一發生意外，代表孩子的身體尚未成熟到能夠持續地使用馬桶。

夜間尿床：

這個階段夜間尿床還是很常見的。即使孩子曾經成功不尿床，但當生活中出現壓力事件時，也有可能導致夜間再度尿床。

與其這樣說／做：

在孩子尿床或在意外發生時指責、羞辱孩子，或者表現的大驚小怪。

「跟你說過多少次，想上廁所要說。」

不妨試著這樣說／做：

- 「你不小心尿床了，我們換一下乾淨的睡衣和床單，然後回床上繼續睡吧。」
- 「你一定是睡太熟，所以來不及，沒關係，下次記得喔！」

當孩子坐不住時：

年幼的孩子充滿了活力，他們無法在一個固定的地方好好坐著幾分鐘是很正常的。允許孩子在不干擾別人的狀況下活動，會讓孩子感到自在，也避免孩子失控。

與其這樣說／做：

「坐好，不要亂動。」

「再離開椅子，看我怎麼修理你！」

不妨試著這樣說／做：

- 來這邊陪媽媽／爸爸坐。」
- 「我們來讀這本書。」或是「我們來玩123木頭人(或其他遊戲)。」

不想上床睡覺：

建立固定且規律的上床時間或睡前儀式，並提供安全舒適的睡眠環境，可以降低孩子對上床睡覺的抗拒，進而避免情緒崩潰。

與其這樣說／做：

「現在馬上上床睡覺！」

「你再不上床睡看我怎麼修理你！」

不妨試著這樣說／做：

- 「我陪你上床睡覺，我們來說個故事吧！」
- 建立睡前閱讀的習慣。大聲朗讀給孩子聽有助於孩子放鬆。

不想待在自己的床上：

年幼的孩子需要我們協助才能感到安全和舒適。有時在就寢後，孩子可能會再來找您。當他們來找您時，他們正在表達他們的需求。

與其這樣說／做：

責罵孩子或把他們鎖在房間裡面。

不妨試著這樣說／做：

幫孩子留一盞夜燈可能會讓孩子比較安心，在房間裡陪伴孩子一小段時間或讀一本故事書、摸摸孩子的額頭或揉揉腳，都能讓孩子感到放鬆。

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，因為語言還在發展階段，可能無法完全表達個人想法與感受而會以動手來表達不滿、達到目的及發洩情緒與壓力，此時照顧者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！」

不妨試著這樣說／做：

- 「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。」

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

