



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/osekkai/>

# 不仰賴體罰的 教養子女手冊



不仰賴體罰的  
教養子女方式  
是

什麼？



打罵、不斥責。

支援小孩，使其可用自己的力量開拓人生。

教養子女雖然有趣，但其中也有許多不為人知的艱辛面。不仰賴體罰的教養子女方式，並不是放任小孩任性。而是支援小孩自己開拓自己的人生。打罵、斥責絕對是行不通的（×）。但在教養子女的過程中，總會遇到不知所措的情況。這個時候，請善用本手冊來增加對小孩的因應之道。

※應對對白僅屬參考範例。請配合小孩的個性、成長和發育，加以巧妙運用。

體罰是行不通的



打罵和斥責將對小孩帶來深刻的影響。



根據研究結果指出，體罰將對小孩的大腦發育造成\*  
深刻的影響。

\* 友田明美・福井大學教授和馬丁・泰爾 (Martin H. Teicher) 博士 (哈佛大學) 的研究結果。



3歲半之前被打罵的小孩，5歲半時發生問題行為的風險將提高。\*

\* 藤原武男・東京醫科齒科大學教授等「拍打幼兒屁股與之後的行為障礙」。



有可能對父母抱持畏懼心、無法主動提出協商、甚至發展或涉入到霸凌和  
犯罪行為中。

打罵、斥責

- 有可能阻礙小孩健全成長和發育。
- 侵犯小孩的權利。小孩受到免於暴力侵害恐懼的保護權利。



從現在起，承諾「不打罵」「不斥責」。

只有在著急的時候，  
小孩才會鬧彆扭。



01

請接受這種感受，  
用肯定的語言來傳達吧。

假設，正要出門的時候，抱怨著「我不想穿鞋」。這個時候，先試著接納小孩的感受，用肯定的語言來表達吧。而不是催促著說「快穿上」，而是傳達「不想穿這雙鞋嗎？不過，你不是最喜歡這雙鞋嗎。這雙很帥啊」。當自己的想法被接納的時候，小孩就能感受到父母很重視自己。

搶奪玩具。

不想教育出任性的小孩。



02

和小孩一起商量吧，  
讓小孩決定怎麼做。

獨佔玩具之下，接著就演變成和朋友你爭我奪的場景。無論說多少次，還是會做出這種事。這個時候，不是單方面的指示「就借給別人玩啊」，而是在對方接納感受之後詢問「怎麼辦好呢？」之後一起思考。如果想不出辦法來，就提議「要不然這樣子好了…」的解決方案、或者提議「要不然就一起玩其他玩具好了」，請根據當時的情況和小孩的成長，試著將其注意力和興趣轉移到其他事情上吧。

在工作上筋疲力盡。在家也筋疲力盡。  
負面情緒似乎比愛更容易爆發。



# 03

以溫和的語氣道出「不可以喔」，  
做得好的話請加以稱讚。

有時，小孩會做出令大人傷透腦筋的事。但是，父母也是人。當身心疲憊時，難免會將焦躁的情緒附加到小孩身上。這個時候最重要的是，稍作冷靜、克制自己的感情之下明確告知「不可以喔」，再簡單說明為什麼不可以的理由。接著，如果做得好就立即加以稱讚，這些都與小孩的信心和期望的行動息息相關。

來到糖果賣場後，  
賴著不走時很傷腦筋吧。

我不買喔，要不然  
你會吃不下晚餐。



04

即使反抗，也不要買，  
讓小孩冷靜下來。

在超市，說不行也不聽。這個時候，盡可能離開現場，讓小孩心情冷靜下來吧。最重要的是，自己也千萬別焦躁，通過深呼吸等，控制好心情後再冷靜應對。等小孩冷靜下來之後，再接納想買的心情並說明理由。上超市之前，先約法三章「今天不買零食喔」也是一個不錯的方法。如果能忍住不買就好好稱讚。

明明這麼愛小孩，  
為什麼就是做不好呢。



如果沒時間、沒心力，  
那就巧妙的擺脫焦躁吧。

以下冷靜方式  
非常有效。



深呼吸。



慢慢的  
數數字。



去上廁所，  
稍微離開現場。



打開窗戶透  
透氣。



洗手、  
洗把臉。



洗碗盤。



照鏡子。



播放喜歡的  
音樂。

有小煩惱或不安，  
就和親朋好友做諮詢吧。



# 如有疑問， 請通過以下方式聯繫。

家中附近的  
兒童家庭支援中心

兒童家庭支援中心

搜尋



LINE 官方帳號名稱  
親子心裡諮詢 @ 東京  
子ゴコロ・親ゴコロ相談 @ 東京



兒童諮詢所  
虐待因應電話 ☎ > 189

4152 (日文語言：好小孩) 電話諮詢 > 03-3366-4152  
東京都兒童諮詢中心

※部分 IP 電話無法連接。

付費電話。

協助製作：高相常子  
認定NPO法人防止虐待兒童全國網路理事  
(參考文獻) 高相常子「不感情用事的教養子女」Kanki出版/友田明美「傷害小孩大腦的父母們」NHK出版



平成31年(2019)4月  
已實施「東京都防止虐待兒童等相關條例」。

第6條第2項 監護人不得做出體罰等其他傷害小孩自尊的處罰。

第2條第1項第7款 傷害小孩自尊的處罰 監護人在教育小孩時，對小孩做出的造成其肉體上或精神上的痛苦(包括該小孩未感受到的痛苦。)，而違反小孩利益的行為。