

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：



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



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



給家中有 0-1 歲嬰幼兒的父母／照顧者的建議

寶寶哭鬧與煩躁：

寶寶哭鬧原因有很多種-可能是肚子餓、想睡覺、尿布髒了，脹氣、受到驚嚇...等，有時甚至沒有明顯的原因。他們只是單純需要被您抱著以及聽到您溫柔的聲音，來感受到安全與放心。

您可以試著這樣做：

1. 抱起寶寶，輕聲地跟他說說話。
2. 檢查寶寶是否有不舒服，如：換尿布、餵奶、調整溫度...等。
3. 抱著寶寶緩慢規律的搖動或將孩子放置於背巾或手推車中慢慢走動，也可以使用奶嘴、安撫物(如包巾、安撫巾)或輕拍寶寶背部，吸吮、觸覺安撫能帶來安全與舒適的感受幫助寶寶平穩情緒，過程中，擁抱和照顧者溫柔的低語也能讓寶寶擁有安全感，幫助其穩定情緒。

什麼都往嘴巴放：

寶寶出現吃手或把東西往嘴裡送，一是長牙二是發展上的需求，意味著寶寶開始懂得運用雙手，寶寶在吃手的過程中發現怎麼控制自己的手，在把東西塞進嘴裡的過程中，認識手與嘴巴的功能以及手口協調，這是孩子發展里程裡一種重要表現。

您可以試著這樣做：

1. 提供多元的口腔刺激，例如:提供不同口感、味道的副食品，每天定時為寶寶清潔口腔，用紗布輕輕按摩口腔、牙齦、嘴巴內側肌肉等，滿足口腔發展需求、減緩長牙期的不適。
2. 提供安全、乾淨適合啃咬的玩具：選擇尺寸較大、好抓握的固齒器玩具，讓寶寶手部精細動作與口腔發展都可以獲得滿足。
3. 將可能讓寶寶噎到或不適合放嘴裡的物品放在寶寶拿不到的地方。

無法一覺到天亮：

寶寶在出生後大約4到6個月之間體重翻倍，在1歲時體重增加到出生的三倍，因此他們需要頻繁進食。此外，睡眠需求因人而異，每個寶寶的睡眠狀況也會因先天個別差異、環境、哺餵方式有所不同。在1歲之前，隨著寶寶身體發展與消化系統日漸成熟，進食需求也會因生理改變而浮動，進而影響睡眠，因此當父母的第一年很難一覺到天亮，要適應新生兒作息的父母真的不容易。

您可以試著這樣做：

1. 當寶寶睡覺時也一起休息。
2. 與伴侶或家人輪流照顧寶寶。
3. 當下很累時，先停下來，確定寶寶是安全的，讓自己離開房間休息一下-做個深呼吸，再回來照顧、安撫寶寶。

您已經試過很多方法，寶寶還是一直哭

有時候照顧者嘗試了許多安撫方式也滿足了孩子各種生理需求，寶寶依舊哭鬧不休，總會讓人十分沮喪，這時候不妨先讓自己情緒平穩一下，別讓慌張和手足無措增加您照顧的壓力。

您可以試著這樣做：

1. 若此時有家人可以協助，請家人先照顧寶寶。
2. 若當下沒有幫手，可先將寶寶放在沒有毯子、枕頭等覆蓋物的嬰兒床上，播放輕柔的音樂或白噪音(如海洋或水聲)協助安撫孩子的情緒。
3. 在確定寶寶安全之下，您可以去喝杯水、走動一下或深呼吸，做一些有助於舒緩情緒的事，讓自己穩定後再回來陪伴孩子。
4. 把寶寶放在汽車安全座椅上，開車出去繞一下。

把東西扔在地上：

約8、9個月大的寶寶特別喜歡拿東西扔在地上，這是非常常見且正常的行為，背後隱藏了學習的意義，包含學習重力與因果關係，以及喜歡聽到物品掉落在地板發出的聲音。

您可以試著這樣做：

1. 提供安全的物品與玩具讓寶寶探索：提供一些安全適合的玩具，來滿足寶寶丟的慾望。例如：丟球，可看到球的彈跳、滾動。
2. 轉移寶寶的注意力：創造「丟東西」後的新玩法，讓寶寶轉移遊戲目標，例如丟絲巾後，引導寶寶看絲巾飄落的感覺或利用絲巾和寶寶玩躲貓貓遊戲，以新玩法轉移注意力，寶寶就不再對「丟」情有獨鍾。

※請記得：

擁抱孩子並不會把寵壞孩子。

忽略孩子飲食、擁抱與需要被關注的需求對孩子的發展有害。

劇烈搖晃、打孩子或把孩子拋高或從高處丟下是傷害孩子的行為。

了解體罰的危害，您可以承諾不打孩子。

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





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：



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



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





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！」

「你再不上床睡覺我怎麼修理你！」

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:



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



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





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。即使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%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：



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



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



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：



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



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





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。