



OSEKKAI
東京都防止虐待儿童吉祥物



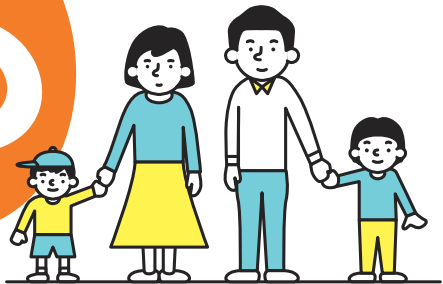
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/osekkai/>

无体罚 育儿手册



无体罚育儿
是指

什么?



不打骂孩子。

为孩子提供支持,使其能通过自己的力量开拓人生。

育儿过程充满乐趣,同时也非常辛苦。“无体罚育儿”并非放任孩子,不加任何管束。而是在其成长过程中提供必要的支持,使其能够通过自己的努力开拓人生。打骂孩子是绝对不可取的(×)。如果在育儿过程中遇到棘手的难题,不知如何破解,可以参考本手册,为您的育儿提供一些启发。

※例如,怎样与孩子有效沟通等。请根据孩子的个性特点、成长经历和发展环境,采取适合的方式。

禁止  体罚。

打骂孩子,会对其身心造成严重影响。



研究表明,对孩子进行体罚,会对其大脑发育*造成严重影响。

※ 友田明美(福井大学教授)和
马丁·泰彻(哈佛大学)的研究结果。



3岁半前受到责打的孩子,在5岁半时做出问题行为的风险会增加。*

※ 藤原武男等(东京医科齿科大学教授)
《拍打幼儿屁股及导致的行为障碍》。



会对父母产生恐惧,轻易不吐露心事,具有实施欺凌及不端行为,或卷入其中的潜在风险。

责打孩子

- 可能阻碍孩子的健康成长和身心发展。
- 会侵犯孩子的权利。孩子依法享有不受暴力侵害的权利。



请承诺今后不再“责打孩子”。

只有在着急的时候，
孩子才会闹别扭。



01

应理解孩子的情绪，
用积极的语言加以引导。

例如，出门前孩子闹着说“不想穿鞋”时，应理解孩子的情绪，用积极的语言加以引导。不是生硬地命令孩子“快点穿”，而是采取孩子容易接受的方式“不想穿鞋是吗？你不是喜欢这双鞋吗，多好看”。孩子被理解后，会觉得受到了父母的重视。

玩具争夺战。

不希望将孩子培养成任性的人。



02

与孩子谈话， 倾听他的想法。

一个人霸占着玩具，不和朋友分享，甚至互相争夺。尽管说了好多遍，仍不起作用。此时，与其用命令的口吻，让一方让出玩具，不如在理解各人的情绪后，询问“你们打算怎么办”，然后一起想想解决的办法。如果实在想不出，可以询问“你们看这么办怎样”，然后提出一种方案，或者提议“我们一起玩别的游戏吧”。总之，应根据具体情况和孩子的特点，将他的注意力转移到其他事物上。

在单位工作繁忙,回到家中依然不轻省。
此时已忘记孩子的可爱,烦躁的情绪会突然爆发。



03

应该和气地劝孩子“不可以哦”，
然后在孩子做得好时不吝表扬。

有时,孩子会作出让大人困扰的事情。父母也是人,在感到疲乏时,容易把急躁的情绪宣泄到孩子身上。此时,应该保持冷静,在控制情绪的状态下,明确地向孩子说“不可以哦”,这一点非常重要。然后,应简短解释不可以的理由。另外,在孩子做得好时,应及时予以表扬,这样有利于孩子树立自信心,并端正其行为。

一到点心柜台，
孩子就开始闹，实在让人头疼。



04

即使孩子缠闹，也不应购买，
而是让他逐渐冷静下来。

在超市拒绝孩子购买点心的请求，他仍然不依不饶时，应快速离开，使孩子的情绪稳定下来。家长也应避免出现急躁的情绪，通过深呼吸等方式调节情绪，使自己能够从容应对。待孩子情绪稳定后，在尊重孩子想法的前提下，解释不买的理由。在出门之前，约定“今天不买点心哦”，也是一种好办法。当孩子抵御住美食的诱惑时，应及时给予表扬。

明明这么爱小孩，
为什么还是做不好呢？



没有时间或心有余而力不足时，
应努力克服急躁的情绪。

以下方法可以有效镇定情绪。



进行深呼吸。



缓慢数数。



暂时离开原地，
比如去厕所。



开窗吹吹风。



洗手或洗脸。



洗碗。



照镜子。



听自己喜欢的
音乐。

即使有轻微的烦恼或不安情绪，
也和朋友亲人诉说。



如有任何疑问， 请通过以下方式进行联系。

就近的
儿童家庭服务中心

儿童家庭服务中心

搜索



LINE 官方帐户名称
亲子心理咨询 @ 东京
子ゴコロ・親ゴコロ相談 @ 東京



儿童咨询中心
虐待对应电话 ☎ > 189

4152(日语语音: 好孩子)电话咨询 > 03-3366-4152
东京都儿童咨询中心

※部分 IP 电话无法接通。

将收取通话费。

协助制作: 高相常子
特定NPO法人预防虐待儿童全国网理事
(参考文献) 高相常子《理智的育儿方式》KANKI出版/友田明美《使孩子大脑受到伤害的父母》NHK出版



2019年4月 施行《东京都关于防止虐待儿童的条例》。

第6条第2款规定,监护人不得实施体罚等伤害儿童尊严的惩罚。

第2条第1款第7项 伤害儿童尊严的惩罚是指,监护人在教育儿童过程中实施的,使儿童感到肉体痛苦或精神痛苦的行为(包括儿童未感到痛苦的情况。),是一种侵害儿童权益的行为。