



吾打？！ 唔得！

我都唔想打小朋友，但係.....

「打完佢真係會乖一排..... 我都係想教好佢啫！」

打、罵只能短暫控制孩子的行為，達致短期震懾的效果。當孩子被打罵、覺得受到威嚇、或身體感痛楚時，自然會停止一些行為，家長便誤以為這些方法能有效管教孩子，但其實全都是表面的假象。長遠來說，打、罵實對孩子的身心發展有不良影響。

有研究指出經常被責打、甚至是虐待的孩子，自我形象較低，覺得自己不及別人。這些孩子長大後會較高機會有情緒困擾，如抑鬱、焦慮，或社交問題 (Child Welfare Information Gateway, 2019) 或患上身體疾病 (Afifi et al., 2016)。有些孩子的腦部發展、專注及學習功能更會受到影響 (Bick & Nelson, 2016)。如果家長希望能教好孩子，而不單只是一時壓制他們，請停止用打罵來管教。

「我細個都係咁俾亞爸、亞媽打架喇！」

有研究顯示，兒童小時候經常被嚴苛責打，長大後成為父母時，也會較多傾向用類似的方法去管教自己的孩子 (Ni et al., 2018)。家長是年幼孩子的主要





模仿對象，父母生氣時罵人的態度和說話，會容易讓孩子「有樣學樣」，在不知不覺間學會了。孩子看見父母用打、罵的方式來處理問題，會誤以為那些是解決問題的方法。當他們日後遇到不滿，例如：與兄弟姐妹或同學有衝突時，就容易會罵人、甚或動手，繼而引起更多問題。這些孩子長大後也較容易傾向使用暴力。

「佢咁曳，唔打又可以點教呢？」

研究發現有很多較溫和及正面的管教方法，都能有效改善孩子的行為及親子關係。用打、罵來管教孩子，除了有上述不良又深遠的影響外，也有即時傷害到孩子的危險。家長可能自信會有能力控制自己、點到即止，但意外往往就在非常憤怒之時特別容易發生。為防止傷害孩子的身心，家長可考慮學習一些有助孩子發展及持久有效的管教方法。詳情可向評估員或社工查詢。

「我真係好嬲、忍唔住！」

明白家長要照顧孩子及兼顧家庭或工作，會有一定的壓力。若家長的壓力得不到紓緩，這會影響整個家庭的健康。如果家長覺得自己很容易憤怒、發脾氣，管教時會忍不住去打孩子，這可能已是一個警號，反映家長的情緒及壓力已達臨界點，需要找人幫忙、及早紓緩和處理。





踏出正面管教的第一步..... 爸爸、媽媽可以怎樣做？

- ♥ 謹記父母是孩子的榜樣，父母的管教對孩子有深遠影響，要立志停止體罰。
- ♥ 家長正面的想法能有助孩子作出正面的行為改變。例如：當孩子不合作、發脾氣時，家長可理解為孩子的情緒控制及解難能力仍有待提升，將之視為教導孩子處理情緒、面對困難的機會，這些都能有助孩子發展。
- ♥ 留意「高危情況」——甚麼時間、地點、人物或孩子的那些行為，特別容易令自己感到憤怒，並事先想好一些憤怒時可以幫自己冷靜的方法。例如喝點水、深呼吸，或預先在家中佈置一些可以提醒自己冷靜的物件如相片或鼓勵字句等。
- ♥ 多留意自己的憤怒情緒及隨之而來的身體變化（例如：心跳加快、呼吸變得急速或肌肉繃緊等）。察覺到自己開始生氣時，可以按預先想好的方法嘗試冷靜，冷靜下來才去想辦法處理問題。
- ♥ 尋求支援：育兒路上會遇見很多困難，能與一些有經驗的長輩或育兒理念相近的朋友分享討論，可增加朋輩支援，同時有助紓緩壓力。
- ♥ 主動求學：如有需要，家長可考慮參加管教課程或參閱有關書籍。
- ♥ 如果情況持續沒有改善，請找專業人員幫助。





聽聽爸爸、媽媽、同路人的分享.....

- ☺ 「𦉳到爆炸時，自己都 feel 到心跳加快，我就握實拳頭叫自己冷靜，通常等一陣，諗吓第二啲嘢就會無咁𦉳。」
- ☺ 「事先諗定，好𦉳時有咩可以幫自己冷靜，我就會去洗個面，照吓鏡，叫自己唔好咁惡。」
- ☺ 「想開口鬧之前，先由 20 倒數。數完都冷靜唔到，就再數過。」
- ☺ 「有時火滾到好想打佢，可以嘅話就帶埋佢行出街行吓，到外面分散吓注意，自己都會無咁容易失控。」
- ☺ 「喺屋企擺啲小朋友或家庭相，佢哋曳嘅時候望吓，提醒自己，小朋友都有可愛嘅一面，打罵只會令情況更難處理。」
- ☺ 「見佢餐飯食成個鐘，我就好𦉳，鬧佢仲喊！事後諗鬧喊佢，咪食得仲少？！喊住食都無益！唯有諗吓其他方法。」
- ☺ 「用打鬧唔會教得好小朋友，近排佢仲學埋我啲語氣、說話，鬧返我轉頭！」
- ☺ 「其實打細路都只係自己發洩咗，之後會好內疚，覺得自己唔係好父母。」





爸爸、媽媽，你想到幫助自己的方法嗎？

每個孩子都是爸爸、媽媽的心肝寶貝。還記得孩子出世時抱著寶寶的幸福感覺嗎？我們感恩孩子的到來，悉心照料他。隨著孩子長大，家長面對的育兒挑戰也愈來愈大。不單是起居飲食，還要照顧孩子的學習、情緒及行為，有時真令父母疲於奔命，應接不暇。當我們累了，有時只想快速地處理孩子的脾氣，並沒有細心思考用的方法是否合宜；有時更會在忙亂中忽略了良好的親子關係才是有效管教的成功要素。如果父母察覺自己採用的方法不理想，誠意鼓勵你們下定決心作出改變。須知道育兒的路漫長，用上適當的方法才能走得更長、更遠，能建立良好親子關係更是最為重要。

家長可以參考以下相關資源或輔導服務：

- 社會福利署綜合家庭服務中心（熱線電話：23432255）
- 防止虐待兒童會（求助及親子支援熱線：27551122）
- 護苗基金（「護苗線」及輔導服務電話：2889 9933）

參考文獻：

- 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.

