

支持家庭服務協會
(Family Support Services Association) (02) 9743 6565

保護兒童及家庭危急服務
(Child Protection and Family Crisis Service) 1800 066 777
(24小時服務)或父母諮詢線 (The Parent Line) 132 055

Granville多元文化中心 —— 支持家庭計劃
(The Granville Multicultural Centre — Family Support Scheme)
(02) 9637 7600

[如果你很難用英文與他們溝通，翻譯及口譯服務
(Translating and Interpreting Service) 可以幫助你打電話給他們，
請電：131 450]。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

在你未打孩子之前 ——
請停下來、想一想

BEFORE YOU HIT A CHILD ——
STOP AND THINK

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

所有年齡的孩子都會做一些使父母感到生氣和沮喪的事情 —— 有時即使一個幼小嬰孩的哭聲也足以使一個疲倦的、受到壓力的父母發怒。

但切勿讓這種憤怒使你用某種方法傷害孩子 —— 每年有很多兒童被傷害，他們往往是被他們的父母嚴重傷害。很多人以為搖晃嬰孩或小孩等行動是無害的 —— 這些動作可以導致他們的腦部嚴重受損和不能復原或甚至導致死亡。因此，醫生們強調永遠不要搖晃兒童的重要性（尤其是兩歲以下的小孩）。搖晃嬰孩會使他柔軟、脆弱的腦部猛力撞向他堅硬的頭顱骨 —— 這可以導致死亡或癱瘓以致發育緩慢或學習的困難。即使嬉戲地搖晃嬰孩或把他拋向空中也會導致同一的後果。

使自己的孩子受傷的父母也不一定是壞人 —— 他們往往是感受壓力而又失去控制的人。畢竟，教養子女不是一種容易的工作。而額外的壓力，例如缺乏金錢或沒有家人住在附近會使這種工作變得更難。因此，所有父母在處理孩子時最好知道怎樣控制自己的憤怒。下一次你想打孩子時，請先嘗試下列的方法：

- 停下來。在你未採取行動前，先思考一下。
- 把孩子放在一個安全的地方（例如嬰兒床、房間內）和離開他們，直至你冷靜下來為止。
- 作深呼吸 —— 緩慢地吸入和呼出，直至你開始感覺好一點為止。
- 去外面或一個寧靜的房間，直至你感覺冷靜為止。

- 打電話給一個親友。
- 坐下來喝一杯茶或咖啡、或在浴缸內泡一下鬆弛鬆弛、或聆聽你特別喜愛的音樂。
- 如果你仍然感覺生氣，可以擁抱枕頭或者打枕頭。
- 想想為什麼你的孩子會行為惡劣，並且嘗試預防該種行為而不會傷害該孩子的方法。

試想想：打孩子並不會教導他們任何非常有用的東西 —— 被憤怒的父母所打的兒童自然學會當他們本人憤怒時打人。處理惡劣行為的更佳方法包括拿去一些他們喜歡的東西一段時期 —— 例如玩具或不准他們看他們喜愛的電視節目，或要他們留在他們的房間內一會兒。練習漠視他們的惡劣行為。如果你不理會這些惡劣行為，他們繼續這樣做的可能性就較少 —— 但不要忘记當他們表現得好時稱讚他們。

用獎賞來改變他們的行為 —— 例如：「如果我不提醒你而你就收拾你的玩具，下一個電視節目可以由你來挑選。」

父母們應該記住 —— 像任何正在做困難的、要求嚴格的工作的人一樣 —— 他們需要空閒的時間才能鬆弛和做他們所喜歡做的事。

感受到壓力和想得到別人的意見的父母可以聯絡：

預防虐兒服務

(Child Abuse Prevention Service) (02) 9716 8000