



零暴力空間



# 給家中有3-5歲學齡前兒童的父母／照顧者的建議

## 如廁訓練：

孩子在7歲前，晚上還是要包尿布是很常見的，這跟生理發展有關。即便是已經完成如廁訓練的孩子，在遇到壓力或變動時(搬家、有新的兄弟姐妹等)，還是有可能發生意外狀況。

**與其這樣說／做：**      **不妨試著這樣說／做：**

**強迫孩子坐在馬桶上。**

**當孩子沒有成功自己去上廁所時，懲罰孩子或表達對孩子失望。**

- (以溫和地口氣說)：「你看起來想上廁所，去坐在馬桶上試看看吧。」
- 如果您的孩子不小心尿下去，可以說：「沒關係，你還在練習，慢慢地就不會了」

## 誇大事實：

這在學齡前兒童中是正常的情況，因為他們具有豐富的想像力。假裝和想像對於孩子的發展非常重要。

**與其這樣說／做：**      **不妨試著這樣說／做：**

**說你的孩子說謊。**

**因為孩子說謊而處罰他。**

- 「我猜你是不是不敢告訴我發生什麼事了？」
- 「我好奇你是不是不想要...」孩子越被懲罰越可能選擇說謊。跟孩子討論除了說謊以外，更好的問題解決方式。

## 一直說話並經常問「為什麼？」：

孩子對世界的好奇心有助於觀念的建立、語言的學習和理解能力的提升。

**與其這樣說／做：**      **不妨試著這樣說／做：**

**說他們多管閒事，或叫他們安靜、閉嘴或對孩子發出噓聲。**

**不理會孩子或不回答孩子問題。**

- 問孩子：「那你覺得怎麼樣呢？」這樣的問題將「為什麼」的問題反過來，讓孩子有機會思考並自己提出答案。
- 如果你需要一段安靜的時間，幫助你自己冷靜下來，你可以讓孩子知道。
- 你可以陪孩子看一本書或玩其他遊戲，幫孩子轉移注意力。

## 害怕很多事物(怕黑、上床睡覺、怪獸、動物)：

**與其這樣說／做：**      **不妨試著這樣說／做：**

**「別像個小寶寶好嗎？」**

**「不要怕啦。」或是「你最好待在床上，不然怪獸就會把你抓走喔。」**

**「長這麼大了，還會害怕，羞羞臉。」**

- 「會害怕很正常，我們一起想想可以怎麼做，讓你不會這麼害怕。」
- 同理孩子的感受：「你好害怕，有個小夜燈會讓你比較安心嗎？」給孩子一個手電筒或安撫物(例如小玩偶)，幫助孩子面對或克服恐懼。
- 「害怕一定讓你很不舒服，告訴我你害怕什麼。」或者「我看得出來暗暗的讓你很害怕，也讓你很不舒服，我幫你開一個小燈，好嗎？」

## 對身體私密處感到好奇並問問題：

**與其這樣說／做：**      **不妨試著這樣說／做：**

**因為孩子撫摸自己的私密處而羞辱他們。**

**使用別稱稱呼身體部位(如：小雞雞、小鳥鳥、小弟弟)。**

**當孩子不想時，硬要親吻或擁抱他們。**

- 教孩子當自己獨處時才可以摸自己的私處。
- 教孩子認識生理構造，包含陰莖、陰道、臀部、胸部等。
- 尊重孩子身體自主權，讓他們知道我們可以保護自己身體不被碰觸，並練習拒絕他人，使用其他方式表達問候，像是握手、點頭。

## 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，是讓睡覺時間變愉快的關鍵。

**與其這樣說／做：**      **不妨試著這樣說／做：**

**「現在馬上去睡覺！」**

**「你再下床跑來跑去，看我怎麼修理你！」**

- 「你想走路還是小跑步上床呢？」讓上床睡覺成為一個愉快的體驗。
- 觀察什麼方式有助於孩子入睡，考慮他們的感官需求。他們喜歡黑暗和寧靜？還是喜歡有光線和海洋聲音？還是他們需要一條小棉被。
- 「我們來讀本故事書吧。」
- 「現在8點，你已經躺在床上了，好棒喔！」建立一致且愉快的就寢習慣。

# 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%<sup>1</sup>。

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<sup>2</sup>：

- 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<sup>3</sup>。

### 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

