

管教外傳：「體罰」之愛恨情仇

文/臨床心理室 洪森豐臨床心理師

「心理師，難道我處罰小孩錯了嗎！」

「為什麼說我是家暴？」

從「兒童虐待」的發生原因來探討的話，這問題其實一直跟「管教」、「情緒管理」等概念有很重要的關連性。筆者接觸兒童臨床心理工作已有十一年了，經常有家長會問到關於「該不該打小孩」的問題。隨著新聞事件的報導與相關單位的宣傳，其實大多數的家長都知道「體罰」是應該被禁止的，但把社會大眾聚在一起去深入討論這個問題時會發現意見可以分成三派：「禁止體罰」、「可以體罰」和「適度的體罰是可以接受的」，但最後一項又引發了「何謂適度」的爭議？

站在父母的立場，很多人都想知道一個永遠不會錯的答案，但是現實生活中常常看到某答案會伴隨著例外出現，因而很難得到一個確切的答案或者是因為有例外而造成爭議或論戰。藉由心理學的理論以及臨床工作經驗，筆者認為這個問題的解決不是從「找一個標準答案」的方向來思考，應該是從「了解體罰的作法如何演變成一個長期傷害」的歷程來解答，這樣可以幫助我們思考要不要用這樣的方法來管

教小孩。

台語有句話說：「打久會蠻皮」，這是很棒的人生觀察。舉例，我們把「體罰的歷程」用計量的方式來做比喻。今天孩子出現了我們不喜歡的行為（稱之為A），而我們用一公斤的力道體罰孩子，孩子為避開這個疼痛所以停止「A行為」。隨著時間過去當他適應了這個力道，他就不會感受到疼痛，故又繼續出現「A行為」，此時如果要孩子停止「A行為」，那就只好加重體罰的力道（變成兩公斤），以此類推，如果你只有體罰這個作法，就只能持續增加處罰的力道，一旦超過孩子能負荷的界線，就是不當體罰的開始；而當一個孩子適應力道的能力很快時，這種快速增加的情況很容易變成身體虐待的情況。上述只是單從身體因子來看。另外，在研究資料中也常提到的問題（筆者稱之為體罰的副作用），例如孩子的模仿效應，體罰導致孩子變成習慣用暴力的方式解決他的困擾，甚至婚後變成家暴的加害者；童年受到身體或語言等暴力，會影響其大腦的功能，影響其社會能力；父母的情緒管理能力也可能因此變差，導致惡性循環。這些負向的效應是建議禁止體罰的緣由。

簡單定義處罰是給予當事者他不喜歡或嫌惡的事物。據此定義，「體罰」只是「處罰這個類型中的一種作法」，承此，因「體罰」可能造成長期傷害，所以不贊成體罰，但也不能因此全盤否定「處罰」這個作法的作用，所以有學者發展出合宜的處罰方法，例如「暫時隔離法」，作法就好像籃球、足球等競賽中，球員出現違規行為被裁判要求立刻退出比賽場地回到休息區或者是禁止出場比賽幾次。這也是藉由製造當事人不喜歡的情境而達到制止違規行為的作法。這作法比直接攻擊當事人的身體（體罰）還比較符合社會規範或社會情境常見的情況，讓當事人可以去思考，或調適心情。

要讓處罰變成有教育意義的作法，父母要先從瞭解自我的情緒反應開始，再來是思考孩子當下的需求或情緒狀態。很多父母或家長，通常是等到自己生氣了才開始要教育孩子，這時孩子看見的是我們在表現憤怒的反應，而且生氣的時候，經常容易過度反應，說出言不由衷的話，例如「早知道當初就不要生你」等的情緒化用詞。處罰的時候如果讓孩子覺得丟臉，他會產生不健康的感覺，這些感覺的累積

又使得孩子出現不恰當的行為，改天想起這些經驗時故意來激怒你，這時孩子看你生氣（孩子得到他要的）反而是一種獎勵，處罰的效果在這種報酬下得到抵銷。這樣的歷程也是為何會建議父母不要在生氣的時候處罰孩子的原因。

在這裡，筆者僅就體罰這個現象說明管教的原則，我想管教不止這個單一的情況，父母在管教孩子的過程中很多是外人無法感同身受的無奈與尷尬。希望各位父母或家長們，記得讓自己休息一下，轉換一下心情，讓自己可以有足夠的能量來逐步地修正自己的作法。下面提供一些參考書目給大家，這些是不錯的參考資料。

延伸閱讀：

1. 搞定你小孩。

楊雅婷譯。天下文化出版。

2. 我家小孩教養好。

張琇雲譯。天下文化出版。

3. 暫時隔離法。

魏美惠譯。心理出版社。

4. 我數到3喔。

李千毅譯。天下文化。

