

與兄弟姐妹爭吵：

這階段的孩子正在學習認識權力和培養同理心。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

- | | |
|--|--|
| <p>「不要吵！」</p> <p>「我不處罰你們，你們就不會停止打架是嗎？」</p> <p>「罰你們一個月不准看電視。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ 「如果你們可以好好一起玩而不打架，應該會更有趣。」 ■ 「我幫你們設定計時器，讓你和哥哥輪流玩。」 ■ 「妹妹比你小，還不懂得輪流。你可以教她嗎？」 ■ 「在我們討論出想看什麼節目之前，遙控器先由我保管。」 |
|--|--|

成績不好：

每個孩子的學習能力都不同，有些孩子擅長學習，有些孩子在學習上需要協助。6-13歲的孩子如果每天可以睡9-11小時是最理想的，充足的睡眠有助於孩子學習能力的提升。此外，協助孩子養成每天固定做功課跟學習的習慣也有助於孩子學習。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

- | | |
|---|---|
| <p>「你好笨。」</p> <p>「你一點都不擅長國語／數學／…」</p> <p>「這明明就很簡單，為什麼你都不會？」</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ 「你只是還沒學會...而已，如果我們一起努力，你會進步的。」 ■ 「我發現你這科成績比較低，是遇到甚麼困難嗎？我可以怎麼幫你？」 ■ 「有沒有同學或朋友可以让你不懂的時候請教他們？」 |
|---|---|

在學校出現不當行為：

傾聽孩子的問題，試著理解行為背後的需求。孩子的行為問題是在告訴我們他需要幫忙，有可能他遇到一些困難或希望被關心，卻不知道如何表達。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

- | | |
|--|---|
| <p>「你真的很笨，老是惹麻煩！」</p> <p>「再這樣下去，總有一天你會被抓去關。」</p> <p>「不揍你一頓，你不會學乖。」</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ 「老師打電話告訴我，你在學校發生了一些事情。我想要幫忙，你可以說說發生什麼事了嗎？」 ■ 「如果你可以改變學校，你會希望它變成甚麼樣子？」 ■ 「我很好奇你這樣做的原因？可以說出來讓我了解嗎？」 |
|--|---|

攻擊性行為—打人、搶奪別人的東西：

與其批評孩子的行為，不如教孩子在不攻擊別人的狀況下捍衛自己的權利或維護自己的權益。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

- | | |
|--|--|
| <p>「聽不懂我說的話嗎？不可以打人！」</p> <p>「不管怎樣，動手就是不對。」</p> <p>「你怎麼這麼壞，真的很糟！」</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ 「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！我們要確保大家都是安全的。」 ■ 「我知道你很不開心，我在這邊陪你，等你好一點了，我們再來聊聊好嗎？」 ■ 「等待確實讓人不開心，但是我們說好輪流了，這段時間我們先做別的事情。」 ■ 「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。」 |
|--|--|

跟前青春期的孩子建立關係

這階段的孩子正在學習認識權力和培養同理心。

與其這樣說／做： **不妨試著這樣說／做：**

- | | |
|--|--|
| <p>「你終於聽我的話了。」</p> <p>「你為什麼就不能按照我告訴你的去做呢？」</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ 「我喜歡你今天的態度，讓我覺得被尊重。」 ■ 「我發現你今天心情好像不錯。」 ■ 「謝謝你認真聽我說話。」 ■ 「謝謝你願意跟我分享你的困難。」 ■ 「你剛剛真的很投入在...(看電視／聽音樂／跟朋友聊天)，所以很難專心聽我講話。」 ■ 「我發現你沒有辦法...，我可以如何幫助你？」 ■ 「你答應的事有做到，你很盡責，我覺得很開心。」 |
|--|--|

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

