



## 吾打？！唔得！

**我**都唔想打小朋友，但系.....

「打完佢真系会乖一排.....我都系想教好佢啫！」

打、骂只能短暂控制孩子的行为，达致短期震慑的效果。当孩子被打骂、觉得受到威吓、或身体感痛楚时，自然会停止一些行为，家长便误以为这些方法能有效管教孩子，但其实全都是表面的假象。长远来说，打、骂实对孩子的身心发展有不良影响。

有研究指出经常被责打、甚至是虐待的孩子，自我形象较低，觉得自己不及别人。这些孩子长大后会有较高机会会有情绪困扰，如抑郁、焦虑，或社交问题(Child Welfare Information Gateway, 2019)或患上身体疾病(Afifi et al., 2016)。有些孩子的脑部发展、专注及学习功能更会受到影响(Bick & Nelson, 2016)。如果家长希望能教好孩子，而不单只是一时压制他们，请停止用打骂来管教。

「我细个都系咁俾亚爸、亚妈打架喇！」

有研究显示，儿童小时候经常被严苛责打，长大后成为父母时，也会较多倾向用类似的方法去管教自己的孩子(Niet al., 2018)。家长是年幼孩





子的主要模仿对象，父母生气时骂人的态度和说话，会容易让孩子「有样学样」，在不知不觉间学会了。孩子看见父母用打、骂的方式来处理问题，会误以为那些是解决问题的方法。当他们日后遇到不满，例如：与兄弟姐妹或同学有冲突时，就容易会骂人、甚或动手，继而引起更多问题。这些孩子长大后也较容易倾向使用暴力。

### 「佢咁曳，唔打又可以点教呢？」

研究发现有很多较温和及正面的管教方法，都能有效改善孩子的行为及亲子关系。用打、骂来管教孩子，除了有上述不良又深远的影响外，也有实时伤害到孩子的危险。家长可能自信会有能力控制自己、点到即止，但意外往往就在非常愤怒之时特别容易发生。为防止伤害孩子的身心，家长可考虑学习一些有助孩子发展及持久有效的管教方法。详情可向评估员或社工查询。

### 「我真系好嬲、忍唔住！」

明白家长要照顾孩子及兼顾家庭或工作，会有一些的压力。若家长的压力得不到纾缓，这会影响整个家庭的健康。如果家长觉得自己很容易愤怒、发脾气，管教时会忍不住去打孩子，这可能已是一个警号，反映家长的情绪及压力已达临界点，需要找人帮忙、及早纾缓和处理。





## 踏出正面管教的第一步.....爸爸、妈妈可以怎样做？

- ♥ 谨记父母是孩子的榜样，父母的管教对孩子有深远影响，要立志停止体罚。
- ♥ 家长正面的想法能有助孩子作出正面的行为改变。例如：当孩子不合作、发脾气时，家长可理解为孩子的情绪控制及解难能力仍有待提升，将之视为教导孩子处理情绪、面对困难的机会，这些都能有助孩子发展。
- ♥ 留意「高危情况」-甚么时间、地点、人物或孩子的那些行为，特别容易令自己感到愤怒，并事先想好一些愤怒时可以帮自己冷静的方法。例如喝点水、深呼吸，或预先在家中布置一些可以提醒自己冷静的对象如相片或鼓励字句等。
- ♥ 多留意自己的愤怒情绪及随之而来的身体变化(例如：心跳加快、呼吸变得急速或肌肉绷紧等)。察觉到自己开始生气时，可以按预先想好的方法尝试冷静，冷静下来才去想办法处理问题。
- ♥ 寻求支持：育儿路上会遇见很多困难，能与一些有经验的长辈或育儿理念相近的朋友分享讨论，可增加朋辈支持，同时有助纾缓压力。
- ♥ 主动求学：如有需要，家长可考虑参加管教课程或参阅有关书籍。
- ♥ 如果情况持续没有改善，请找专业人员帮助。





## 听听爸爸、妈妈、同路人的分享.....

- ☺ 「𦉳到爆炸时，自己都 feel 到心跳加快，我就握实拳头叫自己冷静，通常等一阵，谗吓第二啲嘢就会无咁𦉳。」
- ☺ 「事先谗定，好𦉳时有咩可以帮自己冷静，我就会去洗个面，照吓镜，叫自己唔好咁恶。」
- ☺ 「想开口闹之前，先由 20 倒数。数完都冷静唔到，就再数过。」
- ☺ 「有时火滚到好想打佢，可以嘅话就带埋佢行出街行吓，到外面分散吓注意，自己都会无咁容易失控。」
- ☺ 「喺屋企摆啲小朋友或家庭相，佢哋曳嘅时候望吓，提醒自己，小朋友都有可爱嘅一面，打骂只会令情况更难处理。」
- ☺ 「见佢餐饭食成个钟，我就好𦉳，闹佢仲喊！事后谗闹喊佢，咪食得仲少？！喊住食都无益！唯有谗吓其他方法。」
- ☺ 「用打闹唔会教得好小朋友，近排佢仲学埋我啲语气、说话，闹返我转头！」
- ☺ 「其实打细路都只系自己发泄咗，之后会好内疚，觉得自己唔系好父母。」





## 爸爸、妈妈，你想到帮助自己的方法吗？

每个孩子都是爸爸、妈妈的心肝宝贝。还记得孩子出世时抱着宝宝的幸福感觉吗？我们感恩孩子的到来，悉心照料他。随着孩子长大，家长面对的育儿挑战也愈来愈大。不单是起居饮食，还要照顾孩子的学习、情绪及行为，有时真令父母疲于奔命，应接不暇。当我们累了，有时只想快速地处理孩子的脾气，并没有细心思考用的方法是否合宜；有时更会在忙乱中忽略了良好的亲子关系才是有效管教的成功要素。如果父母察觉自己采用的方法不理想，诚意鼓励你们下定决心作出改变。须知道育儿的路漫长，用上适当的方法才能走得更长、更远，能建立良好亲子关系更是最为重要。

家长可以参考以下相关资源或辅导服务：

- 社会福利署综合家庭服务中心(热线电话：23432255)
- 防止虐待儿童会(求助及亲子支持热线：27551122)
- 护苗基金(「护苗线」及辅导服务电话：28899933)

### 参考文献：

- Afifi T. O., MacMillan H. L., Boyle M., Cheung K., Tailieu T., Turner S., & Sareen J.(2016) Child abuse and physical health in adulthood. *Health Reports*, 27,10-18.
- Bick J., & Nelson C. A. (2016). Early adverse experiences and the developing brain. *Neuropsychopharmacology*, 41,177-196.
- Child Welfare Information Gateway (2019). Long-term consequences of Child abuse and neglect. Washington, DC: U.S.
- Department of Health and Human Services, Administration for Children and families,Children's Bureau.
- Ni. Y, Zhou X, Li L, Hesketh T. (2018) Child maltreatment in Zhejiang Province of China: The role of parental aggressive tendency and history of maltreatment in childhood. *Child Abuse Review* 27(5): 389-403.

