

謹言慎行 勿釀 精神虐待



虐待及疏忽照顧小朋友的事件不時發生，無不令人憤慨得咬牙切齒。但父母可有想過，原來自己生氣或沮喪時的說話或行為，同樣有可能構成後果嚴重的精神虐待？

影響成長

小朋友擁有和大人同等的自尊及人權，然而他們面對負面對待，以至精神虐待的能力非常弱小。如果家長肆意踐踏小朋友的能力及自我價值，會即時或長遠損害兒童的行為、認知、情感或生理功能。防止虐待兒童會總幹事何愛珠博士解釋：「精神虐待是指任何危害或損害兒童情緒或智力發展的重複行為及態度模式，當中包括：唾棄、恐嚇、侮辱、孤立、漠視兒童的情緒需要、經常高聲或以粗言穢語責罵，以及向兒童傳遞他是一無是處或沒人愛等訊息。」

受到精神虐待的影響

- ✦ 感到害怕、困擾和抑鬱
- ✦ 不能安睡
- ✦ 失去食慾，甚至患上厭食症
- ✦ 行為倒退，例如尿床等
- ✦ 智力及語言發展較遲緩
- ✦ 不懂與人溝通，逐漸變得與人疏離和懦弱
- ✦ 缺乏自信，容易自我否定
- ✦ 做出破壞性行為，例如撞牆、鏢手、傷害他人，甚至自殺

分辨管教與精神虐待

被氣至暴跳如雷時，大概沒家長可完全不責罵小朋友，何博士提醒：「正確管教包括適當指引，父母應該告訴子女有什麼應該做和不應該做，還有當中的原因，以身作則也很重要。」為了停止小朋友頑劣的行為或激動的情緒，父母有時會採用短暫隔離（time out）方法，何博士指出它與漠視小朋友情緒需要的分別：「短暫隔離的目的是等待小朋友回復平靜，然後施以教導，並非純粹忽視他們。」管教和精神虐待之間最大的分別在於尊重，「有人認為一兩句負面說話不算什麼，也有人認為自己只是說笑，沒大不了。其實小朋友也是人，我們希望小朋友尊重自己的同時，也必須尊重小朋友，不讓小朋友受到任何生理及心理上的傷害。」帶有傷害性的說話，儘管只是一句也已經太多，假若情況持續，小朋友所受的傷害將會更深刻。

貶低兒童的說話例子

✗ 你一點用處也沒有！

✗ 我不愛你了！

✗ 生塊叉燒也比你好！

✗ 沒有人要你了！

✗ 我叫警察送走你！

✗ 為什麼你這樣愚蠢？

✗ 某某的兒子比你聰明多了！



積極求助

經濟及婚姻出現問題，加上管教小朋友時遇上困難，父母可能正面對沉重的壓力，何博士認為父母要自行檢視壓力來源，「不要動輒把氣發洩到小朋友身上，應該尋求幫助，例如與朋友、鄰居或親人傾訴，或參加家長互助小組，透過分享減輕壓力。」夫妻間也要互相扶持，找個心平氣和的時候互相了解對方的難處。如果未能控制精神虐待的行為，應向專業人士求助，例如防止虐待兒童會、社區服務中心及心理專家等。假若有家長由於個人背景或教育關係，未能意識到自己精神虐待的行為，我們便要鼓勵他重新學習現今社會適用的教學方法，「子女不再是父母的附屬品，父母應用愛和耐性重建小朋友的安全感。」



何愛珠博士

防止虐待兒童會總幹事。防止虐待兒童會是香港唯一專門提供保護兒童服務的非政府機構，認為兒童的生存、保護及發展應獲得優先考慮，除了致力消除各種虐待兒童事件，更推廣一個關懷及無暴力的環境。