

提防言語虐待 愛護孩子心靈

【明報專訊】「你無用㗎！」、「唔要你呀！」、「抵你死呀！」……孩子行為失當，爸媽怒火中燒，可能只是一時「順口」隨便說說，但其實這些說話對孩子的心靈甚具殺傷力，長遠可能會影響他們的心理成長，嚴重更會形成性格障礙且難以控制情緒。防止虐待兒童會早前公布，2011/12 年度接獲心理虐待兒童個案明顯上升，升幅接近七成，情況實在不容忽視。

專家之言：一時之氣 影響孩子深遠

防止虐待兒童會總幹事何愛珠表示，孩子受心理虐待有明顯上升趨勢，但心理上的影響有時要待孩子長大後的行為才可顯現，所以即使專家亦難以即時識別和界定，再加上心理虐待個案數字主要靠舉報得來，故她相信，有關宗數未必反映實際情況。

責怪成績差沒用 正中要害

心理虐待主要來自爸媽的言語，例如侮辱性批評、孤立孩子的說話、帶恐嚇性言詞和粗言穢語等。尤其是有些爸媽過分着緊子女學業成績，一旦發現孩子成績未達要求就會責怪，或與其他孩子比較。她說：「小朋友成績差已經不開心，回家後家長還說他沒用，真是『正中要害』！當孩子不斷接收這些負面信息，或會認為自己真的沒價值，漸漸產生愈來愈多負面情緒，導致長大後自我形象差、缺乏與人建立關係的信心、與人疏離等。」

她指出，孩子受心理虐待可從其行為反映：「對內」有可能自殘、食慾不振、害怕表達而產生語言障礙，嚴重者更會自殺；「對外」則可能會出現破壞性行為，日後以相同方式虐待配偶、子女等。此外，除言語的心理虐待外，孩子目睹父母關係差且有家庭暴力，同樣會影響他們的心理，例如自責父母不和是跟自己有關等。

讚賞代替批評 增抗逆能力

「孩子聽在耳裏，看在眼裏，謾罵、暴力，都不是處理問題的方法，爸媽的身教很重要。有時候父母（對子女）的期望，是否只是滿足大人的欲望呢？期望又是否合乎孩子的能力呢？」何愛珠建議爸媽多以讚賞代替批評，彼此才可建立親密關係，孩子心理健康的基礎打得好，將來抗逆能力亦會相對提高。

醫生之言：心理受虐 情緒易失控

精神科醫生曾繁光表示，從精神科角度來看，當孩子受心理虐待那一刻開始，腦內的情緒系統中心杏仁核（amygdala）會變得肥大，而相對地腦前葉會萎縮，所造成的最大問題會令人神經過敏，例如異常恐懼、容易憤怒等，情緒失去理性節制。由於腦袋已被「訓練」由這些情緒去處理問題，這會使人做事缺乏信心和安全感，脾氣差且沒法理性地節制，長遠可能會患上精神病，需接受長期的心理及藥物治療。

他表示，美國有醫學文獻指出兒童的精神心理質素，對成年後的行為有長遠影響。若孩子在童年時有不愉快經歷，如虐待、被疏忽照顧和心理虐待等，可能導致兒童產生焦慮，甚至患抑鬱症、語言能力下降，並會產生性格缺陷，形成人格障礙。在認知、情感、人際功能和控制情緒都會有問題，日後無法與別人建立關係，以及有較大可能出現高風險行為，包括酗酒和吸毒等。

他認為讓孩子從小建立健康的精神心理，應由教育父母開始，「爸媽先管好自己情緒，不要輕易動怒，因為發脾氣是不會教出一個快樂孩子的」。

最傷孩子心的說話……

- (1) 粗言穢語：「你個 X 街！冇 X 用！」
- (2) 帶侮辱及奚落性說話：「你讀屎片㗎？」、「乜你咁冇用㗎？」、「人哋個仔咁醒，你就咁豬咁鈍！」
- (3) 孤立孩子的說話：「你走啦，我唔要你呀！」、「我唔會再同你講嘢！」、「你咪再返嚟屋企呀！」
- (4) 帶恐嚇性言詞：「你都係冇用㗎喇，就呢度跳落去死咗去算啦！」、「等我斬開你九碌！」

資料提供：精神科醫生曾繁光

文：梁翠薇、顏燕雯

圖：葉思雅、資料圖片

插圖：Money

統籌：陳詠詩

編輯：林華君

happypama@mingpao.com

happypama.mingpao.com

Reference:

<http://hk.news.yahoo.com/%E6%8F%90%E9%98%B2%E8%A8%80%E8%AA%9E%E8%99%90%E5%BE%85-%E6%84%9B%E8%AD%B7%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%BF%83%E9%9D%88-212642938.html>