

認識語言暴力勿讓孩子受傷

對不少父母來說，罵小孩是家庭日常。子女做功課做得慢，玩到瘋叫停不會停，罵幾句好像無可避免，但家長們需要留意，有時候說話帶來的傷害，不比體罰少。自己曾否說出一些嘲笑、威脅或恐嚇性的說話，踐踏到子女心靈和自尊，甚至構成精神及情緒傷害而不自知？



語言傷害難以被即時察覺

防止虐待兒童會於去年十一月至今年一月期間，進行了一項《關注兒童心理健康狀況》的問卷調查，發現近七成受訪兒童過去都曾遭父母或照顧者大聲喝罵，更有多達七成半受訪父母或照顧者，表示自己曾說出令兒童感到受傷害的話。負面的言語及喝罵雖不致在兒童身體上留下傷痕，卻令兒童心靈受創，此等傷害很多未能即時被察覺及辨識，故往往容易被忽略而延誤處理，直至傷害在兒童的行為及情緒上浮現才被正視。

四類家長應當避免的說話

一、 跟他人比較

「睇人咁幾叻？你學吓人啦！」

現今的父母仍慣常將子女與其他孩子作比較，誤以為可以鞭策孩子進步。其實每個孩子都是獨立及獨特的個體，擁有自己的性格特質及成長步伐，將孩子互相比較會間接影響他們的自尊心及自我價值觀。

二、 威嚇性的說話

「你再係咁我就唔理你！」

這種要脅或威嚇性的語言，言者可能只為洩一時之憤，卻足以令兒童產生恐懼情緒，並會破壞親子間的信任及安全感。

三、 語帶侮辱的批評

「乜你咁蠢」、「衰嘢你就學足，好嘢唔見你學」

這些貶低能力及厭棄的批評，會打擊孩子自尊及自信，甚至會令他們認為自己努力都沒有用，不願意作新嘗試、自我評價低及變得畏縮。

四、 情緒勒索

「我咁辛苦養大你，你應該感激我。」
情緒勒索是近年經常聽到的詞語，父母們總是無意間用這種看似溫和的話語來壓抑孩子的要求，令孩子因顧慮父母感受，即使感到被忽略或想傾訴都寧願藏起來，影響兩者之間的溝通。

即使不符合期望都應接納孩子

防止虐待兒童會認為，大眾對心理傷害的認知及理解普遍不足，令潛在構成心理傷害的不良親子互動模式未被覺察及正視。協會建議家長檢視與孩子的互動相處模式，認識何謂心理傷害，減少不良的互動，注重及投放更多優質親子時間，建立恆常親子活動及正向溝通的方式，包括多聆聽及尊重孩子的想法。父母如能在孩子表現令人失望時，仍然耐心地接納、明白、陪伴、引導和不離不棄，讓他們知道自己依然是有價值和值得被愛的人，從而建立健康的心理素質，並願意在有困難時與父母分享，這樣既能令親子關係更健康和牢固，亦可令孩子日後遇到挑戰或挫敗時，更能勇於面對困難。

資料來源：

黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/%e8%aa%8d%e8%ad%98%e8%aa%9e%8%a8%80%e6%9a%b4%e5%8a%9b%e5%8b%bf%e8%ae%93%e5%ad%a9%e5%ad%90%e5%8f%97%e5%82%b7/>

2022年6月13日



