

心理師，我可不可以打小孩？

有關「體罰」議題的研究發現摘要如下：

- 一、只能短暫地讓孩子變得聽話：一陣子後同樣的行為就會再度出現，沒有長期效果。
- 二、小孩會去模仿大人的動作
- 三、家長打小孩有時是情緒失控下的結果
- 四、道德發展層次：若孩子用處罰作為從事行為的判斷依據，其道德發展會停留在較低層次。
- 五、影響孩子的性格：假如孩子長期以來做事的出發點是為了不要被處罰，而非追求自己的成就，性格可能會變得比較被動、退縮，長大後的自尊與自信也會比較低。
- 六、長期體罰對孩子造成的負面影響與讓孩子遭受身體上的虐待類似：被體罰的孩子長大後，會有較高的暴力、攻擊傾向及反社會行為，也可能出現心理健康方面的問題。

那麼，我們應該如何減少孩子的不適當行為呢？

一、父母要練習去堅守自己定下的原則

讓孩子的不恰當行為沒有辦法在父母的身上獲得好處。相較於花時間跟孩子堅持原則，父母親的妥協的確可以讓場面很快收場；不過，孩子在這個過程當中學到他們可以吃定父母。因此若父母想要讓孩子減少不適當的行為，可以嘗試從堅定原則開始。

二、讓孩子去承擔不適當行為造成的後果

如果孩子的不適當行為會造成不好的後果的話，那就請他一起來參與、一起處理善後。只要父母願意讓孩子經驗這個過程，整個過程就會在他的心裡留下印象，下次他在選擇要不要這麼做的時候，就會回憶上次這樣做之後，他付出了什麼代價，對於他下次再做同樣的事情，會有更好的預防效果。

三、正確理解孩子不適當行為背後的意圖、教他適當的問題解決方法

每個孩子的行為背後都有他的目的，當父母正確了解孩子的企圖與目標之後，就可以跟孩子討論或者教導怎麼使用適當的方法。否則，當孩子年紀越大，有些不適當行為背後的原因就不見得那麼容易被理解了，例如：不想上學、不想寫功課，或者愛玩手機，這些行為都是一種逃避，而孩子「為何逃避」、「在逃避什麼？」才是真正需要被理解的。透過真正了解孩子的需要，教他們用正確的方法達到目的，能夠更有效地降低孩子的不適當行為。

透過與大家分享三個減少孩子不適當行為的方法，希望大家在教養的路上都能摸索出自己的一套辦法！：第一，父母堅守自己的原則讓孩子的不適當行為得不到好處；第二，如果不適當的行為造成了不好的結果，就請孩子一起參與善後；第三，理解這些重複發生的不適當行為背後真正的原因，並教孩子適當的方法來解決他們遇到的困難或達到他們希望的目的。更多詳細的內容，歡迎各位掃描QR code，聆聽Podcast節目「心園談心」！



KKbox



Spotify



SoundOn

撰文者及節目來賓
鍾瑞倫 臨床心理師