

RAISING CAREFUL, CONFIDENT  
KIDS IN A CRAZY WORLD  
美国脱口秀女王奥普拉倾情推荐

校园安全手册

# 孩子， 你要懂得 保护自己

今天的父母，必须了解子女所面临的潜在危险，才能让他们安全地度过童年。  
今天的儿童，必须学习具体的预防方法，才能独自面对生命中的各种可能性。

【美】保拉·斯坦曼 (Paula Statman) 著



连续发生数起震惊全国的校园惨案，  
我们拿什么保护自己的孩子？

- ▶ 为人父母者不能不看的好书
- ▶ 荣获美国“父母最佳选择奖”
- ▶ 入选台湾一百本“亲子共读”好书榜
- ▶ 教你如何把听话的孩子变成远离危险的孩子！

# 目 录

前言 .....	1
自序 .....	4
如何使用本书.....	7
第一章 保护今日的儿童 .....	8
第二章 人心的恐惧 .....	23
第三章 把乖孩子变成远离危险的孩子 .....	31
第四章 为什么骇人的数据起不了作用 .....	53
第五章 如何保护孩子免受性侵犯 .....	72
第六章 教什么？何时教？ .....	83
第七章 自我保护技巧：学龄前儿童与小学生 .....	86
第八章 自我保护技巧：小学一年级到三年级 .....	92
第九章 自我保护技巧：四到六年级 .....	100
第十章 忙碌家长的有效辅导技巧 .....	112
第十一章 当他们想要更多自由.....	145
第十二章 当孩子被性骚扰或绑架时该怎么办 .....	160
总结 .....	170

## 前言

我一直很喜欢小孩。一位朋友曾经对我说过：“你很有小孩缘。”不知道是小孩喜欢亲近我，还是我喜欢亲近小孩，我一直选择与小孩相关的工作。高中的时候，我当过保姆、主日学校老师，以及夏令营顾问。大学的时候，我开始攻读初级教育学位。然而，到了课堂上，我发现我比较容易注意一些情况不太好的同学，比如那些不快乐或不积极的孩子。后来我改选科目，最后拿到临床社会工作的硕士学位。

在我工作的前十年里，我在心理治疗与家庭生活教育的领域不断提升专业水准，与儿童及成年人有过许多层面的互动。我很满意这份工作，在个人与职业上皆然，但这份工作同时充满了困难与挑战。在这段时期，我与我的丈夫结婚，我们的女儿也在此时诞生。

女儿完全改变了我的人生。所有的父母都会说，宝宝出世后，你会面临一些意想不到的事，无论你自认为作了多少万全的准备都一样。这个说法对我来说再真实不过了。

怀孕期间，我以为我辅导儿童的经验会带给我当母亲的信心。但我的女儿出生后，我看到她那幼小无助的模样，突然有一种手足无措的感觉。要是她有什么闪失呢？我只想全心全意保护她，不让她受到伤害。我能保护她的安全吗？我一下子产生了强烈的保护心，随后却又感到了极度的脆弱。在我为人母之前，我所学到的一切都没有教我要怎么去面对这些强烈而冲突的情绪。

女儿出生几个月之后，我应邀出席一场社区大会，讲解个人安全。那天晚上，一位父亲的一席话令我终生难忘。他的儿子遭到绑架，而且过了三年依旧下落不明。在场的人都对这位父亲的悲痛感同身受。在强烈的哀恸与愤怒之下，他提醒家长要保护孩子，不要让他们遭到“街上变态与恋童癖的毒手”。他慷慨激昂、希望阻止坏人“抓走孩子”的演说，让在场的人吃惊而静默不语，有些父母还流下了眼泪。

接着，一位警官传阅了一些案例资料，并且谈起了性侵害者与绑架者的“惊人数据”。在这位警官描述几桩一直没有侦破的案子时，大家不可置信地频频摇头。每宗案件讲述的都是孩子在公园或购物中心

遭到诱拐后被残忍杀害的故事。在大家听完几宗强暴与谋杀案的细节后，轮到我上场了。

当我站在那里环顾这些家长时，我不知道自己能说些什么来安慰他们。他们的面容永远烙印在我的心上。我知道我的一些同事认为惊吓手段是引起关注的最快速方法，但我怀疑出席的人在听完这些可怕的事情之后，是否觉得自己能更好地教育子女。我强烈地质疑，引发父母恐慌对于改善他们保护孩子的方式会有什么帮助。

这场社区大会，并非是我第一次看到父母接受这种方式的“辅导”。我之前参加过两次座谈会，演讲者大量使用惊吓手段。他们详述年幼的受害者被强暴、分尸与谋杀的细节，希望借此来提高大众的注意。他们拼命想让家长注意到儿童安全，于是便运用恐惧来动摇人心。

在 20 世纪 80 年代初期，一般大众对于父母的态度是：“你当然要小心！这是一张安全守则，赶紧拿回家去教导孩子吧。”我觉得这种手法并没有顾及父母的需要。如果我们期望他们能有效地教导安全之道，我们起码应该给予他们资讯与支持，就像我们给予子女的一样。

我决定去了解父母有哪些教材可以参考。当时个人安全资讯才刚开始发展，大部分提到的是案例与安全守则。我只找到一本为父母而写的书，内容是如何替子女做个人安全的辅导，没有任何一本書籍可以帮助家长面对恐惧。

我们通常都是通过图书、作业本与录音带来将信息传递给儿童的。大部分的个人安全书籍与录音带必须通过邮购。所以除非家长碰到合适的手册或目录，否则他们就找不到居家辅导的教材。我认为家长的教材不足有以下两点原因：一、个人安全运动才刚刚开始展开；二、大多数时候，个人安全教育由“专家学者”来教导，而非父母。

在那段期间，一些幼儿园与小学开始对学生进行个人安全辅导，通常他们一年才举办一次一小时的安全课程。随便一位教师都会告诉你，经由不断地重复练习，儿童才能慢慢地学习并且记住资讯。一小时实在是太短了，不具备任何效果。这些早期课程采取“强心剂”的手法，并且声称儿童只要照着做，在任何情况下都很安全，这为子女与

家长营造了安全的假象。除此之外，安全专家在辅导方面缺乏共识，而课程的品质各有不同。

我完成研究后，强烈地认为若要让儿童得到不间断的个人安全教育，就必须由家长来做这件事。而且家长会需要更多的资讯，才会有成效。他们需要得到与个人安全专家相同的资讯。而且，说实话，专家也还在学习当中。

当大家问我为什么要替父母开一堂个人安全的课程时，我说了两个原因。第一，当我刚接触这个领域时，教育学者希望家长能辅导个人安全，却没有把权限交给家长。第二，我认为将父母的需要列入考量，他们教导个人安全时就能得心应手。因此我设计了一套课程，将安全资讯提供给父母，支持他们。最重要的是，我将教父母如何配合日常生活来教导个人安全。

在我开了这门课几个月之后，当地的一个教会邀请我为一群家长演讲。当时，我的想法还在成形中，但我已经定好题目，我觉得这个题目道尽一切：“在疯狂的世界中养育小心、自信的女儿。”我喜欢这个标题是因为我想让父母开始思考，教导出自信并且小心的女儿是有可能的。

这场研讨会会有父母、教师、顾问与儿童专家参加。不久之后，我的研讨会便在加州排得满满的，一年内，我已经在全美各地开设这门课。1991年，有人邀请我将研讨会制作成教材与录音带。1993年，这套录音课程被全美家长评选为“父母的最佳书籍与录音带”。如今，我为各个公司、政府机关、学校组织、教会与家长团体演讲如何“在疯狂的世界中养育小心、自信的女儿”；并在全美各地举办巡回演讲，探讨个人安全与相关议题。

当我为本书进行收尾工作时，我想到自己为这本书所付出的全部努力。我将本书视为这个时代的表征，反映了家长与其他相关人士对个人安全资讯的实际需求。今日的父母只要一个动作就可以检视所有的安全要点。家里有电脑的人只要上网就可以看到所谓的“八项儿童安全注意事项”，或是取得失踪儿童的资料。儿童安全问题出现在信

息高速发达的网络上，说明我们从早期的宣传单与社区座谈会到现在有了长足的进步。针对保护儿童发起的全美立法活动也同样鼓舞了我。在十多年的大力推行下，所有人终于都开始关注起儿童安全问题了。

本书是我对家长的心意，我相信我们可以教育儿童，让他们变得更安全、更坚强，并且在户外保持机灵。书中多半为我儿童时代的心得，以及我目前身为人母与个人安全教师的经验之谈。虽然将我的想法汇整成书只花了几个月的时间，但我却花费多年的精力在收集资料上，希望本书能对读者有所帮助。

## 自序

如果你不知道要如何在这个越来越危险的世界中将子女安全地抚养长大，那么有这种困扰的不止你一人。身为治疗师及家庭生活教育者，我看得出家长在保护子女方面有多么忧心忡忡。过去二十年来，我在各种大小场合与数百名父母、教育学者及儿童保护专家有过合作经验。以下是几个典型的问题与意见：

“想到我们必须教育孩子害怕陌生人就令我生气。”

“我的小孩被绑架的新闻吓坏了，她根本就不想再踏出家门了。”

“我的小孩要怎么保护自己？”

“我想要我的小孩有某种程度的自由，可是现在的世界很不安全。”

这些顾虑听来耳熟能详吗？无论我走到哪里，我听到的都是大家对于保护子女的挫折感与无力感。没人希望子女带着恐惧走在街上，但我们自己会害怕。没人希望子女长大后变得再也不相信任何人，但我们不确定他们可以信任谁。

我们要如何教育孩子注意安全，而不显露我们自己的恐惧？我们有可能表达关心，却不流露出焦虑吗？我们希望孩子小心，而不是害怕，但我们不确定要怎样才能在不让他们害怕的情况下，给他们灌输谨慎的观念。

最近，我听到一名女士在给自己的孩子打电话，因为孩子想走路去一个朋友家。这位母亲问了一些很寻常的问题：“你什么时候回

家？还有谁会去？”可到最后，她不仅提醒孩子“要记得在晚饭时间回家”，还告诫他“记得不要上任何人的车子”。这个世界真的变了。

我们在生活中受到种种变化的冲击。我在杂货店或电影院里，越来越常看到大家摇头叹气地说：“孩子实在是一点安全感都没有了。”每个人都把孩子面临的暴力问题挂在嘴边，觉得要让孩子有安全感变得很困难，过去那些理所当然的责任，现在却变成了难以达成的重担。

新闻报道充满了街头暴力，这让我们每天都忧心忡忡。教师与执法人员面临的青少年犯罪问题，在美国史无前例的猖獗。形形色色的犯罪手法每天都在侵入更多人的生活。就在上个月，丈夫与我在银行的时候，突然听到一个人大喊：“全部的人都不准动！”我们迅速回头，吓得说不出话来，想搞清楚发生了什么事。所有的目光都集中在一个戴了彩色帽子的青少年身上。现场顿时鸦雀无声。然后没想到，这位男孩露出一抹笑容，大摇大摆地走过大厅，出了大门扬长而去——他的恶作剧达到了他所希望的结果。这位年轻人的虚张声势让我愣住了。要是警卫在场，并且把这孩子的恶作剧当真的话，我们隔天可能就会看到这样的新闻标题：“警卫在抢劫恶作剧中枪杀青少年”。我们在青少年时期玩的恶作剧，跟眼前这个孩子比起来真是小巫见大巫。一名十五岁男孩的行为如此大胆莽撞，让我对未来感到担忧。

纽约市儿童、青少年与家庭研究学会的会长雅娃·席格勒博士表示：“现在的儿童很早就接触到了现代生活的诱惑，令他们更难以抗拒毒品、酒精、性和犯罪。”在她的著作《我该告诉孩子什么？》中，她指出学习障碍、青少年暴力、早期药物与酒精滥用以及儿童忧郁症与自杀行为的趋势都在上扬。青少年在步入堕落的深渊，但这些年轻人将来也会长大成人并成为父母，我觉得唯有在他们身上积极投入更多的精力才是改变未来的正途。

席格勒还指出，家庭暴力、离婚率、父母对儿童的虐待等趋势，也都在上升。这表示连儿童自己的家都不再是安全的避风港了。这意味着我们无法与虐待者划清界线，不能觉得坏人、疯子，或者罪人都是别人，与自己无关。这也表示父母并不都清楚子女的身上是否发生

了什么可怕的事情。我们并不欢迎这些时代现象，但我们还是必须去面对。时刻注意自我教育并且保持机警，警惕孩子是否可能受到了不当的对待，对孩子的成长至关重要。

三岁到十二岁，是儿童的个性与人格发展最为活跃的时期，为人父母的责任实在是非常重大。在这个阶段，儿童正开始走入家庭以外的范围，而且带着惊讶与好奇，他们常常找父母为他们的见闻赋予解释。我们的世界与街头充斥了如此多的问题，我们可能会因为自身的恐惧，为他们的自然朝气蒙上阴影。我们要如何回答孩子的问题？

跟随本书的介绍，你就能回答他们的问题，并且学习如何传授基本的安全技巧与资讯，以保护子女。我将帮助读者了解应该教导子女哪些内容，以及教导的时间与方法。读者将体会教导子女小心与教导子女害怕之间的重大差别，并且得到实用的工具，向子女示范如何对环境保持警觉、如何辨认潜在的危险或看似可疑的情况，以及如何安全地作出回应。最后同等重要的是，你会得到部分的心灵平静。

毫无疑问，将子女抚养成为安全、强壮、机灵的孩子，既是一项壮举又是一项辛苦的工作。父母身为子女最重要的老师，可能会本着强烈的责任感，想把工作做好。本书的宗旨在于伴随各位完成这项使命，我坚信我们都能成为既自信又熟练的个人安全老师。

在本书中，我会给出一些教导个人安全的方法，这些方法在我认识的数百位儿童与家长身上，以及在我自己女儿的身上，都颇有成效。虽然社会的犯罪情形愈演愈烈，为人父母者必须审时度势加以应对，但我相信我的著作能经得起时间的考验。

我从一名母亲兼女儿、一位专业而关切的国民的角度出发，开始了我的写作。我是在一个美国中西部小镇上长大的，我在几个中型社区居住过，并且在多姿多彩的旧金山待了七年。我的观点来自于我的生活经历。然而，不同的文化与民族各有其独特的养育方式与习俗，我不能保证我的观点绝对会与所有读者教养子女的方式一致。某些读者或许无法认同我的一些观念，我尊重他们的意见；但我希望读者在阅读的时候能保持一颗开放的心灵。



最重要的是，我要感谢读者愿意拨冗学习如何成为个人安全的最佳导师。我希望读者投注的精力能有所回报。我诚心希望本书所传递的资讯会为你、你的子女，以及后代的子孙带来力量。

## 如何使用本书

本书的用意在于提供给读者一个简单、实际的手法以进行个人安全辅导。子女在三岁到十二岁这段期间，本书将是你可以一再使用的资源。我建议读者第一次先详细地阅读完本书，然后，一旦你了解了书中的概念，并且在指导安全技巧上没有障碍时，就可以将本书当成参考的指标了。

前两章的主题是变化——社会的变化——以及我们保护子女的方式应该如何随之而变化。在第三章中，你会学习如何建立有效辅导个人安全的稳定基础，学习如何进行家庭沟通并且培养子女的自尊。这两项要素加上特定的安全技巧，孩子便无安全之忧。

在阅读当中，有几个地方可能会让你觉得不舒服，但是你并不孤单。儿童安全这个话题让大多数父母如芒在背。记住，你可以管理你的恐惧与顾虑。我会在第四章中告诉读者做法，讨论如何教育个人安全技巧，并且避免使用惊吓的手段。

在第五章中，你会发现以原本对于子女的了解，配合对犯罪手法的了解，在指导个人安全时会有极大的帮助。你会在第六章中学习到你教导哪些安全技巧以及教导的时机。接下来的三章以年龄层作为区隔。第七章专注于三到五岁儿童的个人安全技巧。第八章囊括了六到九岁儿童的安全技巧。第九章会谈及十到十二岁儿童的个人安全技巧。这三章强调的是，除了子女的年龄与年级以外，我们还要关注子女在智慧、情绪与社会性上的成熟度，才能更好地掌握教导内容与时机。

在第十章当中，读者会学习到如何在日常生活与正常活动中指导个人的安全。你会想出一套简单的学习活动，而且无须大费周章准备，进行起来会容易许多。每个活动不仅会让你的子女记住安全资讯，而且还会应用自如。在这一章当中，你还会学到一个省时的技巧——“机

会教育”。凭借这一技巧，你会让个人安全变成家庭生活中最自然熟悉的一部分，而且不必在百忙之中抽空来教导个人安全技巧。

第十一章要谈的是，让十岁以下的儿童准备面对责任与他们想要的权利。有几项要点可以评估他们能在安全范围内独立的程度。另外还有几项街头安全技巧，以及一些辅导儿童独自在家的重要技巧值得学习。子女失踪或者遭到性侵害后的处理方式，则是第十二章关注的焦点。

本书就像一张地图。你所处的位置与路线都标示得清清楚楚，而我会引导各位，与你同行。感谢读者为了所有需要我们指引明路的儿童参与这趟旅程。

## 第一章 保护今日的儿童

### 1. 迷思与回忆

还记得你天黑以后在街上玩“踢罐子”的日子吗？在那时候，你的父母根本连想都不想，就让你一个人在你们家的院子里面玩耍。我们从来没想到我们的子女会在犯罪如此猖獗的环境之下长大，他们连童年这些简单的自由都失去了。

现在大家都说父母必须让子女作好面对一个不同世界的准备，在这个世界中，与儿童相关的犯罪及暴力是司空见惯的事。我们的社会与家庭结构大大地改变了，世界的政局与经济也是。

今天，我们在养育子女方面，面临着意想不到的新挑战：继父母、单亲家庭、艾滋病、药物滥用、暴力等。我们的孩子面临着格外大的压力，大大降低了这个时代父母保护子女的能力。

对大部分的人来说，为人父母是一个重大的转变。与子女分享自己最美好的童年时光是我们的一大喜悦。结果我们发现，我们成长的世界与我们所创造出来的世界格格不入，而这种感觉让人难以接受。我们怀念过去的美好时光，而且内心还在挣扎，如今所谓的保护子女，意义与三十年前大不相同。

我的一位朋友是单亲妈妈，她对于自己所住的城市的生活很不满意，她儿子出门的时候总会把自行车上锁，因为他怕自行车会被偷。

虽然我在小镇长大，而她在城市长大，但我们的共同回忆都是骑自行车到处游玩——图书馆、朋友家、公园——而且回家吃晚饭的时候，大门一向不上锁。

我们都觉得童年的时候，我们的生活环境很安全，可以跟大人分开生活。小时候，我们在自己的社区跟住家附近觉得很安全，可以自由穿越后院、抄近路，还可以随便接受别人给的饼干。

我们之所以会这么觉得，有一部分原因是邻居之间会彼此照应。我们长大之后所保有的安全感与自信，大部分都是在这个人生阶段中发展出来的。

如果跳过记忆中的辉煌部分，我们会发现我们的童年世界还是存在一些怪异之处的，但这只是因为世界一向如此罢了。

今天，不管是城市、市郊或乡下的儿童，他们过的童年不但跟我们不一样，也跟我们的设想迥异。如今我们必须帮助孩子学会判断什么是安全，并且提供机会，让他们尽可能自由。幸运的话，我们的下一代就会在三十年后，甜蜜地回忆着自己的童年。

## 2. 家长从未告诉我们的事

在 20 世纪五六十年代长大的儿童所接受的教育是，严格服从权威人物。与大人作对会被认为没礼貌而且不懂得尊敬长辈。我们知道很多这些“尊敬大人的”孩子同时是性侵害的受害者。

自 20 世纪 70 年代开始，小时候受到性侵害的大人纷纷出面，打破禁忌，开始讨论当年的“家庭私事”。他们共同开启悲惨童年的记忆之盒，并且迫使我们不得不去检视。我们讶异地发现儿童的性侵害问题，在三四十年前就已经非常严重，就像现在一样。而在许多情况下，这件事已经演变成为代代相传的“家庭传统”。在我们小时候，与儿童相关的犯罪案件数量比较少。今天，目标为儿童的罪行在全美比比皆是，无论是小镇、大城市与乡村地区，还是教会与学校，以及每个社会与经济阶层皆是如此。

社会上的人还是很难接受大部分侵害儿童的事件都是熟人所为的事实，而且通常是为人信赖的家族朋友或受人爱戴的亲戚干的。我

们万万想不到，侵害儿童的主要对象通常是父母、继父母与同居人。这种背叛爱与友谊的行为实在令人愤怒。我们不知道要怎么向我们的子女解释这个事实，尤其这并不是我们长大的时候一般会谈论到的事情。这是让人觉得不舒服的真相，我们宁愿不要去面对。

我小时候住在一个中西部的小镇上，一位四年级同学受到一名殡葬业者的性侵害，他的殡仪馆就在我们学校的对面。这位女同学把事情告诉一位朋友，后来此事悄悄地传遍了全校。家长们一定也发现了，因为我记得警方曾经介入过这件事。小时候，大人很少把事情告诉小孩，于是我们便运用过于丰富的想象力，在下课时间填补遗漏的细节，大家天马行空地讨论着警察要怎么对付这个坏人。

以儿童的眼光来看这位同学，我纳闷的主要是她怎么会想要在殡仪馆玩耍呢？她难道不知道那里有死人吗？！换句话说，我根本就没搞清楚重点。因为学校、警方跟家长不会为我同学所发生的事给出解释，我不清楚我要关心的重点是什么。所以这件事情过了之后，我的内心对于殡仪馆产生新的恐惧，却完全没有得到任何有用的资讯。

有一年暑假，我家这一带的孩子们全部相信我们被一个“绑架者”跟踪。他开着一辆金色的甲壳虫，而且根据不甚可靠的消息来源，他还会偷偷抓走没有戒心的孩子。我不知道这个谣言是根据当地的事件衍生出来的，还是我们自己捏造的。不过我们再度在没有大人说明与解释的情况下，天马行空地胡思乱想了起来。说不定我们只是无聊，需要一点刺激，而我们也确实得到了那一点刺激。整个暑假，孩子一看到金色的车子就吓得魂飞魄散。其实脑筋正常的绑架者，是绝对不会强押小孩上一部又小又慢的车子的。即便真有这么个人，警方也能轻而易举地追捕到。但我们的想象与这些事实毫不相干，也跟目击这位冒牌绑架者未经证实的线索毫无关联。在任由自己摸索的情况下，我们忙着煽风点火，以荒诞不经的故事及虚假的谣传扩大我们的童年恐惧。

回想起来，我们童年时期的恐惧与当今儿童面临的情况相较之下，似乎微不足道。回顾以往，或许我们的无知延长了我们纯真的时间，我们掌握的资讯不多，而我们与父母也不公开讨论这类的事情。

今天，身为大人和家长，我们要跟残酷的事实及惊人的数据搏斗。我们承担不起当初父母所冒的相同风险。我们不能视而不见，我们也没有能力让世界变得更好。所以我们必须本着诚实、小心与同情的态度，教育子女了解他们身处的世界。

### 3. 懂得保护子女的新父母

今天的父母认为他们养育子女比他们成长的时候有了更多的限制、结构与监督。全美与日俱增的暴力犯罪传闻加深了父母的恐惧，他们害怕子女会遭人绑架或受到性侵害，或者只是交友不慎。

为了保护子女，许多家长让孩子参加课后辅导活动，例如团队运动、童子军或补习班等。他们严格执行宵禁，不准子女天黑之后在外面玩耍，并且要求他们跟朋友出去时要定时汇报。

由于全天在家的父母变少了，学校在儿童安全方面肩负起更多的责任。校车司机不再准许孩子在不同的车站下车。父母必须进学校接孩子，不能不下车在马路旁边等着。

这一切跟我们长大时所得到的简单信息似乎相距甚远。在我们小的时候，我们听到的警告不过就是“不要跟陌生人说话”，“不要接受陌生人的糖果”以及“不要上陌生人的车子”。如果你跟我聊过的大部分大人一样，这就是我们“个人安全教育”的全部内容。20世纪五六十年代的父母认为这些警语会保护我们的安全，于是之后的新一代父母还在沿用同样的不恰当资讯。街头的情况改变了，但我们教育子女的方法并没有改变。

身为今日的父母，我们必须了解子女所面临的潜在危险。我们必须认清社区与街头的实际状况，并且教育子女，让他们安全地度过童年。今日的儿童必须学习具体的预防方法，才能面对生命中的各种可能性，并在人生负担的夹缝中求生存。我们还必须给予孩子一个信息，那就是他们在谨慎当中还是可以具备自信的。

#### 4. 取得健康的平衡

保护孩子的意思是什么？随时随地陪在孩子身边，不要让他们受到伤害吗？如果你认为是这样，那么你可能知道过了特定的年龄之后，这是不可能的事。然而，我们非常希望保护子女的安全。有些父母的反应是过度保护子女，有些父母则是过度放纵子女，自以为他们的子女不会出事。这两种极端都会让孩子变得更加脆弱，这与父母的心愿适得其反。

举例来说，受到过度保护的孩子不能发展出自己的直觉与判断，以至于没有辨认危险或可疑状况的技巧。他们对于人或周遭的环境，从来不会有“第六感”。受到过度保护的孩子会怀疑自己的能力以及判断力，而且什么都要靠大人来指导与提供信息。因此，他们对于怀着善意以及不怀好意的人所说的话都一概听从。

父母过度保护子女，有一部分的原因是他们对于支配欲的需要，有些时候则是出于他们对于权威的需要。这种过度保护的做法，通常在孩子变得比较独立的时候开始。为了挥去他们不再是孩子生活重心的失落感，或是平息对于孩子作出较独立决定的恐惧，父母开始极不明智地破坏孩子的自尊，并且增加他们无所适从的感觉。无所适从与自尊心低落，不能在危险潜藏的社会中保护孩子。事实上，这两点正是让孩子成为受害者的特质。

这种例子不胜枚举，我认识些讨厌管教过度的叛逆年轻人，他们会去证明家长的恐惧毫无根据可言。谁都不想让子女觉得自己很没用，这样他们会去做些傻事以证明我们是错的，但是给予孩子超出他们所需要的保护，可能会引发这样的冒险行为。让自己觉得有权威或许确实很重要，如果你因此让孩子丧失批判思考与作出好决定的能力，你可能会让他变成失控的青少年。

不管你喜不喜欢，孩子渐渐长大时，我们对他们的影响力会越来越小。那是因为他们成长的时候，他们的世界会扩大，吸纳有各种看法与想法的新人。他们必须独自理清自己所扮演的角色，而非通过我们。为了帮助他们从依赖的孩子变成有能力的成年人，我们必须给予

他们成长的空间，并且不受到我们的干涉。让孩子变得更独立，应当给予他们更多练习独立的机会，这样我们就尽了父母的责任。

现在来看一下另一种情况：给予孩子过度的自由，分派他们过多的责任，以及太早让他们接触过多的事物。不像过度保护子女的父母，纵容的父母倾向于认为孩子有从“实践错误”中学习的能力。

这让我想起一则新闻，一名妇女外出后，让九岁的儿子帮小宝宝洗澡，结果导致宝宝溺死。据报道，这位母亲正在排托儿所的候补名额，而且在她去上班的时候，通常固定把年纪尚小的儿子与宝宝托给亲戚。那天她为什么没把孩子带到某位亲戚家，而是让九岁的儿子负责照顾宝宝，没有人清楚真正的原因。

这桩悲剧以及许多其他比较轻微的事件，说明了一个孩子掌握责任的能力，必须与家长的需要分开来评估，而非联合起来。“就此一次”的想法非常冒险，而且经常事与愿违，在某些情况下还可能酿成大祸。

一名四岁的小孩一直跟妈妈吵着要走路到邻居家玩耍，妈妈让步了。悲惨的是，他之后便下落不明。我的经验告诉我，很多父母，包括我自己，在孩子哭闹、发脾气、哀求或是一脸可爱的时候，总是很难狠下心来拒绝。有一点务必切记，就是孩子花了很多时间与精力，想尽办法要我们答应他们的要求，这是他们身为小孩的权利。但坚决地说：“不行！”却是我们的权利与责任。

想想看，让一个不会分辨红药丸跟肉桂糖的孩子接近药柜，只因为他“知道不能随便把东西塞到嘴巴里”，可能会引发怎样的危险吧。还记得这样一则新闻吗？一对夫妇把两个不满十二岁的孩子丢在家里，自己跑去度假，他们之后丧失了对孩子的监护权。

类似这种判断上的错误实在是太普遍了。上述讨论的判断不是将事情合理化，就是资讯错误。有开放式药柜的家长，以为还不到学龄的孩子就能够像较大的小孩一样听话懂事。那位四岁小孩的母亲认为她儿子不会出事，因为邻居就住在不远处。把小孩丢在家的那对夫妻

既疏忽又不顾孩子的危险。这些案例看起来好像很极端，却表明我们在决定保护小孩时，很可能已经让他们暴露在许多潜在的危险中了。

让我们举一个日常生活中的例子，想想一般十岁的学童，要怎样才能自己安全地走路上学。

请思考你的孩子是否拥有以下几种能力：

- 对于环境的警觉性。
- 与陌生人安全互动的能力。
- 遵从指示的能力，例如不要抄近路，过马路时要走人行横道等。
- 处理来自同龄人的压力、对挑衅不予理会的能力。

你的子女表现如何？要是你的孩子没有掌握这几种能力，你可以做三件事情：（1）让他跟注意安全的朋友一起走；（2）开车接送他上下学；（3）陪他走路上学，锻炼他的这些能力。我不建议你让小孩独自走路上学，这事起码要等到他的这些能力完全成熟才行。还有，请想想孩子所处的环境以及他可能会遭遇的危险，一个地方适用的自由在另一个地方可能并不恰当。

为了让我们的孩子安全，我们必须懂得何时要：

- a. 保护他们，因为情况超出孩子的能力。
- b. 培养他们去面对，因为这是他们可以学习以及必须去面对的情况。
- c. 陪他们一起练习，因为他们还没有办法在无人监督的情况下胜任。

若想知道何种做法适合你，你必须清楚孩子的能力。这类信息无法从书本当中获得，你必须善加观察，注意孩子的强处与弱点，并且不断追踪孩子的进展。我会在第四章当中，告诉读者如何利用这个信息并决定子女必须学习哪些安全技巧与资讯。

## 5. 保护 VS 强加

我们强加到孩子身上的事，有很多是我们自己“未了结的事”。举例来说，如果一位父亲小时候胆小害怕，他可能会想把儿子养成一个天不怕地不怕的人。每次儿子展现勇气，这位父亲就会夸奖他。渐渐



地，这男孩意识到展现勇气——或者其实只是虚张声势——比流露出恐惧要更聪明。男孩一直露出很勇敢的样子，就算他心里不这么想时也一样。他被迫要扮演这种角色，以取悦父亲。当父亲沉浸在儿子非常勇敢的光辉中时，男孩很快地学会隐藏任何脆弱或软弱的样子，而且为了做到这一点，在精神上付出了极大的代价。

一名小时候受到忽略的母亲，带着没人爱她的想法长大。结果，她把这种一无是处的感觉，传递到女儿身上，对她同样不理不睬。虽然这位母亲很想当一个关怀孩子、无微不至的家长，她却在不知不觉间重蹈了自己小时候受到忽视的覆辙。

回顾我们的童年，以及在我们自己养育子女时，过去的一切会再度浮上心头，这可以让我们重新思考过去没有做好的地方要怎么改进。我们可能需要新的技巧与资讯，以改进我们当家长的行为。我们对于这些陌生的言行举止，一开始可能会觉得别扭。但是父母必须不断地学习与成长，唯有如此才能确保子女逃脱出我们童年时期在角色与行为上的桎梏。当我们对童年的痛苦回忆有所察觉，并且试图解决问题时，我们就更可能在我们的新家庭中，防止这些事情重新上演。

让我们来了解几件父母在过去所受到的影响，可能会对保护子女造成妨碍的事情。有时候，父母觉得越早让孩子接触成年人，对他们来说越好。这种想法会让孩子过早知道或看到太多成年人的生活。让孩子接触太多成年人的事情，可能会让他们吃不消。他们在智慧与精神上的成熟度还不够，无法好好地面对他们的所见所闻，这有可能造成他们的精神压力或创伤。

我记得多年前我辅导的一个家庭，就极端地实行这个观念。父亲不断地告诉我，他的九岁儿子越早进入“男人的世界”，就会越早成为男人。无论我怎么劝说，他还是一直对着儿子大谈他的性能力有多强。最后，父亲的“精神鼓励”演变成这对父母当着儿子的面演出性行为。这位男孩因此被带离这个家庭。

在不健全的家庭中长大的父母，对于养育孩子的做法通常都带着扭曲的观念。当他们认为养育子女就是必须让他们快点长大时，这就

有将孩子“父母化”的风险，也就是说，在大部分的情况下，父母不自觉地把自己的孩子当成小大人。在这种不自觉的情况下，他们可能会大大干涉了孩子的需要。

这些年我认识不少了大人，他们小时候因为父母生病、过世或家庭经济状况较差，从小就自己照顾弟弟妹妹。他们无忧无虑的童年提早结束，在他们都还不能好好照顾自己之前，就要担负起照顾别人的责任。有这种背景的父母会努力地给予孩子一个真正的童年，他们还在为他们从来没有过的童年感到难过。

我看到父母酗酒的孩子长大后，期望他们的孩子要变成“超人”，就像他们当初一样。父母不自觉地将他们的问题、苦难与痛苦强加于孩子身上。这些人的孩子被家庭危机、吸毒与酗酒问题，以及精神上缺乏安全感的事压得喘不过气来。来自这种家庭环境的父母，有些还必须打破他们小时候遭到身体虐待的循环。父母酗酒的家长必须更努力营造出恰当的心理与精神环境，这样才不会对孩子的成长造成负面的影响。

如果你也能在自己身上看到这些问题，那么我奉劝你寻求协助。让自己或和家人一起接受心理治疗，可以保障你避免重蹈覆辙。借由学习教育自己与孩子的新方法，你就能让旧伤口愈合，并且更乐于为人父母。

## 6. 如何保护子女？

在这个段落，我要请读者针对以下五种不同的情况作答，以决定哪一个方法最好。即便你的子女并不符合问题中的每个年龄层，还是请你认真思考并回答这些问题。在你作答完毕后，请阅读接下来的两个段落：“你的答案所代表的意义”以及“问题剖析”。

（1）一个你不认识的人走向你跟你三岁的女儿，对方夸赞你的孩子很可爱，然后伸手要摸孩子，你会怎么处理？

- a. 大叫说：“离我的孩子远一点！”
- b. 不作任何反应。
- c. 说：“我知道你没有恶意，可是请你不要碰我的小孩。”

(2) 你七岁的女儿想自己一个人到院子里玩，你会怎么处理？

- a. 让她自己一个人去玩。
- b. 让她跟一个朋友一起在院子里玩，只要她跟朋友能够遵守安全规则。
- c. 在你的监督下，让她在外面玩耍。

(3) 你的保姆有事情不能来，可是你一小时之后要赴一个重要的约会。你十岁的儿子提议要照顾四岁跟七岁的弟弟。你会怎么处理？

- a. 打电话请一位大人朋友或青少年过来。让你十岁的小孩在别人的监督下照顾弟弟们。
- b. 告诉你十岁的儿子他太小了，并且另外找一位保姆。
- c. 让你十岁的儿子照顾两个弟弟。

(4) 你八岁的儿子对于要到一个亲戚家过夜似乎显得特别紧张。你会怎么处理？

- a. 请他告诉你他在担心些什么，如果他说不出来，就让他知道他到亲戚家后一定会没事的。
- b. 根据他的反应，取消过夜的事。
- c. 如果担心过夜的事对他来说不寻常，就尊重他的感觉，并且由他来决定去或不去。

(5) 你十一岁的女儿想跟朋友走路到附近的一家商店。你会怎么处理？

- a. 让她去，因为你希望你的女儿知道你相信她，并且对她的判断能力有信心。
- b. 告诉她，她太小了，还不能一个人去商店。
- c. 根据她过去面对类似情况、在无人监督时的表现，以及你的社区安全性来作决定。

最好的答案是：(1) c (2) b (3) a (4) c (5) c

你的答案所代表的意义：

如果你选了如下一个或一个以上的答案：（1）b（2）a（3）c（4）

a（5）a，你在保护孩子时可能具备了以下的心态：

- 太早对孩子有过高的期望。
- 让孩子尝试新事物，却没有作好充分的准备。
- 因为孩子不满你的限制，而对他们作出让步。
- 因为自己的需要而否定孩子的感觉。

如果你选了以下一个或一个以上的答案：（1）a（2）c（3）b（4）

b（5）b，你在保护孩子时可能具备了以下的心态：

- 对孩子的期望值过低，就算他已经流露出接受更多责任的兴趣。
- 告诉你的小孩为什么他做某些事情不安全，就算他已经展现为自己的行为负责的能力。
- 基于你的恐惧，设定过于严苛的限制。

#### 问题剖析

在第一题中，友善的陌生人伸手要摸你的小孩，你可能会想要选择“不作任何反应”来当答案。有的父母觉得只要有他们在场监督就没关系，有的父母则觉得发表意见很尴尬，因为他们的孩子似乎很享受这份注意力。而且，尤其是当你面对较年长的人时，对方可能会说：“没关系啦，我都是祖父级的人了。”

虽然你可能觉得年长的人生长在暴力还不是那么猖獗的时代，而且他们接受的教育是对人保持友善，你还是不应该容许任何陌生人摸你的小孩。原因如下：如果你容许那位友善的陌生人摸你的小孩，你就是在教导孩子，如果他们的态度友善，就可以让他们摸摸自己。

鼓励这种想法的问题在于，大部分的性侵害者都会以友谊或关爱来诱导小孩子。身为父母，我们不能给孩子这样一个观念：让友善的陌生人摸他们是无所谓的。你要教导子女，得体的陌生人是不随便摸小孩的。告诉你的孩子：“我们不能让陌生人随便抱你，就算我们刚刚看到的那位很友善的叔叔也一样。”如果你担心对一片好意的陌生人不礼貌，你可以向他们解释：“我们在教孩子碰到陌生人时要怎么表现。”

介入或是开口表达可能需要一点练习。稍微表现出你的不适，可以让你的孩子觉得安全以及受到保护。记住以下三点会有帮助。第一，你在教孩子他不应该让陌生人碰他。第二，你在示范如何设定限度与个人的界线，你的孩子会观摩你并学习相应的技巧。第三，你的介入会让孩子知道大人就算行为友善，也没有摸他的权利。你要给予她前后一致的信息，也就是陌生人的得体行为包括微笑、简短或友善的问候，但是仅此而已。你要让孩子学着去预期陌生人会得体地对待她。如果有一次她居然没有受到得体的对待，她内心的“警报器”就会响起，而她也就比较可能作出自我保护的反应。

利用日常生活的事件来教导安全概念，例如陌生人想摸你的孩子，就是所谓的“机会教育”。当一个教导或加强安全规范的机会自然出现时，你就要善加利用。指导子女安全信息或练习技巧的机会每天有。利用正常作息与活动来进行安全上的沟通，你会让个人安全成为家庭生活中自然又熟悉的一部分，这样还可以轻松地迎合你的忙碌生活！我们将在第十章对于机会教育进行更多的讨论。

在第二题中，你七岁的女儿想一个人到院子里玩耍。我建议家长再去找一个值得信赖的朋友，让他们两个一起玩。如果另一位孩子不会做出冒险的举动，有朋友陪同绝对会比较安全。如果这样还是不行，那么当这种年龄的小孩在外面的时候，就需要人看着她。我对我女儿的做法是，我通常会把报纸拿到外面看，不然就是坐在门口算账单，让她在旁边玩耍。

如果有一个乐意却还不能胜任的十岁小孩自愿给你当保姆，就像第三题一样，你当然不想让他失望，不过我还没有碰过我愿意把两个小孩都交给他负责的十岁小孩。然而，对于当“妈妈的好帮手”来说，他们是理想的人选，这迎合了他们对于管人的需要。所以你可以在孩子十二岁左右让他们去上保姆班，接受完整的训练，并且培养他们独自承担照顾小孩的责任。

保护子女意味着要从他们的角度出发，尊重他们的感觉。第四题里的八岁小孩不愿意在亲戚家中过夜时，我建议读者都这么做。我建

议你尊重孩子的感觉，就算他说不出个所以然来。当好友邀请你们到他家做客，让你的孩子不寻常地紧张或抗拒时，你不应该火大，而是应该觉得好奇！

假设你的新保姆是一名青少年，他的人看起来很好，而你每次将你七岁的女儿交给他照顾时，她都开开心心的。不过，有一天吃早餐的时候——你的女儿前一晚才交给他照顾过——你却发现她闷闷不乐。你问清楚她没有太晚睡觉，也没有生病，所以你不知道她的心情为什么会这么不好。你问她跟保姆处得开不开心，而她说：“算是吧。”你继续问：“‘算是吧’是什么意思？”她却突然发脾气大声说：“你没听到吗？！我说了‘算是吧’！”说完就气得跑了出去。

虽然你可能想要把她叫回来，要她为这么不礼貌的态度而道歉，不过你最好不要这么快就下定论，认为她只是不懂礼貌。你要打电话给她的保姆了解状况。这就是本例中这位父亲的做法，他打给前一晚负责照顾她女儿安柏的保姆亚伦。

亚伦：喂？

父亲：嘿，亚伦吗？

亚伦：我就是。

父亲：我是安柏的父亲。事情是这样的，我想请问一下昨天晚上的情形。

亚伦：一切都好好的。安柏跟我爆了点米花，还看了录影带。我们玩扑克牌她赢了，然后我们大概九点上床睡觉，她从头到尾都好好的。

父亲：我想她很喜欢你照顾她的，不过她今天早上的心情似乎很不好，我问她也不说。

亚伦：真的吗？她昨天晚上看起来好好的。

父亲：对，所以我才一头雾水。总之，我们会弄清楚的，谢谢你的帮忙。

亚伦：不客气。希望她不会有事。再见。

父亲：再见。

他得到这个信息之后该怎么做？保姆说情况很好，可是从他女儿的举止来看并非如此。他知道她有心事，而且是说不出口的事。这位父亲选择去找安柏了解她是不是被保姆欺负了，而非断定她那天早上只是没由来地情绪不好。

父亲：女儿，我注意到你刚刚对我发脾气。你可能觉得我问得太多了，不过我觉得昨天晚上亚伦在这里的时候，是不是发生了什么你不喜欢的事。你有什么事情必须要告诉我吗？

安柏：我已经跟你说过了。

父亲：我听到你的话了。如果出了别的问题，不管是什么事情，我都希望你告诉我，虽然这看起来绝对难以启齿。

（安柏静静地点点头，表示同意，她低下头。）

父亲：好吧，我们把事情简化一点。我来当侦探，想办法去猜。如果你随时给我一点线索，会有很大的帮助。亚伦说了或做了什么让你不开心的事吗？还是他做了什么他不准你告诉任何人的事？

安柏：算是吧……

父亲：没人可以告诉小孩子不准把事情向父母报告的，连保姆也一样。

安柏（紧张地说）：可是他说如果我告诉你们，老虎就完蛋了。（老虎是他们的猫。）

父亲：亚伦怕你告诉我们之后，他就要倒霉了。所以他说谎吓你，好让你不要说出去。你告诉我没关系，我不会让任何人伤害老虎的。

安柏：好吧……嗯，他问我要不要玩结婚的游戏，我说好。接着他说我们两个应该把衣服脱光，然后上床。我不想脱衣服，他就生气了。这时候，他说如果有人知道我们的游戏，他就要伤害老虎。

父亲：难怪你今天早上的心情这么不好。你真勇敢，肯告诉我，你这么做是对的。

安柏：我把事情告诉你，这下亚伦要生我的气了。

父亲：我知道你喜欢亚伦，可是亚伦破坏了当保姆非常重要的一些规定。保姆绝对不能要求你脱衣服，或是玩摸你的私处或让你摸他

的私处的游戏。问题在于亚伦，不在你。我要找他母亲聊这件事，让他接受帮助。

由于这位父亲警觉到女儿在行为上的改变，他接收到她的求助讯号。还有，由于他选择接受女儿的感受，虽然他不喜欢她的行为，他才得以保证沟通的畅通。他展现出同情心，谅解了女儿，并且保持了冷静。此外，他还给了她许多日后应该会对她有所帮助的重要信息。

另外，这场对话可能还没结束，安柏很有可能发生了更多的事情，没有办法一次全部告诉父亲。要是这位父亲知道他们可能还有更多肢体上的接触，他就应该报警处理，并且让女儿接受医生的检查。为了帮助安柏从这个事件中平复过来，她的父亲必须去除任何遗留在她身上的负担、罪恶感与责任，并且将这件事情的责任归属到亚伦的身上。在接下来的谈话中，这位父亲必须加强青少年与大人不能跟小孩玩性游戏的观念。

这个例子清楚地解释了如果我们尊重孩子的感觉，我们才比较有可能保护孩子，就算我们没有掌握全盘的实情。想保护子女，父母就要善于观察其行为，并且不要扭曲所见所闻。当我们运用自己对于孩子的了解，放下自己的感觉，去察言观色，并且站在他们的一边表达意见与行动时，我们就更有能力保护他们。

我们不能以紧迫盯人或希望他们好自为之的态度来保护子女。想保护子女，就要视年龄对他们秉持合适的期望值、不要强迫子女去做超越他们能力范围之外的事，并且在我们同意之前，考虑他们掌握情况的能力。基本上，我们借由给予孩子他们成长所需的自由，并且一步步加以监督，以保护我们的孩子。

#### 重点归纳

- 以孩子的观点介入或发表意见。
- 了解并使用适合孩子年龄的期望值。
- 尊重子女的感觉，无论他们以何种方式来沟通他们的感觉。
- 根据子女所展现的技巧与能力，赋予他们自由与责任。
- 监督孩子，直到他们充分做好承担更多责任的准备为止。



•清楚坚定地设定界限。

## 第二章 人心的恐惧

根据 1999 年 5 月公布的美国联邦调查局数据，全美犯罪数字破纪录地连续第七年下降，降幅为百分之七。全美的凶杀案数量，也比前一年少了百分之八。担任全美执法最高首长的司法部长雷诺 1 曾说：“这意味着上街更安全，受害送命的人减少，全体美国人的心情也更加平和。”

那么，我们的心情为何并未变得更加平和呢？

我在全美各地演讲时，向听众提出的问题之一是：“过去二十年，性侵害与绑架案发生率上升的速度有多快？”绝大多数听众答以百分之五十、百分之二百，甚至百分之三百的数字。很少人知道，上升速度一直相当固定；大幅增加的是这些案件的媒体报道数量。听众心里的“统计数据”攀升，乃是恐惧感作祟。

给美国人的恐惧感火上浇油，该为此负起责任的是什么人或什么事情呢？部分专家与媒体评论家，把怪罪的矛头指向电视。“见血就有高收视率”已经成为美国国家级与地方新闻媒体的口号。

罪案报道的播映比重，与大众对于犯罪产生的恐惧同步飙高。媒体与大众事务中心指出，1990 年至 1995 年间，联邦调查局报告显示凶杀案发生率下降了十三个百分点，新闻媒体的谋杀案报道数量却暴增 3.36 倍，这个数字还不包括“辛普森杀妻案”的报道。

人心恐惧感节节升高的另一个原因在于，针对孩童下毒手的罪案发生后，受害者的姓名，甚至脸庞，事隔多年仍然挥散不去。十二岁女童波莉·柯拉斯，在加州北部佩达鲁玛的自家卧室给人绑走，之后遭到奸杀身亡。十三岁的史蒂芬妮·古汉，在洛杉矶的一条巷弄里遭人枪击而送命。芳龄十六的选美皇后琼贝奈·瑞姆西，在科罗拉多州一个名为巨石的小镇，遭人勒毙。

除了上述凶案报道之外，这类使人心神不宁的回忆还有很多，例如，有一名青少年对另一名挨家挨户义卖糖果的十一岁男孩进行性侵害，并且将其扼死。

“虽然记忆会随着时间的过去而淡化，然而一有新的案子传出，便每每唤起了那些回忆，使你产生与受害者感同身受的心情。”卡内基梅隆大学的犯罪学教授亚弗烈·布隆斯坦说，“我们周遭邻居的女儿，都有可能碰上波莉·柯拉斯的遭遇，这桩谋杀案唤起了我们对女儿的担忧。”

即便受到这类画面与报道的密集烦扰，我们的情绪仍然迅速恢复正常。此外，我们很容易看不清事实真相。

### 1. 一切属实，丝毫不假

为求避免心情沮丧，淡化事实也许是个很吸引人的想法，然而，还是有一些事实，是每一位为人父母者与相关专业人士都应当有所了解的。这些统计数字与调查结果，迫使我们不得不更加心生警惕、更加注意观察、坚定地为我们的孩子做好面对今日世界的准备。我提供这些资讯，目的不在于吓唬人，而是要帮助各位细察一些相互抵触的事实：这些事实使各位难以明辨自己该相信的是什么。

美国联邦政府司法部指出，全美境内的恋童癖者数量，介于二十五万人至五十万人之间。所谓恋童癖者，是指对孩童有性欲，并且寻找孩童进行性行为的成年人。根据估计，每个恋童癖者一生中会猥亵的孩童数量，介于两百五十人至三百五十人之间。至关紧要的是，要记住：“针对儿童所犯下的性侵害案件中，百分之七十五至百分之八十五的加害者是受害儿童认识的人，挚爱的人或者信任的人。”儿童遭受猥亵，有可能始于婴儿时期；然而，最容易受到侵害的年龄介于九岁至十二岁。据估计，每四名女孩中就有一人、每八名男孩中就有一人，在十八岁前曾遭受过性虐待。有一份新的研究报告指出，前述受虐的比例可能更高：每两名女孩就有一人、每四名男孩就有一人曾经受虐。

司法部在一项以全美最大规模的监狱受刑人调查为根据所做的研究中指出，三分之二的性侵害犯人曾经欺负孩童，在这些年幼的受害者中，有三分之一是施虐者的子孙或继子孙。

位于美国维吉尼亚州阿灵顿的全美受害者中心，是一个私人辩护团体，代理执行长大卫·毕提说：“性犯罪绝大多数是以孩童为对象，因为他们是比较无助、比较顺从的目标，而且要胁迫他们保持沉默也比较简单。”

这项研究检视了发生于超过四十四州境内的六百桩儿童诱拐与谋杀案。虽然诱拐谋杀儿童的案子不常见——占全美谋杀案数量的千分之一，但是研究发现，百分之五十八的儿童诱拐谋杀案，发生于住家附近四分之一公里的范围内。行凶者多半住在诱拐受害者的地区，或者定期经过犯案地区。

这项研究呼吁民众应该对于住家邻近区域里的陌生人或者异常行为多加留意。该研究指出，表面上看起来是成人在管教任性的孩子，实情可能更为严重，因为有许多儿童是在众目睽睽之下遭到诱拐的，目击者并未意识到犯罪行为的发生。

研究内容还显示，典型的诱拐犯，年纪在二十七岁上下，未婚白人，多半都有暴力或侵害儿童罪案件的前科。相较之下，典型的受害者，通常是白人女孩，年约十一岁，在旁人的眼中，她们都是一些中产阶级小康家庭的“普通孩子”。

这类案件中，有百分之七十四的受害儿童是在遭到诱拐后三小时内遇害。该研究指出，大多数儿童诱拐案件是由家人或朋友所犯下，这点虽然不容忽视，但是儿童遭诱拐后遇害身亡的案件中，行凶者是陌生人的比例达百分之五十三。

这项研究最重要的一项建议是要快速采取行动。诱拐儿童的案件中，有六成是在孩子失踪超过两小时之后才报警处理的，孩子遭到绑架后三小时内遇害的比例更高达百分之七十四。警方必须立即挨家挨户查访，找出孩子失踪前最后的去处。该研究更显示，若警方无法掌握受害儿童与绑架者接触的地点，破案率便急剧下降，在警方知道确切地点后，破案率便会上扬。

## 2. 年轻族群对暴力的恐惧升高

1995年，凯瑟医疗机构与美国国家儿童辩护团体“今日儿童”进行了一项全国性的调查。年轻人都认为——不论其年龄、地区、人口统计族群——暴力、枪支与帮派，是他们生活中的最大威胁。

“孩子们的童年正在流失当中，”“今日儿童”特殊保健行动的主任玛丽安·欧苏利文说，“如果一个孩子对于严肃的生存议题产生了如此程度的恐惧，本该用于嬉戏学习的时间，却被他们耗费在恐惧上了。孩子们成为栋梁之才的概率可能会因此而降低。”

1999年4月21日，科罗拉多州利多顿发生了美国史上死伤最为惨重的校园枪击案。这种在貌似平静安逸的校园中所发生的枪击案，使全美上下大为震惊。即便近来有数据显示，1997年10月至1999年4月间校园暴力事件已然减少，仍有七桩校园枪击案成为全美头条新闻。

在这些惨案发生后发表言论的专家说，如此严重的暴力事件发生，只是时间上的问题。辩论的核心在于导致这类暴乱的原因为何。

杜克大学的儿童与家庭政策中心主任肯·道奇，曾经以八年的时间长期追踪九百名高危险青少年。他说：“有时候，你可以瞧得出一些端倪。”有暴力倾向的孩子不见得全都一个样儿，但是危险因子清晰可辨——低收入家庭、危险的居住地区、过度严厉的管教、身处于家庭暴力之中——这可能使孩子早在幼儿园或小学一年级的時候，便陷入一种充满敌意的精神状态。

幸运的是，最新的统计数据也显示，全美校园的暴力事件事实上也在全面减少当中。问题在于，科伦拜高中与其他地方所发生的骇人事件，意味着“暴力事件可能已改变了样貌”，国家研究委员会的黛博拉·菲利普斯说：“这种当众扫射的模式，似乎有增加的趋势，这点使人忧心忡忡。”她还问道，“触发这类事件的真正原因，到底是什么？”

调查人员正朝影响幼童心理健康的社会因素方面详查，就算是孩童年纪稍长后才会出现的严重征兆也不放过。他们非常热切地想要了解反社会行为与亲社会行为的极早期前兆。在了解日后引发严重问题的征兆之后，我们才可以辨别出可行的干预调停手段。

家长在监督、管理与指导子女走过乱糟糟的青少年时期时，在这方面所扮演的角色是最为重要的。做父母的如果太快“放手”以满足子女对于自主权的需求，或是不想被孩子排斥，却很有可能因此忽略了某些问题的征兆。青少年要求隐私是一回事，一放学回家就把自己关在房里直到半夜三更，抱着提供杀戮练习的电动游戏玩个不停又是另一回事。

“你的朋友都是什么人？你们是怎么打发时间的？”子女年满十三岁的时候，这是个不得不问的问题。此外，外表也可能唬得了人。无伤大雅的衣着风潮，也有可能是使子女人际关系疏离，或者促使其与他人结党的“形貌”。

最后，不是每一个因为闹分手而感受到痛苦的青少年，都会变得沮丧、有自毁倾向或杀害他人的倾向。不过，如果父母把子女失恋仅看成年少时期“纯纯的爱”，那么也许会错失严重问题的前兆。这个年龄的恋情，结局可能是负担的解除，也可能是情绪的崩溃。我们不可以想当然地假设：反正孩子们还年轻，“天涯何处无芳草”，所以他们“终将克服失恋的伤痛”。我们必须保持警觉，表示支持，同时乐于插手，即使我们的干预不受欢迎。

利多顿校园喋血案，激化了娱乐产业是否在助长暴力文化的辩论。病态的电脑游戏，与死亡、药物有关的音乐，描述青少年以残忍竞赛或谋杀解决问题的电影，都遭到详细检查。

1999年5月，《今日美国报》、有线电视网与盖洛普合办的一份民调显示，百分之四十九的受访者把科罗拉多州利多顿校园枪击案的“大部分责任”，归咎于包括电影、电视与音乐在内的流行媒体。（然而有更高比例的受访者怪罪于父母以及拥有枪支的事实。）

百分之四十的受访者认为，对电视、电影暴力情节设限，“十分”有助于遏阻校园暴力。

丹佛警察局反帮派小组的史帝夫·瑞卡德警官表示，根源于家庭生活——而非娱乐媒体——的情绪问题，显然对于孩子们为何诉诸帮派

与暴力有着最深远的影响。他发现，许多青少年参加帮派或投身狂热崇拜，是为了寻求他人的接受，寻找自我价值的感受以及认同感。

不过瑞卡德也说：“有很多时候，娱乐——音乐、电影——才是触发的关键。它不见得是原因，却也是促使青少年做出某些事情的小小推力。”

### 3. 我们是否吓跑了不该吓退的对象？

有一位在小学里担任午餐时间操场导护的女士，在校长规定她不得再拥抱学生之后，辞去了工作。

唐娜·琼斯表示，孩子们需要拥抱，因此她无法遵守薛佛公园小学校长吉姆·霍克所颁布的拥抱禁令。“我告诉他：‘过去三年里，你允许这些孩子们拥抱我，他们信任我。我没办法不去拥抱他们。’”琼斯说。

在两名学生家长提出异议之后，霍克要求琼斯停止拥抱孩童的行为。其中一名家长说，她并不担心琼斯会对她的孩子做出不当的触摸，却表示孩子对于拥抱的意图感到不舒服。

“把家长的顾虑列入考量，同时也顾及午间导护的职责所在，因此我指示大家不要拥抱孩子。”霍克说。

连续三年暑假，我为社区中心日间夏令营的青少年辅导员提供训练工作。看到这些年轻人个个满怀期待与孩子一起过暑假的情景，着实令人欣喜。我第一次看向那一张张精力充沛、轮廓鲜明的脸庞时，心想：“这种训练真的有用吗？”不过，接下来我还是开始讲解资讯，带领大家讨论有关碰触、拥抱等其他充满感情，却可能被某些孩子或家长误解的动作。

我示范了介于展现温情鼓励与过于亲密之间的微妙差异。我们练习对彼此表达身体上的情感，并且注意到该在哪个时间点上开始举止拘谨或抽开身，或者变得被动消极，表现出并不享受肢体接触的样子，但不必用言语来说明。我鼓励他们留意参加露营的青少年所可能表现出的反应，并且在孩子表现出任何不快的征兆时退开。顺道一提，在

我担任夏令营顾问的这三年期间，仍旧必须呈报两桩疑似性骚扰的事件。没错，我的确认为这种训练是必要之举。

适当地表达关爱之意，是一件非常“棘手”的事情，因为孩子们对于受到他人关注的喜好差异非常大。有些孩子渴望获得肢体上的亲密感，如果获得我们的允许，他们会整天一直坐在我们的大腿上。有些比较沉默寡言或者有点儿害羞的孩子，会希望他人给予言语鼓励或者一丝微笑，但是对于友善的拥抱则退避三舍。我向所有与孩子们共处的专家及义工强调以下两个重点：（1）面对性骚扰的指控，我们的最佳防范之道就是了解并实践每个孩子所需的肢体接触界限；（2）每个与儿童共处的成年人，都应该有一些表示关爱却不需与孩子进行肢体接触的替代方式。我在第三章会为你提供一些用来称赞孩子们的方式，不但正面积极而且富有创意，非常值得参考。

当今为人师表者，对于性骚扰问题非常敏感，全美各地的学校教室都传出过有待证实的指控。男性教师特别担心，自己与孩子之间随性的肢体接触，可能会造成性骚扰的印象。更令他们进退维谷的是，他们感受到应当对孩子表现更多关爱、流露情感的压力。富有爱心的男人却毫无用武之地，他们扮演的角色若是不允许他们对孩子表现出温暖与欣慰的一面，这将是憾事一桩。不被允许的理由在于，假如他们在肢体上出现亲昵动作，便会遭某些人误解，认为他们有性骚扰的嫌疑。

幼儿园以及日间托儿中心的男性教师告诉我，如今他们不再替孩子们把身上的湿衣服换下——起码，没有女老师在场注意的情况下，男老师是不做这种事的。他们以前会给孩子挠痒，现在却不会了，因为害怕旁观者会质疑他们挠痒的动机。有些喜欢且期待老师拥抱他们的孩子，现在得不到拥抱了。安全警卫在适当地点保护我们所有人的孩子，这种做法并非十全十美，遗憾的是，警卫的存在实属必要。因为少数人的行为，这是我们所有的老师——以及孩子——必须付出的代价。

#### 4. 网络恋童癖者的数量超出所有人的预期

在我撰写这本书的第一版之际，执法机关与网络服务业者才刚刚开始明白，互联网络为恋童癖者与色情产业带来多少好处。令人日益担忧的是，网络很明显地在逐渐成为性变态者的游乐场，为他们提供了匿名又有效的遮掩。

全美各地的调查人员如今了解到必须把重点放在网络，网络世界里每天都有几千万年轻的电脑使用者，处于遭性攻击者引诱的危险当中。

此外，对于在网络上为十七岁以下的青少年与儿童提供特定种类的图像式性素材之举，在儿童上网保护法案中，已被视为犯罪行为。

圣荷西的儿童发展小组是加州境内这类单位的首例，通过上网卧底的方式破获过全美多桩案件。由地方警力、州警、联邦警察组成的性侵犯重罪执法小组，也渗入网络逮捕恋童癖者。

大多数拥护言论自由的人，并不反对警方暗中上网办案。不过他们认为，人们只不过是讨论自己的欲望、进行也许违法的行为，这并不犯法。

然而，倘若是朋友之间传递色情图片，在法律上就要罪加一等了。有关单位举例，“仙境俱乐部”的准会员必须提供一万张儿童色情图片，方得加入。更令人毛骨悚然的是，据调查人员指出，国际性质的恋童癖网络上，恋童癖者利用网络交易未成年人的色情照片，而且使用数码相机，参加互动式网上猥亵儿童的活动。

检方表示，恶名昭彰的“兰花俱乐部”，多名会员曾参与猥亵一名十岁女童，全球各地的会员通过网络要求女童摆出各种姿势。一名从伊利诺伊州上线参与的男子向联邦调查局干员坦承，他之所以参加这个团体，是因为他认为网络很安全——可以远远躲过执法人员的锐利法眼。

这个团体的成员，在网络聊天室碰面，交换有关儿童性行为的故事以及年轻女孩的猥亵照片。儿童色情活动的领头者于1996年被定罪，之后被送进联邦监狱。调查人员现在利用查获的照片，侦破失踪儿童的案件。



调查人员说，确切的数字很难得知，不过全球有越来越多的恋童癖者利用全球资讯网，伺机对年轻无知、不疑有他的受害者伸出魔爪。他们在聊天室出没，寻找天真的受害者，并且利用网络跨国交换儿童猥亵图片。

“我希望这不会增加一般大众认为网络色情泛滥、儿童上网危险重重的误解。”时事评论家同时也是网络老手的伊丽莎白·利普森说，“孩子们在网络上，就跟任何一处游乐场一样安全，父母可以提早检查。”利普森女士没有考虑到的是，游乐场上有些什么样的大人出没，我们看得见；但是网络上有什么样的大人，我们是看不到的。

网络正如同任何一个社区，大多数的人在大多数的时候都非常和善。但是，网络上也存在有组织的种族主义团体、行为变态的人，以及彻头彻尾的坏蛋。

那么，有什么方法可以帮助我们保护悠游网络世界的孩子呢？

- 父母监管家用电脑，确定子女并未遭到诱骗与危险陌生人互动。
- 使用软件，封锁青少年使用者不宜的内容。
- 以线上服务监视器提防虐待行为。
- 订阅的内容如果一再违反规定，就关闭订阅账号。
- 发放儿童安全手册给子女。
- 教导儿童维护自身安全的技巧。

### 第三章 把乖孩子变成远离危险的孩子

可爱、有礼的孩子并非完全与危险绝缘。所有的儿童都有可能受到犯罪引诱，但是太过顺从的孩子们更容易成为受害者。我们常教导孩子，行事无端是一种失礼的行为；但这并不会帮助他们发展出安全的技巧，应付可能伤害自己的施虐者。

心理学家兼儿童发展专家潘妮洛普·里奇表示，我们必须试着不要规范自己的孩子只能听命行事。无论别人说什么都照办。孩子服从大人，不应该只因为对方是成年人。里奇强调，如果孩子们要学习如何保护自己免受伤害，便需要对于不了解的命令表示疑问，以及感觉有异的命令加以拒绝。

感觉不受疼爱或者觉得孤单的孩子们，更容易陷入险境之中。我们知道，骚扰孩童的性侵害者找上的都是渴望关爱的孩子，因为这种孩子比较好下手。性攻击犯与绑架犯锁定的孩子，看起来容易受伤害，好像都很悲伤或寂寞，生活不如意，或者对自己不满意。在研究性虐待受害者的过程中，我们发现，在孩子渴望关爱的时候，他们会把侵害者可疑或令人困惑的行为加以合理化。许多恋童癖者与拍摄儿童猥亵照片的人，成功利用许多不同的受害者，因为他们投注时间与心力，以求赢得孩子们的信任。恋童癖者成为孩子最好的伙伴，“最能明白”孩子苦恼所在。有时候，渴望关爱的孩子会欣然接受施虐者的拥抱与亲吻，并当成不过是诸多大人都有的怪异的举动，或者当成为获得糖果与请客的公平代价。

犯罪者描绘出他们要在受害者身上寻找的特质：天真、正常的好奇心、被爱的需要、保守秘密的能力与意愿。对小孩子而言，在某段关系下的守密行为，可以说是一种乐趣：那是一种高人一等的感受，比起父母，施虐者对自己更为疼爱；兄弟姐妹无法分食糖果饼干；同学们没有雀屏中选，因为他们不如自己“特别”。

我们从曾经受害的孩子们身上了解到攻击者的思考与行为模式：他们具有高度策略考量，因善于操纵儿童而臭名昭彰。这两点是很明确的。防范性虐待的最佳方法，就是及早启发孩子的自尊心，而且我们必须在家中建立自由开明的沟通模式。这种沟通模式的建立方法就是本章的重点所在。

### 1. 找寻适当的用词与方式

还记得你在孩提时期保守的那些秘密吗？你之所以保守某些秘密，是因为你不想受处罚；有些秘密不说出口，是因为你不想让父母对你感到失望。但是，那些使你难为情或困惑而守口如瓶的秘密，究竟是怎么回事？

之前有一则新闻讲述了一个十岁女孩的故事：她发觉自己的表妹正受到一名性侵犯者的诱骗，于是冲入该男子的住处将表妹救出。这个女孩的直觉是正确的，她勇敢的行为使表妹没有成为受害者。三个

月以后，同一名男子试图性侵犯另一名儿童，并且遭到逮捕。这件事之所以引起我的注意，除了小女孩的勇气之外，就是她隐瞒了整件事有三个月之久。直到她听见妈妈在讨论新闻报道，罪行也已经被公之于世之后，她才愿意站出来把事情和盘托出。她上电视接受访问的时候，被问到为什么没有早些把事情告诉妈妈。她的回答至今仍然萦绕在我的心头。她说：“我不知道该说些什么。”

这件事说明了一个重要的事实，那就是孩子们判断什么事情可以说、什么事情不能说的方式。儿童并非一生下来就知道要如何叙述不容易说明的事情。他们需要大人教导说话的用词与方式。家人之间如果不讨论犯罪及其他敏感主题，那么孩子们很可能会推论，这种事情是说不得的。

在每个家庭之中，都存在着含蓄的共识——没有明讲的规矩，通常与可否讨论的事情有关。这些“规矩”规定了家中的开明程度，同时也像是某种家规，指明何种话题应该划入禁区。我在家访时注意到，虽然谁也没有说半个字，但我们很明显地曾经进入过“不予讨论”的话题。常见的情况是，有事情发生了，但是家人宁可加以隐藏也不愿意讨论。我无可避免地发现，虽然某件事情从未开诚布公地讨论过，但是每个家庭成员——即使是年幼的孩子——也都知道是怎么回事，而且会放在心里。有时候，禁忌的并非是话题本身，而是因为不容许某种特定的情绪——憎恨、嫉妒、悲伤——出现。家人在情绪上受到限制时，孩子更不容易获得安全无虑的感受，而且比较不可能向父母倾诉。

每个家庭都有其危险、尴尬、羞耻或罪恶的秘密，那是说不出口的故事：一件罪行，一段婚外情下的私生子女，酗酒问题，一桩不为人知的婚姻。尽管为人父母者常常避免讨论生命中某种混乱的改变、某件伤神的事情，借此保全自己与子女，然而孩子们还是会发现——特别是秘而不宣、父母不愿意提起的事情。这种不直截了当对孩子说明事件原委、所谓“庇护”孩子不受创伤的做法，可能会造成的问题是：子女可能会——的确也真的会——胡思乱想。

我记得有个十岁的女孩，父母试图对她隐瞒家中遭逢经济困难的状况。她的父母彼此之间有着压力与意见不合的情形，几乎每天夜里都会迸发激烈的争吵。这对夫妻很少这样子争吵，女儿因此变得忧心忡忡。她只在电视上看过这种火暴的争吵场面。不幸的是，在所有她看过的电视节目里，这类争吵发生之后就会有人送命，因此每当她听到父母争吵的时候，便害怕得不得了。后来女童的父母明白，自己用心良苦保护女儿的做法却造成完全相反的后果时，他们对女儿解释了心头的苦处——言简意赅、语带安慰，于是女儿对恐怖情节的幻想就此停止了。

有些父母会说，他们不想跟孩子讨论诸如性虐待之类不愉快的话题，免得给子女的童年蒙上阴影。遗憾的是，这种做法也许意味着，性虐待者成了孩子唯一的性虐待资讯来源。孩子们会心想，既然爸爸妈妈不讨论这种事，代表那一定不是好事。所以，他必定不能跟父母讨论此事，否则会挨骂。

性侵害者依仗的就是这一点——孩子从未获得过任何有关性虐待的资讯，而且孩子也不会告诉父母。更有甚者，性侵害者深信孩子会觉得自己有付出的义务，因为性侵害者对孩子付出了关心，也送了小礼物。孩子之所以长期保持缄默的原因在于，一旦友谊关系建立，性虐待者便运用吓唬孩子的手法，胁迫或恐吓孩子不得告诉父母。性虐待者精心砌上每一块情绪的砖，用礼物与关爱、罪恶感，最后还使出伤害性的威胁，在孩子与其家人之间筑起一道墙，把可以伸出援手的人与这个孩子之间的关系切断。只要筑好一道秘密与恐惧的高墙，性虐待者就能操纵孩子与自己发生性行为，完全不费吹灰之力。

既然孩子们过去没有性经验或性虐待的体验，便需要父母告诉他们正确、健康的资讯。如果我们不去讨论这些话题，就如同孤立自己的子女，使他们更容易受到伤害，从错误的人身上了解何谓“适当的”性接触。

## 2. 言行要一致

不论我们嘴上的说辞是什么，或者我们看起来有多么开明，到头来，使他们愿意与我们分享多少心事的决定性因素，还是子女的观察所得。子女会接受暗示，辨别什么事情可以放心讨论，什么事情是危险话题。比方说，假如孩子冒险表现出脆弱、私密的感觉之后，面对的是严厉的批评指责，他们便很快地学会把这些感觉放在心里。或者，倘若家长常常反应过度、急切行动，却忽略子女的需求或愿望，孩子便学会了闷不吭声，因为父母“动不动就小题大做”。

有时候成年人切断沟通交流，为的是自我保护，不想听到那些令自己心神不宁的事实。有一种典型的情形是，父母会否认子女遭受过侵犯，或者采取消除蛛丝马迹的做法。有时候父母甚至做过了头，因为孩子透露被侵犯的情形而加以处罚，或是怪罪孩子让这种丑事发生。假使大人在子女的一生当中并未灵敏、静心地聆听孩子说话并且加以回应，那么诸如“你可以放心跟我讨论任何事”的保证，根本没有什么意义。如果孩子断定某些令他困惑、惶惶不安的事情是不准讨论的，那么他的成长过程必定孤单寂寞而且诚惶诚恐。

你的孩子是否会找你吐露心事烦恼，取决于你的日常沟通内容与你在日常对话中倾听的方式。让我们面对现实吧：有些时候，要持续注意聆听一个三岁孩子叽叽咕咕的话语，并不是一件容易的事情，但是这些“牙牙学语”之中，常常含有重要的信息。试着别让自己切换到自动驾驶的状态，不要不假思索地用“真的”或者“哦”作为回应。

小孩子真的会注意到你有没有认真听他们说话，假如他们说的话一而再、再而三地受到忽视，那么后果可就严重了。举例来说，蹒跚学步时期受到忽略的幼儿，几年后会变成不太愿意与他人沟通的小孩子。觉得没人愿意听自己说话的学龄前儿童，会把他们的愤怒与沮丧化为行动。大人往往误以为这是“顽皮的举止”。

小孩子有很强的恢复能力。他们给了我们好几百次修正的机会。然而，如果你的孩子对于结果屡屡不满，那么以后他便不会向你吐露心事。如果你让孩子做错事时坦承以告，然后对他们发脾气或者处罚，那么孩子也许宁愿冒着被你发现的危险，也不愿走上前来面对你的愤

怒。理想状况下，你会希望孩子明白，如果他勇敢承认，就没有什么好怕的，不论发生什么样的麻烦，你们都会一起解决。

### 3. 当年听你说话的人是谁

很多人小时候或许都有很不愉快的性经验：陌生男人在游乐场对着我们暴露自己的身体，某个家族朋友给了我们一个醉醺醺的吻，某个陌生人在拥挤的电梯内挨着我们磨蹭，某个代替父母看顾我们的人表演“结了婚的人做的事情”，某个牧师拥抱我们的时间太长也太过亲密，某个邻居邀请我们去他家车库里玩一场“特别的游戏”。诸如此类的回忆一直伴随着我们，直到我们长大成人。这些回忆，有很多仍然是从未说出口的秘密。

几年前，有个女人来找我，她突如其来地涌出栩栩如生的性虐待回忆。她心怀恐惧地想起，从五岁至十一岁，父亲利用她满足自己的性需求。在她的女儿五岁那年，她开始莫名地感受到极度的焦虑。她非常担心自己的丈夫引诱女儿。随着担心的程度日渐增加，那些已经消退了二十五年的回忆，也再次清晰了起来。

她为什么把如此恐怖的虐待当成秘密一般守着？理由之一是，她在与父亲接触时备感无力：她认为没有人会相信她对这个男人的指控，因为他是如此受人尊敬并拥有权威。另一个理由是，她的父亲是一个高明的操控者，使她相信有错的人是她自己。在她对是非对错的判断如此扭曲的情况下，加上她对于信任父亲、仰赖父亲的需要遭到剥削，这个女人做了许多遭到性虐待儿童所做的事情，以求继续活下去：她假装这种乱伦的事情没有发生过。

如果你曾经遭受性虐待，而且从未告诉过任何人，那么你也许会因为羞于启齿或困惑慌乱，而把这种事情当成秘密。或者，你也许曾经想要说出来，但是你觉得不会有人听你说或者相信你。倘若如此，你便很清楚不受理睬、独自默默承受着恐怖的负担是什么滋味。

最近有个十三岁的女孩写信到《艾比女士》信箱，表示她因为与姐夫之间发生的一件事情而苦恼不已，某天入夜后，姐夫开车载她去朋友家取她的脚踏车。事发当天稍早，姐夫告诉她，她长得有多么漂

亮，还说她注意到她的身材发育得多么玲珑有致。回家的路上，姐夫突然停车，表示要拥抱她。女孩当时心想：“既然他帮了我一个忙，载我去取脚踏车，那么抱他一下应该没什么关系。”结果拥抱的时间太长，姐夫不肯放开她，后来姐夫还想亲吻她。这个女孩只能不断大喊“不要”以阻止姐夫。她写信给艾比女士，因为她开始觉得待在姐夫身边使她非常不安。这个女孩的说法吓了我一大跳：“我不能告诉我姐姐或任何人，因为我姐姐真的很爱他，假如我害她的婚姻出了问题，我会无地自容。”

显然，这个女孩子需要找个人说一说，否则她不会写信到艾比女士信箱。她守着秘密、孤立无援的感受，使她觉得很痛苦。艾比女士回复表示，谢谢她提醒了其他年轻女孩，谁可能会利用亲戚或密友的身份占她们的便宜。然而，回函中没有说明的是，这个女孩需要帮助，以阻止姐夫不当的性提议。不仅如此，根据我们对性侵害者已有的了解，假设这是她姐夫头一回骚扰未成年人，那就太天真了。另一个使这个女孩保持沉默的可能原因是，她因为享受到姐夫的注意力而产生罪恶感。她也可能觉得很荒谬，因为她压根没料到姐夫在那天回家的途中称赞她之后会发生什么事情。

青少年对已经发生的冲突事件的感觉变得纠结的时候，需要一个没有偏见的成年人从客观角度出发聆听，并且协助理清不同的感觉。如果家中找不到这样的成年人，那么向另一个她信赖的长辈叙述这件事，就很重要了。必须有人教教这个女孩，就算她全无性感魅力，姐夫之所以找上她，也是因为他很确定她不会说出去。她必须把发生的事情告诉家人，这样一来，姐夫的不当举动便会就此打住了。

#### 4. 专注地聆听

身为父母的我们，没有人想让自己的子女产生不能来找我们诉苦的感觉，然而在我们与子女的日常生活对话之中，我们对子女发出愿意聆听的信息却常常混淆不清。比方说，我们都有过这样的经验：在我们分心、忙碌，或者不感兴趣的情况下，对子女说的话左耳进右耳出。你的孩子可能会觉得很沮丧，说：“你都没认真听我说！”或者，

孩子也许不会表示抗议，却就此放弃叙述走开了去。事实上，在我们分心的时候，我们并没有专心听孩子们说话。我们漏掉了一些信息，就算我们想要相信孩子们的话，他们宁可认为我们有一半的心思不在他们身上。

你是否曾经对孩子这么说：“我可以一边看报纸，同时听你说话”，或者“现在不行！我正在打电话”。你最好耳目并用，用心听着、仔细看着你的孩子在说些什么，如此你才能够掌握到常常隐藏在表面之下的信息。而且，假如你一时无法停下手中在忙的事情，你一定要让孩子知道，等一会儿你会腾出时间好好跟他说话。

孩子们常常会用身体语言对你暗示他们的感觉。比方说，你可能会注意到，孩子会避开你的眼神——这个线索暗示，他正试图告诉你一件难以启齿的事情。或者，他的眼皮抽动、嘴唇发抖——这是孩子情绪越来越紧张的迹象。有时候，孩子满脸羞愧或者双肩下垂——这表示他们正在担忧或悲伤，非常沮丧。

聆听有两个层次：注意听他们说些什么，也要听他们没说出口的是什么。如果孩子的神情或行为传达的信息，与嘴巴上告诉你的说辞极为不同，请相信你的直觉。只有细致地观察，你才能发觉这些重要的线索。

你可以做下列六件事，让你的子女知道你已准备好要聆听他们必须说出来的话。以下六项技巧有助于建立信任感，也能够让你保持警觉，及时发现任何潜在的问题：

- （1）排除使你分心的事物。
- （2）转身面对你的孩子。
- （3）保持眼神的接触。
- （4）通过表情与声音表达出你的关心。

（5）做一个灵活的聆听者。你可以用“噢”、“这样啊”、“嗯”等词语来回应孩子，表示你把孩子正在说的事情听进去了，并且鼓励孩子继续对你吐露心事与感受。

- （6）为孩子的情绪和感受命名。



我会把重点放在第六项技巧，因为做父母的最常向我求助的就是这一点。你是否曾经对某个朋友倾吐心事，在你吐完苦水之后，这个朋友说了一番话，恰好就是你需要听到的？在你与他人分享自己的心情时，最棒的莫过于感觉自己被了解。在你冒险和盘托出心灵最深处的感受与想法时，听你倾诉的对象用完全感同身受的态度回应你——没有什么比这个更能够建立信任与亲密感了。我这辈子碰到过很多从未有过这种体验的人，他们认为，准确猜中他人感受的能力，就跟魔法一样神奇。这个嘛，并不是魔法，而是表示你看到或听到某些情绪时能够加以辨认，也意味着学习如何为这些情绪命名，并且反馈给正在诉苦的人知道。

有些家长会问：“万一我没猜到正确的感受呢？”在我与儿童共处的过程中，如果孩子感受到你试着了解的诚意，他们暂且会对你投以肯定的评价。常见的是，如果你没给孩子的情绪做正确的命名，他们还会反过来纠正你。“妈，我不是生气！我是伤心！”别把这种反应视为孩子是针对你而发作的，这只不过是成为良好聆听者训练过程中的一环。

不过，孩子们不会轻易忘记的是，你遗漏了他们在林林总总的叙述中所要告诉你的重点。有时候，聆听弦外之音，而非只看孩子遣词用字的表面意义，是避免这种状况的最佳方法。如果你没听懂他们在说什么，就要多多询问以获得更多的信息。

以下是某个母亲无法了解十一岁的儿子试图要告诉她什么事情时所发生的状况：

亚历士：我再也不想跟比尔和乔一起走路去上学了。他们都是怪物！

妈妈：我知道他们两个的家庭不如我们家幸福美满，但你不能因为这样就拒绝跟他们一起走路。

亚历士：哎呀，妈，我不是这个意思啦！

把接下来的这段对话，跟上一段的互动加以比较。这一次，母亲真正听出了儿子言语背后的感受：

亚历士：我再也不想跟比尔和乔一起走路去上学了。他们都是怪胎！

妈妈：听起来你好像不太喜欢他们的行为举止，怎么了？

亚历士：这个……有一点尴尬……每次我们走到学校后面那条小路的时候，他们两个就想把我的裤子拉下来，每次我都很生气，但他们就是不肯罢休！

妈妈：噢，难怪你不想跟他们一起走路去上学！他们的行为不是做朋友应该有的表现。很高兴你愿意告诉我，我知道这个要说出来不容易。现在我们一起来想想该怎么解决吧。

以下还有一些例子，说明父母了解孩子在说些什么，之后以聪明且富有同情心的方式给予回应：

子女：约翰喊我“胆小鬼”，就因为我在回家的路上我不肯穿越停车场！

家长：约翰这么说你，一定让你觉得很难过，而且他又是你这么好的朋友。

子女：赫伯叔叔搔我痒的时候，不管我怎么说他就是不肯停下来。就算我一直不停地叫他住手，他还是听不进去！

家长：看得出来你为什么这么生气、这么沮丧。你挚爱的人占你便宜的时候，的确使人感到很沮丧。需不需要我帮你跟赫伯叔叔提一提这件事情？

子女：妈，我大喊“住手！离我远一点！我又不认识你”的时候，真觉得自己蠢得要命。每个人都盯着我瞧。

家长：对呀。你可能会觉得很尴尬，因为你不习惯让别人在这种情况下注意到你。不过，这种做法在突发状况下可以引来他人的协助，所以万一你要是遇上了麻烦，你得愿意让自己成为众人的焦点。

请注意，在第二段跟第三段的例子里，大人在对孩子表达认同的时候也接纳了孩子的情绪，在此同时，大人并未打退堂鼓，也没有改变那些必须强制执行的规则或行为。在叔叔一直搔人痒的例子里，请注意对话中的家长是多么审慎地询问孩子是否需要自己的帮忙。这种

协助带给孩子安抚的作用多于惊吓，因为父母让孩子参与抉择，双方一起讨论解决问题的方法。孩子的父母会不会跟赫伯叔叔提起这件事情，并不是由孩子决定的，孩子可以选择的是如何向赫伯叔叔开口。

在每一个例子之中，大人在回应孩子的时候，都会“猜猜”孩子的感受是什么。大人使用了一些情绪词汇，像是生气、沮丧、难过以及尴尬。情绪用语多如牛毛，但是以下一些词汇是很基本的，在此并未以特定顺序排列：

悲伤 尴尬 兴奋 生气 罪恶  
快乐 孤单 担忧 惊骇 羞耻  
恼火 烦乱 深情 恐惧 失望  
嫉妒 困惑 亲密 信任 害怕  
难过 痛苦 不确定 勇敢 骄傲

你是否曾经因为表达上述清单中的情绪，而受到责备或处罚呢？在你看着这份清单的同时，是否出现任何你认为不应该拥有的情绪呢？如果你在童年时期表达特定情绪时曾得到过负面的效果，如今你就必须认真接受并了解你的子女同样的感受。有时候，你可以回忆一下当年你产生这些情绪时，是否也曾希望有人能跟你说些什么话，这样做对你现在认真聆听子女的时候会有所帮助。在子女对你倾诉心事的时候，要你说些表示接受或支持孩子的话语，对你而言也许是崭新且陌生的。不过，等到子女感受到你的确了解他们心思的时候，请看看孩子的眼神！这么做是值得的。

现在，想象一下你会对孩子下面说的话作出什么样的回应：

子女：我在院子里玩耍的时候，最讨厌老是有人在旁边了！你都不信任我！你总把我看成三岁小孩子！

你                      的                      回                      应                      :

-----  
-----

可能的回应：我知道你不想觉得自己像个三岁小孩，这条规定让你有这种感觉，我很抱歉。我只希望家里所有的安全措施都能让你觉

得公平些。这样吧，你在玩耍的时候，我可以坐在台阶上陪着，不然你也可以请个朋友过来一起玩。由你选择。

这里的重点在于情绪的命名，对孩子的心情表示理解，然后简单地重新叙述一次界线的所在。毕竟，你不会因为儿子不喜欢，就改变这条规定，但是你还是可以针对这条规定使他觉得不自在、不快乐而表达歉意。

如果你在这项练习中发现一些问题，请注意平时多观察子女的情绪，然后作一些字面上的猜测。你一定要为观察到的正面情绪与负面情绪命名，并且试着在两种情绪之间归纳出更多情绪。上述例子中的回应，说明了你在想要了解孩子的感受时，应该说些什么、做些什么。子女说的话，并不是每一句都需要你的认同应允；你什么时候想要鼓励孩子对你倾吐他们的想法与情感，全凭你的判断。

## 5. 避开沟通的陷阱

我们之所以未能好好聆听孩子说话，常常是因为我们已经有一些预先设计好的回答，不假思索就派上用场了。大人往往不慎落入沟通陷阱，不知不觉地切断了亲子沟通。

以下是最常见的一些陷阱：

（1）否认孩子的感受——“你只是累坏了，明天早上就会好多了。”

（2）讲起大道理——“这个嘛，人生总是有输有赢。”

（3）提供建议——“这些是你应该做的事。”

（4）责备——“你应该更努力尝试。”

（5）替别人撑腰——“这也难怪！你打了他嘛！”

（6）为孩子感到可悲——“噢，可怜的心肝宝贝！”

（7）分析孩子的行为——“我认为，你责怪他是想让自己好过一点。”

现在，在你想象下列情境时，思考一下上面提到的七个陷阱：有个十二岁男孩，刚刚结束周末露营活动返家。他说他想要聊一聊夏令营里发生的某一件事，神情似乎有些不安。

约翰：我们的队长真的怪怪的。他给我们看《花花公子》杂志，还让我们喝啤酒。一开始我还觉得蛮酷的，可是后来他却要几个男生脱衣服。他告诉我们说，大家可以常常开这种派对，只要我们别告诉爸爸妈妈。这家伙真的很怪！

以下是几名不同的家长所作的反应：

家长一：这家伙做出这种事情，等着去吃牢饭吧！想想看，他去年还拿到社区服务奖呢……哼，真让我觉得恶心！我可怜的孩子。每次你觉得自己可以信任某人的时候，就会发生这种事！

家长二：哦，我认识吉姆已经有二十年了。没错，他有时候是有点儿古怪，不过那只是好玩罢了。别把这种事情放在心上。

家长三：他显然是个心理不正常的男人，竟然需要从小男生身上获得性满足。

家长四：你不应该看《花花公子》那种书刊的！难怪事情会出差错！你应该更小心一点的！我早就告诉过你外头的世界有多乱！

家长五：儿子啊，我们必须宽恕别人。你们的队长犯了错。每个人都会犯错的。

你是否也觉得，每一名家长都各自落入一种以上的沟通陷阱呢？我们一起来了解每一位家长的反应。

第一位家长立即陷入了自己的情绪之中，而没有协助儿子解决他的情绪。这位家长产生震惊与极端厌恶的感受是可以理解的，但是他说出的话完全无益于帮助儿子面对创伤。他不但没有安慰儿子，反而加重了儿子对于事情的忧虑。此外，这位家长也没有对儿子表示同情与理解；相反地，他只表达了为孩子感到可悲以及作呕的情绪。儿子把队长的举动告诉家长，可能会觉得惶恐不安，而家长信誓旦旦要把队长送进监牢的表现，只会使说出秘密的儿子觉得心理负担更重。把这些因素汇整在一起，我们很容易就看得出来，这个做儿子的也许再也不愿意向爸妈吐露秘密了。

第二位家长迅速建立防线，因为他不想听到负面的事情。这位家长试图把营队队长的行为合理化，以求尽快结束这段不愉快的对话。

他缩小儿子混乱的情绪，而且使儿子对于自己经历过与没经历过的事情更为困惑，因此这位家长无法以更开明、更富同情心的方式作出回应。这个儿子日后极可能不会再把任何烦恼告诉爸妈了。

第三位家长理性地看待这事件，并且借由分析状况的做法，巧妙地回避了自己与儿子的情绪。子女很可能会把这种反应解读为冷淡与漠不关心。这个孩子不太可能会从家长身上感受到支持的态度，反而会产生在情绪上遭到父母遗弃的感受。他会记住，以后再碰到心情不好的时候，他不会去寻求父母的协助，因为这么做只会让他觉得更加孤单。

第四位家长采取的是责备的态度，使事情变得更糟糕。做儿子的除了觉得心烦意乱之外，家长的反应使他因为自己与事件有所牵扯而产生罪恶感与羞耻心。责怪受害者是一种典型的心理防卫机制：这种做法可以在事情无解的时候，给我们带来安全、老套的答案。没有哪个为了这种遭遇而受到责难的孩子，日后还会找爸妈诉苦的。

第五位家长大谈人生哲理，搬出老生常谈的名言，却没有表达同理与支持的态度。想想看，这孩子听到大人要他必须把自己的情绪放一边，还得对龌龊的营队队长立刻产生同情与原谅的态度时，会有多么生气。儿子得到的信息是，队长的行为不过是个普通的错误，而且换了任何人都可能会犯下这种错误。这位家长未能确认儿子遭遇的状况或者事情的严重性，反而言不由衷地发出陈腔滥调，这些陈腐的论调很可能会使儿子火冒三丈。眼前这孩子面临了一个令他不快的两难困境：他既不能原谅与忘记此事，也不能够认为自己是个冷漠无情的人。这位家长没有给孩子留下任何余地，而且关上了日后沟通的大门。

相较之下，这里有一个可行的回应，能够避免所有沟通陷阱，同时也能让沟通大门永保开放：

家长：你告诉我们的遭遇，真令我几乎不敢相信！难怪你这么心烦。还有没有什么事情是你想说给我们听的？

这位家长一开始就把自己的情绪处理得很好。他很快地承认了自己的愤怒与不可置信，接着马上把焦点转向儿子的苦恼。家长没有怀

疑，更没有质问儿子说出来的事情，并理解了儿子对此事产生的感受。这位家长保持平静，没有表现出内心的恐慌，同时对儿子所处的苦恼境地表达了理解与了解事情的意愿。之后，家长以就事论事的态度，向儿子询问更多的细节。这位家长运用开明而且富有同情心的回应方式，当然能够得知更多的信息。

如果你的孩子来找你谈一件被别人要求必须保密的事情，你倾听的能力以及管理自我情绪的能力，会决定孩子是产生获得倾听、受到保护的感觉，抑或是感受到责备或产生罪恶感。倘若你暗示孩子他的行为是丢脸或不当的，那么在他遇上麻烦的时候，向你或其他大人求助的意愿将会大大降低，而且孩子日后极有可能不会把其他秘密告诉你。

不过，假如你与孩子能够建立一种开明、诚实、持续性的对话，你就有办法建立一道缓冲情绪的安全带，让子女能够更自在地在任何时刻来找你谈任何事情。请你一定要做好倾听孩子说话、信任孩子的准备。

## 6. 疼爱子女，也要爱护子女

你是否曾经发现，自己对孩子说过曾经发誓永远不会再说的话？或者，你做过你曾许诺永远不再做的事情？过去我曾经是指导他人避免这些错误的专家。后来，我自己当了母亲！事实上，我们全都会在孩子面前犯错，有时候，我们自己的父母犯下的错误，也会在自己身上重演。在我们因为有欠考虑或者心不在焉所说的话而产生罪恶感的时候，重要的是要记得偶尔一次处理不当，并不会马上破坏子女的自尊。同时我们也必须认清，如若日复一日地对孩子说出愤怒、吹毛求疵的话语，就会使子女感觉自己不受关爱或不值得关爱。

在你想到你的每一个孩子的时候，请思考下列问题：

（1）我欣赏孩子的哪些特质？

（2）孩子表现良好的时候，我用什么方式称赞他/她？

（3）我是否注意到孩子认真努力的时刻，他/她的成就我多半都注意到了吗？我通常会对他/她说些什么，以示鼓励？

（4）我用什么方式让我的孩子知道他/她是讨人喜欢的？我的用语措辞是什么？

对你而言，这些问题回答起来是简单还是困难？你是否得费神思考，想办法去回忆自己到底说了些什么能够传达爱与赞同的话语？

儿童专家桃乐西·科奇尔·布里格建议，孩子们需要的是被爱护的感受，而不仅仅是单纯地被接受而已。受人珍视的感觉，意味着明白自己的存在是有其价值的，而且是独一无二的。我们做父母的，大多数都很爱护我们的孩子。但是往往这份爱护会失去作用，我们的子女可能会感受不到。怎么会这样呢？日复一日的例行公事，使我们看不见世界与周遭人们身上的美好。我们自己的人生过得不快乐，也没有办法使孩子过得快乐。我们不小心把孩子当成二等公民看待，没有给予尊重。

我们上一代的长辈，并未想过要把子女当做人一般看待。“孩子也是有情绪的个体”，这可是个革命性的概念！到了下一代，这个想法终于被广为接受。但不是所有的父母都能够很自觉地尊重自己的子女。如果你不清楚自己是否是个尊重孩子的家长，那么有一个快速的测验：你想想自己对待成年朋友的方式。然后，你扪心自问：“如果我用我对待孩子的方式对待我的朋友，那么剩下来的朋友会有多少？”不少大人不假思索地认定，对成年人而言无法接受的相处方式，用在子女身上是可行的。

对某些从未受到父母尊重的大人来说，要他们确切了解什么样的行为看起来或听起来带有尊重是很难的。也许，先从什么是不尊重的行为开始了解，会比较简单一些。让孩子觉得自己渺小、羞耻、罪恶、不存在或者尴尬，就是不尊重。

我们该如何表示尊重呢？我们把孩子视为完整的人，他们的思想与感觉，跟我们大人一样重要；肯定孩子也跟大人一样，有能力而且确实可以从错误中得到教训；在孩子心思困惑、心生烦恼的时候，要给予接纳与协助，而非批评责备。这就是尊重孩子。



我们对于子女本身所作出的反应，的确会对他们的个性塑造形成影响。我们对他们做出的行为和言谈，会反映出子女是什么样子的。假如我们因为自己的问题而扭曲了这个印象——这是我们必须解决的问题，而且与子女完全无关——那么他们的自尊心便会破碎或者蒙上阴影。不过，如果我们的言行反映的是“你值得尊重”，那么孩子们便能学会如何尊重自己与别人。

#### 7. 做个自我列表

在巡回全美主持我的计划时，我请教师、护士、夏令营辅导员及其他服务他人的专业人士，写下各自特别的天赋才能。我请他们说说自认最特别的地方。你也许会以为这些职业的人们很快就会报上一堆答案，像是“倾听的能力”、“关心他人”或是“耐心”等等。但事实上并非如此。相反地，当我提出这个问题的时候，只有少数人能够列出自己的能力所在。有些人可以讲得出一两种。有些人想了很久，才讲出一种。剩下的人则交了白卷。

我认为，很多人在成长为有担当的成年人的过程中，看不清自己的天赋与特质。身为父母的我们，为孩子提供衣食，庸庸碌碌——多半索然无味——好让家里的一切步上轨道。每天到了一日将尽的时候，我们很少有时间、精力或偏好，去欣赏自己特别或独特的地方。所以，请您现在就抽一些时间做这件事情。你必定有某些特别的长处或能力。把这些长处或能力——列出来。如果有困难，请你的伴侣或者友人发表他们的看法。

我的特别之处

( 1 )

-----

-----

( 2 )

-----

-----

( 3 )

( 4 )

( 5 )

( 6 )

( 7 )

( 8 )

( 9 )

( 10 )

你的特质清单列出来以后，心里也许会小小嘀咕一下，自我提醒还有哪些特质是自己所没有的，有哪些长处是自己缺乏的。在你——也许包括你过去或现在生命中最重要的人——着重于自己的缺陷而非长处时，这个内心的声音会开口说话。你必须管理这个声音，这样子才不会一不小心把焦点放在自己的缺点上，继而放到子女的缺陷身

上。就因为你活着，所以你有自己的价值，你的子女也一样。如同你必须珍视自己的特殊之处一样，你也必须让子女明白该如何重视他们自己的特质。

假如你很难或不可能用正面的字眼形容自己，或者没有办法在子女身上看出美好的特质，那么你也许需要寻求某种帮助。不完整的情感与以前的情绪问题，有可能——而且的确会——产生阻碍，使人们无法成为好父母，无法享受自己的人生。咨询有助于治疗情绪伤口，并且使你更健康地看待自己与你所爱的人。

为了把焦点专注在孩子的正面特质上，你也许必须让你内心的负面声音安静下来。要很清楚地把孩子个性中正面的部分，与其行为及表现分开来观察。自我价值遭到否定，是常有的事。你是否曾经带一份不够漂亮的成绩单回家，不管有几科拿了 A 也还是不够好？或者，你是否曾经在独奏的时候，因为一个“你不应该犯”的错误，而使整首曲子带有瑕疵？当年你坦承撒谎的时候，是否只听到爸妈说你是个“令人失望的孩子”？如果你曾经因为让父母伤心，或是你并未达到他们设下的标准而觉得不受疼爱，那么你很清楚这种感受会有多大的破坏力。正如桃乐西·布里格所言：“成功的表现可以建立价值感；被当做人一般珍视，则会培育出被爱的感觉。”

也许你同意我所说的话，但仍然会怀疑：怎么可能永远都能找到最佳观点、保持正面看法？坦白说，这是不可能的。但是，在每一天，倘若你及时阻止自己，并且很快地注意到自己不客观的判断或不谅解的态度，或是低估了你的孩子，那么你就可以停下脚步，重头来过。我先前提过，在我们犯错的时候，孩子们是愿意原谅我们的。我们只需要了解哪些事情应该正确处理，同时也要有实践的意愿。倘使这对你而言似乎是一项不可能的挑战，那么你可以考虑接受专业咨询或参加父母培训班，以稳固你个人的自尊心与处理技巧。

每一天都要让你的子女了解，你是爱他的——你心里有他的存在，而且欣赏他真实的面貌。在镜子上留个字条，在枕头上放个小礼物制造惊喜，给他一个拥抱，说说他对你有多么特别的意义。不论你做什么，

么事情，要表现出你的爱与关怀。想一些有创意而且特别的方式，让你的孩子知道他们对你而言有多么重要。不必担心过多的拥抱或经常说你有多爱他们会宠坏孩子。要记得，如果你的孩子没有被爱或被关心的感受，那么他的处境会更危险。

花些时间享受与子女共处。母亲节的时候，我的女儿提醒我，这天最重要的是我们母女俩可以一起做的小事情。跟你的子女分享一些珍贵的回忆，在车上唱歌，一起大笑，放下大人的身段，学学怎么玩闹嬉戏！冒险体会一下人性，让自己跟孩子一同做些荒谬愚蠢的傻事。这些亲密时刻，为子女留下情绪备用粮，供你不在孩子身边时让他们使用。我有一个同事说过一句极有智慧的话：“你对子女的支持是最好的补给，其次是子女的自我。让孩子们享有他们的自我吧。”

#### 8. 鼓励与赞美

有句老话：“有花当折直须折。”你是否注意到子女正面积极的努力，并且加以赞美呢？要注意到孩子们显著的成果并没什么困难的，可是在孩子努力的过程中记得称赞他们的小小进步，可就没那么简单了。举例来说，你的女儿正在努力记住一个电话号码，这对她而言是很重要的安全资讯，必须牢记，结果她背出来的数字只对了一半。以下哪一个最有可能是你的反应？

老爸一：很好。

老爸二：你只对了一半。

老爸三：你把前面一半记住了。要不要帮你把后面一半也背出来？

模糊、笼统的赞美，比方“很好”、“很漂亮”或者“太棒了”，对孩子而言真的没有任何意义。我们往往是在未加思索的情况下给予这类赞美，孩子根本听不到赞美背后的信息。第一位老爸索然无味的评语，不太可能传达得出他看见女儿表现良好时所产生的喜悦或骄傲。第二位老爸的回应着重在负面的评语，而且很可能使女儿气馁胆怯，不敢作更多的努力。第三个例子里的老爸，根据女儿明显的行为内容作出

具体的评语。第三位老爸的鼓励，使女儿能够确切地感受到她自己的能力与长处，并且爸爸支持自己完成这项她已经开始努力的重要任务。

对于女儿所作的努力表达你的喜悦，也是个很好的主意：

老爸：你一直在练习记住电话号码，我觉得很高兴。把电话号码背出来是很重要的责任，而且你背得非常好。

有了这类明确的鼓励，孩子接收到的信息是，她是一个负责任的人，而且练习是重要的事情。当我们对子女的努力表示赞赏之意并且对其特定行为加以鼓励时，子女会更愿意完成长辈期望中的事情。如果我们用这种方式赞美子女，他们会学到如何赞美自己，而且也能更深入地了解自己。

以下是提出确切赞美与鼓励的练习。在此假设，儿子杰夫没搭上回家的校车，于是打电话给你。以前你告诉过他，假如他错过了校车，要记得打电话给你。

杰夫：妈，你可以开车来接我们吗？

妈妈：杰森的妈妈不是要去接你们吗？

杰夫：对，可是一定出了什么事。已经过了半小时，他的妈妈还没来。

好，现在轮到你接话了。你手上有事情正在忙，而且因为杰森的妈妈没有按照约定去接孩子下课，所以你不太高兴。试着用自己的话填入以下的空位，同时记住，目的是要鼓励并赞美杰夫负责任的行为。

妈妈：杰森的妈妈没有去接你们，我有点儿生气。不过，我很高兴\_\_\_\_\_你的表现非常\_\_\_\_\_

以下是几个对于杰夫的行为可能作出的回应：

妈妈：杰森的妈妈没有去接你们，我有点儿生气。不过，我很高兴你记得打电话给我而没有直接走路回家。你的表现非常有责任感。

或者

妈妈：很高兴你记得打电话给我，而没有直接走路回家。你作出了正确的判断。我十分钟之内就到。

这位妈妈很理性地处理了她自己的怒气，同时也赞美了儿子的特定行为，这个行为也是她想要加以鼓励的。结果杰夫觉得自己不但是个负责任的人，而且值得信任。此外，他也接收到了一项信息：由于他表现出了负责任的行为，因而获得未来的权利。根据子女表现出来的行为而授予子女某些权利，可以使子女产生自己的能力有了某种提升的想法，也避免让子女处于他们无法处理的情况之中。

在这一章里，我针对如何建立亲子环境，让子女能够对你倾诉任何事情、了解自己有其价值并值得鼓励，做了一些建议。你能做些什么事情，确保你的子女感受到爱与珍惜，以及这些感觉是如何衍生出自觉有能力、能胜任的感受，我们也作了讨论。为人父母者建立开明的沟通、提供确切的赞美，才能够培养出对自我满意的子女。我们要养育的是自尊自重的孩子，这种孩子才不容易成为受害者。

#### 重点归纳

聆听孩子说话的时候.....

- 排除令你分心的事物。
- 安静地、专注地倾听。
- 使用能够鼓励孩子的言语与脸部表情，以求继续分享他们的想法与感觉。

跟孩子说话的时候.....

- 保持适当的眼神接触。
- 使用简短、单纯的句子。
- 说话的速度要比平常慢一些。
- 使用孩子能够听得懂的词汇。

对子女的感觉作出回应的时候.....

- 把心思转向你的孩子，关注他自身的感受，并且在你聆听的时候暂时压住自己的情绪。
- 给孩子的感觉命名，帮助他们了解自己正在体验的感受，比如，“你好像对这件事情感到困惑不安”。
- 相信并接受孩子的感觉，以促成充满信任且开明的

沟通。

促进子女的自尊心的时候.....

- 告诉你的子女，你有多么关爱他们，而且要表现出来。
- 捕捉孩子表现良好的时刻，并加以赞美。
- 对子女表现出他们值得尊重的态度。

赞美与鼓励孩子的时候.....

- 赞美他们的努力，也要赞美他们的成就。
- 赞美特定确切的行为，避免笼统、模糊的赞美。
- 运用赞美，以鼓励负责任的行为。
- 提出实际的赞美，以帮助子女确认自己的长处与能力。

## 第四章 为什么骇人的数据起不了作用

最近有个养有两名子女的母亲对我说：“我痛恨自己必须教导孩子要心怀恐惧。”假如你像她一样，不想利用吓死人的数据资料教导孩子危机意识，那么我接下来要说的话，也许会使你有些难以置信，不过我还是得提出来：骇人的数据是起不了作用的。

我们必须吓唬孩子们以求保护他们免受伤害的这种看法，是一种迷思，一种误解。正确的想法是，我们必须教导孩子精准拿捏应对进退，以求能够在种种状况中保持安全。这意味着要从提出警告转变为传授特定资讯与技巧。对许多成年人来说，从原先告诫子女不该做什么，转变到告诉他们该做什么，表示成年人与子女说话的方法要有很大的改变。

你是否还记得听别人说过“不可以横穿交通繁忙的街道。你会被车子撞到的”？或者，是不是曾经有人教你“只可以在绿灯亮的时候过马路。在你过马路之前，要先看看左右方向的来车”？上述用“不可以”开头的句子，告诉你不可以做什么事情，并且恐吓你若忽略这项警告，交通繁忙时仍执意过马路的话，会被车子撞到。就本质而言，此话教给你的是“要对车辆心怀恐惧”。用“可以”开头的句子，则是教你如何安全地穿越马路。这样的话中并未包含威吓或警告后果的意味，却给了你清楚、明确的指示。

改变你说话的方式——从“不可以”变成“可以”——需要些许认真的思考与努力。也许你以为，某些细微末节并不会有什么影响，然而这是有影响的。你所说的话以及你说话的方式，对于你的孩子而言事关重大，可能会让他们安全无忧，也可能会使他们无意间成为受害者。

### 1. 恐惧的负面作用

你是否不知不觉间教导你的子女该对什么事情心怀恐惧，而非该做些什么以求安全？有一天下午，我在一旁观察我女儿的老师，他告诉学生要留在学校大楼里面等待家长来接他们，不可以待在通往交通繁忙街道的台阶上等。有个学生问为什么，这位老师回答：“因为可能会有人把你抓下台阶带走！”他的原意是在保护孩子们，但是他的说辞却给孩子们带来不必要的恐惧。

我看着女儿的同学急急忙忙跑回大楼里，其中不少人紧张兮兮地左右扫视，于是我想起，我们常常借着吓唬孩子，使他们遵守我们定下的规矩。没错，这位老师告诉学生不要在外面等家长的意图没什么不对。不过，他可以用一种非警告式的说法叫孩子们进来，比如“你们全都在外头的话，我很难照顾到每一个人”，或者“比起在交通繁忙的街道上等，在里头等是比较好的”。

我曾听过家长使用这类说辞解释，而且通常是在他们觉得失去控制权的状况下使用。令人害怕的统计数据，被拿来当做要求孩子服从的最后手段。比方说，妈妈没办法叫儿子乖乖地从树上下来，可能会备感挫败，然后说：“好，假如你摔下来跌断腿，可别怪我！”做爸爸的没办法叫骑单车的女儿戴上安全帽，于是动了怒气，对女儿嚷嚷：“你要是在人行道上摔了个脑袋开花，还得缝上几针，可别哭着来找我！”或许，如果我们能让孩子妥协配合，这使我们觉得更有安全感，但是我们不能以诉诸情绪冲突的方式，取得对孩子的控制。借由在孩子心中慢慢注入恐惧的方式，以操纵孩子遵守我们定下的规矩，这种做法不仅不公平，也可能造成严重的后果。

还记得前面提过的那些等着家长接送的学生们吗？不难想象，这些孩子站在任何靠近学校大楼台阶的地方，都会略感忧虑。这时，也



许有些人会说：“很好！这样孩子会记得要到大楼里头去等。”但事实上并非如此。在我们吓唬孩子不听大人警告会产生何种后果时，孩子们不太可能记住任何有用的资讯，记住恐惧感受的可能性反而比较高。

恐惧会使人丧失能力。小孩子可能会因为恐惧而目瞪口呆。在你为孩子提供带有恐怖色彩的事实时，你便逐渐剥夺了孩子在危险情况下作出安全回应的能力。他们无法临危不乱、以生存法则的意识与自我保护的技巧处理状况，反而养成一种自动触发恐惧的反应，这种反应会在面对危险时发生作用。结果，孩子无法迅速、安全地作出回应，因为他们怕得要命。他们不能在危境中运用关键的资讯或者靠自己思索脱困之道，因为他们已经被恐惧吓得呆立原地。

## 2. 全系于孩子的一念之间

有些时候，我经过在人行道上嬉戏的孩子身边，发现他们眼睛睁得老大地看着我。我几乎可以读出他们的想法，在我靠近他们的时候，这些孩子的心里模模糊糊地浮现出爸妈的警告：“别跟陌生人说话！谁都不可以信任！绑架小孩的人到处都是！”在孩子们获得允许可以在前院玩耍的时候，他们心里想到的不该是这些可怕——而且不正确——的警告。孩子们必须想到的是，在陌生人做出不适当的举动时，他们该怎样保护自己。那么，“不适当”的行为到底指的是什么？

威胁或古怪的行为，算是一种定义，不过这并未确切地描述出诱拐绑架者会做出的诸多举动。我们必须牢记，诱拐绑架者与性侵害者多半表现得友善、亲切，而且完全不具威胁性。这种人擅长的就是扮演非陌生人的角色，使得孩子降低防范心。举例来说，一名男子说服某个孩子，自称是家人的朋友，说孩子的母亲出了意外，因此他前来带孩子跑一趟医院。这位男子表现得极其关心、可靠，而且表示自己愿意提供帮助的意图。还有一名陌生人，假装自己迷了路，哄骗一名儿童上车，帮他在地图上寻找一条街道。这位男子看起来搞不清楚方向，然而看着绝不像危险的人。

犯罪者知道如何利用孩子们的善良与天真，所以，为了对他们的伎俩作出反击，我们必须教导孩子如何回应那些过分表现关心或者要

求帮助的陌生人。在告诉孩子关于陌生人的信息时，我们必须让孩子们知道，任何超过简短问候的举动，都应该极度谨慎地看待。

此外也要牢记的是，“别跟陌生人说话”并非你的本意，你希望你的孩子能够在有需要的时候向人求援。如果孩子养成对陌生人的恐惧感，便会在危急时落得孤立无援。倘若碰到麻烦，小孩子必须向大人求助——即使是不认识的大人。我会在第八章里告诉各位，如何教导孩子在遇上困难的时候寻找“热心助人的人”或者向“安全无害的陌生人”求助。

我们的恐惧，也许是发自对孩子深深的关爱，然而管理恐惧感也是我们的责任。在我们与子女讨论自身安全的话题时，必须冷静平和、就事论事。用你讨论其他安全规定的方式，讨论有关自身安全的问题。你说明自身安全规定的语气，必须跟你说“手指不要靠近电插座”时的口吻相同。你不必为了保护儿子的安全而告诉儿子，假如他把手指放进电插座的话就会被电死。你只需要给他一条简单清楚的规定让他遵守就好了，不必详加说明后果。记得，孩子们在危险情况下作出安全的回应，是因为他们能够想起清楚的资讯，而非父母的恐吓。

我读过一篇报道，讲的是宾夕法尼亚州一名十二岁女孩如何智斗企图绑架她的男子。她在步行上学的途中，有个男人开始跟在她身边。“瞧见我手上的枪了吗？”男人问，她点点头。“照我说的话做，你就会平安无事。”他说。这个男人叫她一起走到马路上，然后他朝另一条街走去，指着他的卡车。“我要你上那辆卡车。”他告诉她。女孩明白，上了那辆卡车就意味着她会置身于更大的危险当中。她一直顺从地点着头，同时心里作着脱逃的打算。就在两人走向男人的卡车时，她开始假装哮喘病发作，做出气喘吁吁、呼吸困难的样子。她问男人自己是否可以在路边的椅子上坐一会儿。在女孩开始卸下背包的时候，男人企图抓住她，然而她挣脱了——男人抓到的是她的背包。之后她尽可能地快跑，找人求救。后来，小路易斯·蓝特遭到逮捕，并查出他与当地一连串儿童绑架案及杀童案有关联。

这个女孩为何能够成功地逃脱？因为她知道如何对付自己的恐惧感。她知道如何保持冷静、理智思考，运用重要的资讯计划逃脱。孩子们可以学会在危急的关键时刻仍具有超强的思考能力。不过，如果我们不管理自己的恐惧感，或者，如果我们仅仅用恐怖的故事去吓唬孩子，那么孩子就没有能力在重要时刻运用求生存的智慧。事实上，孩子们很可能会紧紧抓住恐惧感，或者因恐惧而僵硬，无法动弹。

### 3. 反应相对于教导

你是否曾经注意到，每当电视或报纸报道可怕的悲剧事件时，我们会突如其来地加强对子女的看管？我们会变本加厉地强化对子女的提醒与警告。有些从未注意到自身安全问题的父母，急急忙忙地告诉子女不同行为的后果。他们所感受到的这种强烈的恐惧感与关切，很快就会传达给他们的子女。如此一来，子女关键时刻的思考能力与学习能力，将双双受制于恐惧感。

试着从儿童的观点来分析这是怎么回事。你的孩子看到你惧怕的样子，心想：“天哪，如果连我爸都怕成这样，事情一定很恐怖！”在子女急切需要注意你所下的指示时，你的态度也许会变得非常负面且情绪化，以至于抑制了子女聆听你说话的能力。子女感染到你的恐惧感，于是脑海里出现栩栩如生的惊恐画面。年幼的孩子特别容易相信，他们所听到的故事的确会——而且以后一定会——发生在他们身上！因此，孩子们不但没有把你试着教导他们的安全信息听进去并且牢记在心，反而产生鲜明的幻想，以为有可怕的人将对他们做出可怕的事情。之后，如果子女必须回想并运用重要的安全计策，他们的想象内容很可能会再度天马行空，无法安全地作出回应。我们脱缰失控的情绪，可能也的确会影响到我们保护孩子的目的。

因为我们产生高度紧张的情绪而提供自身安全资讯，这种指导孩子的做法是最不具效果的。在理想状况下，自身安全议题的讨论，必须与其他我们有意教给孩子的资讯结合在一起传达。我们会在第五章与第六章讨论这一点。

### 4. 安慰人心的观点

随着子女的不断成长，做父母的要想向孩子保证这个世界上充满了乐于保护儿童且心怀善意的人，却也变成了一项挑战。有时候在我们身为父母的想法里，我们忘了大多数人对儿童的方式是值得信任而且充满关怀之情的。能否传达健全的信任感，取决于你自己的态度与看法。举例来说，如果你难以信任他人，你的话语与行为可能会让孩子以为这个世界上存在着许多危险或不讲道理的人。另一方面，如果你相信每个人都是仁慈和善且富有爱心，那么你便忽略了现代生活的残酷面。你不可以让你的子女以为人人心中充满良善美德，因为事实完全不是如此。

我们该如何把健全的信任感以及辩证的世界观，传达给我们的子女呢？要点之一是，在孩子的成长过程中，我们必须不断地加强一个概念：绝大多数的人们都是值得信任的。等到他们年龄大到足以了解这个概念确有例外的时候，我们再告诉孩子，有些人对儿童的举动并不适当，少数人则会对儿童造成严重的伤害。然后，我们教导孩子，倘若遇上这种人，应该采取什么做法，同时不断安慰孩子：绝大多数的人并不会做出这种伤天害理的举动。

我们必须以孩子能够明白的说法，对孩子说明会受到伤害的可能性。比方说，我们可以运用类比的方式：“你知道飓风、地震或龙卷风多久发生一次吗？这些现象并不常见，但是的确会发生。这个就跟一个小孩子被人拐走的概率差不多。不过，绝大多数的时候，孩子还是安全的。”

在孩子有能力了解他们的世界里有些什么样的危险之前，就对他们谈论这些危险，不但没有必要，还很可能造成伤害。想想看，年幼的孩子们是多么需要相信某些特定的“事实”——例如，复活节的兔子以及圣诞老人。他们也相信爹地妈咪是万事通，并且拥有“使所有事情好转”的神奇力量。儿童一开始相信的是绝对论：好与坏，对与错。把他们的世界漆成他们不愿意看到或看不到的样子，并没有什么好处。

举例来说，我告诉我七岁的女儿，如果她遇上任何困难，都可以指望一个“乐于助人”的人来帮助她，例如警察。我是否也该告诉她，

最近有个警察犯下性侵害儿童的案件呢？不能说！不过，在她变得比较独立一些时，我会教她，有些人伪装成执法人员来欺骗孩子。到那个时候，我会教她如何分辨身穿制服的人是试图帮助她，还是试图欺骗她。不过现阶段我希望她拥有安全感，知道自己在迷路或者害怕的时候的确有人可以帮助她。

我是否应该拿恋童癖在公交车上或车站闲晃，寻找青少年下手的故事，来吓唬我那个成天搭乘电车与公交车的十三岁外甥呢？当然不可以。既然已经有大人教过他如何应付陌生人不适当的提议，那么保持自身安全的提醒与意识就很重要。

有没有可能事先知道什么样的事情会吓到孩子呢？我认为是有可能的。不过，一些即使是出于友善目的行为，也会有出错的时候。1984年，美国国家失踪与受虐儿童中心发起一项活动，在牛奶盒上放了失踪儿童的照片。没过多久，该中心便发现这些照片引起全国儿童惶恐不安的情绪。每天早上吃早餐的时候，成千上万的儿童瞪着牛奶盒上的照片瞧，那些都是被人从父母身边掳走的孩子。成千上万的儿童每天早上都得承受一回惊吓。因此，该中心撤下了牛奶盒上的失踪儿童照片。现在，这些照片只出现在广告信函的背面，而这些广告信函都是寄给成年人的。

随着孩子年龄的增长，逐渐接触到更多不同的人，孩子必须做好自己可能面对何种人与事物的准备。然而，每当我们对孩子吐露一些残酷的事实时，请牢记我们的目的在于加强他们的安全感，而非破坏安全感。孩子向独立踏出每一步时，我们都必须为他们提供一些新的资讯，使孩子逐渐了解他们的世界与其中存在的人们。不过我们在提供资讯时必须深思熟虑、小心谨慎，随着时间的推移，一次次掀开现实的各个层面。而且，在教导孩子的时候，我们一定要清楚地传达我们对于人类恒久的信心，至少对于绝大部分人是抱持这种态度的。这种做法有助于让孩子养成实际的安全感，并且以辩证的态度看待世界。

## 5. 管理家中的媒体

当你拿起一份报纸，阅读到儿童遭到绑架或谋杀的新闻时，心里是否会产生这样的想法：“真可怕！这人有病！他应该永远关禁闭！”你有时是否会在孩子听力所及的范围内发表类似上述的意见呢？许多父母都会如此。不论你的子女是从你那儿听到，还是从电视、广播、报纸的报道中得知与儿童有关的犯罪消息，我们的孩子过度暴露在犯罪与暴力事件报道的风险很高。

我们不可以毫无限制地让孩子读新闻，理由有二：第一，媒体并未尽力避免使用会吓到儿童的字眼与画面。事实上，犯罪事件通常是以骇人听闻、图文并茂的手法进行报道的。诸如“警察因性侵儿童被捕落网”这样的头版新闻令报纸大卖，我们的孩子想不看到也难。第二，可怕的新闻报道可能会对你的孩子造成情绪上的创伤。

1994 年一份由斯坦福大学医学院的社会心理学治疗实验室所作的研究报告指出，加州、俄勒冈州、犹他州被调查的一千名儿童，其压力与电视新闻之间有所关联。近年来已经有无数研究报告证明，儿童常常因从电视上看到虚构暴力情节而受到长期伤害性的影响。斯坦福大学医学院的这份研究报告的重点则在于，儿童在电视上看到真实生活中发生的暴力事件，会给孩子带来什么后果。斯坦福的研究人员发现，电视上报道的真实暴力事件可能带给幼小心灵的影响强度，如同虚构的恐怖犯罪节目或亲身体验的骇人事故。初步的研究结果强烈建议父母应当防止幼儿——以及有恐惧或焦虑倾向的孩子——收看晚间六点的新闻报道。此外，父母不应该把报纸留在用餐的桌子上，因为这很容易让小孩子看到报纸上的内容。

孩子在饱受“最新消息”与“特别报道”等新闻持续轰炸之时，电视上报道的真实犯罪事件对他们而言并不怎么遥远。因为电视新闻报道的主要观众并非儿童，如果你的孩子过度暴露在犯罪与暴力事件的报道之中，那么下列与压力有关的反应，会有一个以上出现在孩子身上：

- 做噩梦
- 害怕
- 焦虑

### •无法专心

我们必须心怀警惕，保护子女不受太多视听报道的轰炸。这项建议同样也适用于《美国头号要犯》这类描述巨细靡遗、手法震撼人心的犯罪报道电视节目。

小孩子要到几岁才有办法处理这类过度报道的情形呢？十二岁的儿童看过一则令人毛骨悚然的报道后，可能会和六岁儿童一样产生做噩梦的反应。这个问题的答案跟年龄没有太大关系，而是关乎孩子能否对这个世界抱持善恶并存的现实观。这种现实观的养成需要时间，也需要情绪上与心智上的成熟。

还有另一种方法，可以防止我们的孩子过度暴露在这类报道之下，那就是持续压抑我们个人的情绪。这里有一个例子来说明，某个母亲如何处理自己看了报纸上一则报道后所产生的情绪。她对十岁的儿子说：“我刚刚看了一篇报道，某个女孩子在一家商店前面遭人绑架，有个陌生男子拿走了她的脚踏车，说服她过去取车。当时她身边还有一个朋友在场呢。这些狂徒疯子越来越无法无天了！你在这附近骑脚踏车不太安全，即使跟朋友在一起也一样。”

你认为这个做儿子的听了母亲对此事件情绪高涨的反应，可能会有什么感觉？她是在教给儿子珍贵的个人安全信息，还是在把自己的恐惧感投射在儿子身上？在我们没有控制自身恐惧感、不考虑我们的言语对孩子有何影响的时候，我们说出来的话往往跟这位妈妈所说的没什么两样。这位母亲有非常充分的理由感到忧心，但是她讨论感受的对象必须是其他成年人，而不是自己的儿子。

危险残酷的画面在电视上一闪而过的时候，我们可能会对子女的安全问题变得更加焦虑。不过，请看看下面这位母亲留意到自己无意中把恐惧感传染给儿子后，会用什么方式提起这篇新闻报道：

母亲：艾瑞克，假如你停好了脚踏车，回来的时候却发现有个陌生人拿了你的车，你会怎么办？

艾瑞克：嗯，我会跟他说，把车子还给我。

母亲：可是，如果这个陌生人告诉你，他想给他的儿子买一辆跟你一样的脚踏车，所以不过是想仔细看看你的车子。然后，他请你到他身边对他说明细节。

艾瑞克：呃，既然他只是想看一看我的脚踏车，因为他也想买一辆嘛，这样的话，我应该会到他旁边去跟他聊聊天。

母亲：好，我们用一分钟来讨论一下这个状况。我们以前讲过，面对陌生人应该采取什么样的反应比较安全？

艾瑞克：不要太靠近他们。

母亲：对。要记得我告诉过你的，陌生人对你微笑，跟你打招呼，这都没有关系，可是接下来他们应该继续往前走。现在有个陌生人拿了你的东西，还问了你一大堆问题，他的行为不是一个陌生人应该有的举动？如果你回答他的问题，或者走近他身边，都不是什么好主意。

艾瑞克：可是他拿了我的脚踏车呀！

母亲：没错。如果有个陌生人拿了你的东西，你最安全的反应就是：“咦，事情好像不太对劲！”然后走开，去找人帮忙。

艾瑞克：好比我可以对他说：“喂！马上放下我的脚踏车！”可是，如果他没有放下我的车子，我就跑开，然后告诉别人吗？

母亲：没错。你的确在用脑筋思考，这是更安全的办法。你能让我放心地知道，以后我让你骑车去商店的时候，你会牢记这一点吗？

艾瑞克：没问题，老妈。

在这个例子中，这位母亲把自己的情绪反应，转变为保护儿子的正面手段。她认清自己的恐惧感，并且利用这种恐惧提醒自己要告诉儿子保护自身安全的资讯。让儿子骑着脚踏车在附近活动，令她忧心忡忡。她需要某种保证，确保儿子不会被假装对他的脚踏车感兴趣的陌生人骗走。

请注意，这位母亲并未把个人的感受投射在对话当中。她可能被这则新闻闹得担忧不已，但是她并没有让自己的情绪支配行为，她花了一点时间思考。然后，她用“如果……”式的问题作为开场白，提出一个假设的状况，而非直截了当地把这件绑架案的内容告诉儿子。（不



过，倘若聊起这件报道的是儿子，做母亲的有义务回答儿子提出的有关绑架的问题。）我们要注意到的是，艾瑞克告诉妈妈，他会帮助这位陌生人，于是做母亲的立即明白艾瑞克在这种情况下会难以自保。她没有作出挫败或恐惧的反应，反而开始帮儿子复习他应该如何与陌生人互动。

到了这段对话的结尾，做儿子的对这种状况已经有了比较好的准备，做母亲的也再度确认，儿子在碰上这种状况的时候有能力作出安全的反应。而且，这位家长一点也不需要跟儿子提起，报纸上对这次犯罪案件所报道的任何细节。

这位母亲很有智慧地运用这则新闻报道，把它当做给儿子加强特定安全技巧的机会，也为她自己带来了些许心情上的平静。这个例子说明了我们可以把这类新闻当做“适于教学的材料”，以便与孩子进行重要自卫资讯的复习。在这位母亲提起这则报道之前，她先思考自己希望儿子学到的是什么，因而把一个可能引发焦虑的状况转化成有收获的场所。

五分钱娱乐场儿童电视频道最近播出一个由琳达·艾勒比主持的特别新闻节目。（这个有线电视频道是以小学生为主要观众，播映多种不同的节目，从教育节目到游戏节目都有。）在我看到节目名称“危险的陌生人”时，内心不免对其正面效果起疑。正如我先前所言，这类宣传保护自身安全的电视节目所用的节目名称往往投机取巧，因而使得虚构的事情与错误的消息永远存在。最糟的情况是，这类节目还会给儿童灌输恐惧感。在儿童的心目中，不该把“陌生人”与“危险”连在一起。

虽然我对这个节目名称有意见，我还是与我七岁的女儿一同准时收看这个节目。在节目开始之前，我内心暗暗牢记，如果稍后我发现节目中有任何对女儿而言太可怕或太写实的资讯，我会马上把电视机关掉。不过，节目播出几分钟之后，旁白那安抚人心、不愠不火的叙述语调，令我松了一口气。节目中没有用到半个警告性质的字眼，播放录影案例画面时，也向年幼的观众提醒，画面中的人物全都是由演

员演出的。我很仔细观察女儿是否把大拇指放进嘴巴里吸吮——这是她心神不宁时的反应。

节目结束后，我跟女儿讨论了她的感受。要了解她理解了多少、是否能理清任何不清楚的资讯，这都是一个很好的方法，而且我也有一个绝佳的机会可以练习使用不带警告意味的字眼和词句与她沟通。第二天，她又提起这个节目，问了我别的问题。后来，当这个特别节目要重播的时候，她说她想再看一遍！

做家长的务必要有意愿，也要有时间，陪同子女观看适当的电视节目和适合阅读的书面资料，这将有利于进行适当的自身安全教育。请你确定这些媒体资讯的内容完全回避了骇人的统计数据，并且理清了可能出现的错误消息。此外，你可以运用电视节目或书籍，展开亲子问答活动。请牢记，为了让孩子真正学到有用的资讯，你必须讨论书中或电视节目里的概念对你的子女有多大的意义。

#### 6. 你的话语所拥有的力量

这一节你将再度练习如何分辨自己所使用的字句言辞，是在吓唬孩子世间的险恶，还是会教导孩子自身安全的资讯。请看以下的例子：

父亲：我在到处找你！你知不知道你不应该没经我准许就离开院子！你有可能给人拐走或者杀掉的！我不是告诉过你，外头有很多疯疯癫癫的人，就是要找你这样的孩子下手吗？

以下有九个诀窍，告诉你如何处理暴力与犯罪事件的报道：

（1）与其他成年人讨论你的反应，而不是跟你的孩子讨论。

（2）除非你的孩子问起，否则不要讨论特定的犯罪事件。

（3）如果犯罪报道的话题是你孩子起的头，那么尽量不要叙述罪案的细节，同时以聆听为主即可。

（4）运用事件教导或加强安全概念。

（5）在你看电视新闻的时候，让孩子到另一个房间玩耍，或者等孩子睡了以后再看深夜电视新闻。

（6）保护年幼的孩童，把报纸放在孩子拿不到的地方，不要让他们看到恐怖的照片或令人担惊受怕的新闻标题。

(7) 不要跟孩子一起收看真实犯罪报道节目或《美国头号要犯》之类以真实犯罪事件改编的电视节目。

(8) 如果你的孩子因为所见所闻而心神不宁，要想办法使他们安心。

(9) 跟你的孩子一起收看为儿童安全教育设计的电视节目。节目结束后与孩子讨论一番。

这位家长为什么如此惊恐，其实不难了解。我确信你我都有类似的经验，才不过一转身便突然发现孩子不见了。我也曾经历过类似的事情。你的心脏开始剧烈跳动，你沿街奔跑，边跑边喊孩子的名字。这是非常恐怖的经历。然后，等你终于找到孩子了，心中一块大石终于落地——伴随着些许挫折与怒火。你等不及要打他几下。可是为什么要打他？目的何在？我问为人父母者：“你们打小孩的时候，到底有何意图？”有些家长回答：“我要让他懂事一些！”或者“我要让他知道，他让我有多担心、多着急！”

正如我先前所讨论的，如果要让孩子更小心谨慎，或者让没有罪恶感的孩子产生罪恶感，尝试吓唬孩子的做法没有任何作用。不过，在你的孩子不见踪影的时候，你的害怕是完全可以理解的。前述例子中的父亲使用警告性质的字眼训斥，并且用恐怖的结果威胁他不守规矩擅离庭院的儿子。这位父亲在疯狂地寻找儿子之后，非常着急，而且急于要儿子了解这一点。不过，他的这番话是否吓到了他的儿子呢？

这位父亲需要做个深呼吸，把自己的情绪先放在一边，然后把重点放在他希望儿子下回该有什么不同的表现上。请注意以下的话语中这位父亲展现了多少效果：

父亲：我找不到你的时候，我又怕又担心。你要遵守的安全规则是，离开院子必须先问过大人才行。你没有遵守这条规定，所以今天下午剩余的时间，你都必须待在屋子。到了明天，如果你愿意遵守这条规定，你就可以出去外面玩。

这回他的言辞听起来更有对他自己、对状况负责的味道。他现在所处的立场比较有利，既可以审视家庭的安全规则，同时加强他对儿子的期望。第一种反应跟第二种反应之间有一处很大的不同。在第一个例子里，父亲把吓唬儿子跟教导儿子两者搞混了。

在第二个例子里，他很清楚地做到了下列事项：

- 管理他自己的情绪
- 把焦点放在儿子必须学习的事情上
- 使用非警告性的字眼
- 以就事论事的态度说话
- 再次强调安全规则或资讯

管理你自己的情绪，并且保持思路清晰，专注于你试图教给孩子的事情，有助于将安全资讯传达给你的孩子。为了提高效率，你需要使用能够教导孩子如何保护自身安全的言辞，而非警告或吓唬他们的字句。以下的例子，请你判断这位祖母是在教导还是在吓唬她的孙女：

祖母：即使是外貌平常的人，也有可能是会猥亵儿童的人或是性变态！如果有人试图要碰触你，但是你不喜欢他的碰触，那么就告诉他住手，然后快点来告诉我发生了什么事！谁都有可能成为犯罪者——朋友、亲戚、老师，甚至警察！不要相信任何一个试图对你太过友善的人！

好了，各位读者以为如何？这位祖母有着良好的意图，想要教孙女一些重要的安全技巧，可看她所使用的一些词汇：猥亵儿童的人、性变态。她的警告性用语以及过于戏剧化的口气，反而会使她的安全教导产生负面的影响。如果这位祖母更加注意自己所要沟通的事项，请看看她的表现有何不同。

祖母：我接下来要说的话，有点难以启齿，因为世界上竟然有人会对孩子做出不好的事情，使我非常生气。不过重要的是，你得知道的确有些大人会试着用大量的关爱或者礼物哄骗你，然后要你脱下衣服，要你触摸他们的“私处”，或者要你让他们触摸你的“私处”。大人

这样子对待小孩子，是犯法的。如果有任何大人用令你困惑或者错误的方式触摸你，即使他们要你保守秘密，你也要马上告诉我才行。

这回祖母并未使用任何警告性的字词语句。她把重点放在试图教导孙女的事情上，同时一直控制她自己的情绪。她用就事论事的态度对孙女描述要注意大人的哪些行为，同时明确地告诉孙女该做些什么事情以保护自己。此外也要请你注意的是，这位祖母使用了“私处”这个字眼，因为这在他们家是常用的词汇，而且她确定孙女知道这个词是什么意思。祖母提供了一项所有孩童都应该知道的基本资讯：猥亵儿童是于法不容的。因为祖母采取开放而且冷静的态度，所以她的孙女不怕提出更多问题，或者在发生这种麻烦状况时会找祖母解决。

如果想用最有效的方式教导孩子如何保护自己，你必须搞清楚的是，用什么样的方式对你的孩子解说某些事情才是最有效的，方式应该随年龄与理解能力的变化而变化。比方说，前述的祖母并未使用“猥亵”这个词。她说的是“用令你困惑或者错误的方式触摸你”。她也避免使用性变态这种情绪性的指控用词，而是说“要你脱下衣服，要你触摸他们的‘私处’，或者要你让他们触摸你的‘私处’”。这并不是说你不能对较年长的孩子使用猥亵或性变态这类词汇。你只需要在一开始先为这些词汇定下清楚的定义；否则，孩子们很可能会变得搞不清楚状况，或者遗漏了与如何自处或自保有关的重要信息。总之，为孩子描述某种行为时，最好使用情绪上比较能够负责任的字眼，即使这种方法需要花些时间去构思一个句子或一连串的措辞。

制造恐惧或困惑的言辞

有教导作用或鼓励作用的言辞

不要跟陌生人讲话。

我来告诉你陌生人应该有的行为举止。

外头有很多怪人跟疯子！

大多数的人都是可以信任的。

有人可能会绑架你。

如果……，你就会平安无事。

小孩子去公园太危险了！

如果有人靠近你……

这年头谁都不能信任！

你可以找……求助。

7. 我有一个问题……

如果你提倡的是开放且安全的沟通，你的孩子便会带着问题来找你。下面我举几个需要下定义的词汇为例子。每个词汇后面都有一个恰当的叙述性说辞，既不会吓到大多数的孩子，也没有警告意味。有些句子是基于你的子女已经对与性有关的资讯有了大致了解的前提下所写的。

在你使用任何以下所列的叙述性说辞之前，你的孩子也许会问：“这是什么意思？”所以你必须准备好另一个不带警告意味的答案。而且，在教导孩子有关性的知识时，最好是根据孩子感兴趣的程度及好奇心来决定话题的深度。你应该不希望孩子一下子就被过多资讯给淹没吧。

需要定义的词汇

不带警告意味的叙述性说辞

绑架

他人强迫你跟他走

强奸

他人强迫你进行性接触 / 性行为

猥亵

成年人触摸或爱抚儿童的私处，以获取性的满足感

儿童色情图片

拍摄或注视衣衫不整甚至赤裸的儿童照片，以获取性的满足感

性攻击者

曾经犯下与性有关的罪案或者因这种罪名而坐牢的人

假定你七岁大的孩子问你：“猥亵是什么意思？”

以下几种可能的回应方式：

“你先告诉我，你觉得这是什么意思，这样我才能理解你已经知道了哪些部分。”

“我想，我们手上有一本书可以帮助我为你解释这个词的意思。要不要跟我一起读一读？”

“猥亵就是指某个大人想要触摸你的私处。你以前听过这种事情吗？”

上述任何一项回答都可以是很恰当的，要根据你的孩子能够理解多少、你对这个主题了解多少，以及你对这个话题的讨论有多深入而定。值得一提的是，在这种比较棘手的时刻查阅书本，没有什么好丢脸的。我在本书后面的参考资料部分，提到了几本不错的书籍，建议你与子女一同阅读分享。

此外，你可能会以为只有一小段问答时间，不过，当你发现讨论变得冗长的时候，也别太惊讶。请你做好准备，以免你的子女有一肚子问题要问时不知所措。以下的对话，节选自艾娃·席格勒博士《我该跟孩子说些什么？》一书：

吉米：什么是乱伦？

父亲：有时候，心理非常不正常的大人，试着跟他所认识的小女孩或小男孩进行性行为。最不好的状况是，父母试着对自己的儿女做这种事。这种情形我们称做乱伦。

吉米：如果小孩子觉得不好，为什么不说他不想做那种事呢？

父亲：有时候小孩子太害怕了，没办法拒绝爸爸，而且也太慌乱，没办法把乱伦的事情告诉任何人，因为即使他知道这是不对的事情，他还是爱着他的爸爸，也担心爸爸会因此惹上麻烦。

吉米：可是他爸爸的这种举动很坏啊。

父亲：你说得对。不过有时候小孩子不敢告诉任何人，因为他们觉得，爸妈之所以做出这种事，有可能是他自己的错。不过，大人对小孩子性虐待，这绝对不是孩子的错。

吉米：那他为什么不告诉妈妈呢？

父亲：你说得没错！小孩子一定要把发生的事情告诉他能信任的大人——他们的妈妈、老师或者祖父。大人才可以提供协助，制止这种事情。

我想，我们全都同意这句话：最难启齿的性虐待话题就是乱伦。上述例子中的父亲把自己对此种话题的不安情绪控制得很好，显得很冷静，而且乐于协助孩子。他把焦点放在儿子的问题上，同时控制好自己的情绪，如此一来便能表示出自己的同情心，而且他也再三告诉儿子有关在亲子发生乱伦关系时的自我保护之道。从上述对话中父亲说话的方式，你是否看得出来儿子的年纪？这个例子中的儿子吉米，只有八岁。

即便你希望这个话题永远不会出现，在某些时刻你还是会需要为你的子女准备好一套说辞。常见的状况是，孩子们需要你的协助，以了解这类难以领会的经验是什么样子。

现在，请你看一看以下的言谈措辞。每一句都包含了警告性质的字眼或语句。请你思考一下，你是否有更好的说法，达到既能教会孩子应该知道的常识，同时又不会吓到他们的目的。

与其说“你不可以自己一个人去公园，有人可能会绑架你”，不如说：

-----  
-----与其说“你不可以相信任何人，猥亵儿童的人看起来跟一般正常人没什么两样”，不如说：

-----  
-----与其说“杀人犯跟强暴犯下手的目标是友善的儿童，所以不要跟任何人说话”，不如说：

-----  
-----  
现在，请你审视自己的回应内容。你的回答里，是否含有任何可能警告孩子的字词呢？你是否从你试图教育孩子的事项之中，成功地放缓了自己的情绪？以下是几种可能的回应：



与其说“你不可以自己一个人去公园，有人可能会绑架你”，不如说：“我们的安全规则是，如果你要去公园，却没有大人陪伴，那么你要一直跟朋友在一起，不要落单。你可以做到这点，好让我放心吗？”

与其说“你不可以相信任何人，猥亵儿童的人看起来跟一般正常人没什么两样”，不如说：“如果有人用你不喜欢或让你不舒服的方式触摸你，就算对方是朋友或者亲戚，你都要马上告诉我。”

与其说“杀人犯跟强暴犯下手的目标是友善的儿童，所以不要跟任何人说话”，不如说：“记得要注意陌生人。如果有人跟你打过招呼之后却仍然不停说话，或者一直跟着你，你要赶快跑开并且找人帮忙。”

你的答案跟上述回应相比结果如何？你是否把确切、清楚的资讯教给了孩子？你是否有避免使用警告用语或威胁的说辞？

试着把这些回应大声说出来。你要想办法针对自己说话的样子跟语调寻求反馈，不论是对着镜子练习，或者找个人听你练习都可以。在你说话的时候，脸上是什么表情？你的声音听起来是否带有就事论事的语调？注意聆听你自己的表达方式。如果你的样子看起来或声音听起来带有警告的意味，那么试着再注入更多中性的因子。

此外，倘若你发现，在你思考或谈论这类想法时很难控制自己不安的感受，那么记下那些使你觉得表达起来有困难的话题。把这些令你舒服的言辞或画面列成一张表，然后与其他成年人讨论一番。要诚实面对你的恐惧与担忧。你也许会需要通过反复练习，让自己不要那么敏感。比方说，你把“诱拐”这个字眼重复说五十遍，在你说到第五十次的时候，就不太可能会像你头一回说出口时一样困窘了。记住，你不必在讨论自身安全话题时真的保持平和与就事论事的心态，你只需要表现出那副样子就行了。

这类沟通技巧的确需要练习，要培养在教导自身安全资讯时的自信与自在，没有比这更好的方法了。用意识非常清楚、态度非常严谨

的方式沟通，一开始可能会有点儿笨拙。但我向你保证，经过练习之后，情况一定会有所好转的。

#### 重点归纳

- 确认你自己的恐惧感，并且与其他成年人讨论你的感受，讨论对象不可以是你的孩子。
- 在讨论自身安全的对话中，把重点放在你的孩子需要知道的常识，而非你个人的情绪或反应上。
- 使用能够教导孩子谨慎，而非制造恐惧的字句，要养成习惯。
- 持续做沟通自身安全概念的练习，直到你的表情与声音都显得自信且自在。
- 问问你的孩子，了解他们已经知道哪些事情，以便让你知道从何说起。
- 一开始要用简洁的答案回答；然后，等到你的孩子要求了解更多资讯时，再继续深入说明。
- 尽可能全部使用你的子女惯用的字词语句。
- 在你介绍一个新的词汇时，要准备好简洁明了的定义，让孩子能够很容易了解它的意义。
- 如果你创造出安全且开放的沟通模式，你的孩子日后还会带着问题与想法来找你讨论，你要为此做好准备。

## 第五章 如何保护孩子免受性侵犯

我为 2000 年探讨亲子教育的全国家庭会议写了一首诗，名为“两分钟内彻底了解你的孩子”，简略地描述了儿童的成长发展。

怀里的婴儿散发出暖香的气息。

依偎胸口、平静入梦，

仿佛大梦初醒，却开始明白，

生命不只有吃与睡。

抬起头、好奇着、惊奇着、

坐起来、伸出手、滚一圈、

东爬爬、西爬爬、

敲敲这儿、撞撞那儿。  
或摔或倒、  
破坏捣蛋、  
胡闹哭叫、  
长牙断奶。  
香蕉皮扔上天花板，  
淌口水，一滴滴，  
没完没了，  
这就是小婴儿！  
屏息以待！  
眼前的正是学龄前儿童，  
性格多、要求多、热情也多！  
又唱又跳，  
浪漫得不得了。  
要打扮、要捣蛋，  
建设同时搞破坏，  
能烹能煮，  
连跑带爬，  
时间恰恰好。  
怪兽与坏孩子，  
彩虹小天使，  
恐怖噩梦。  
“不要关灯！”  
欢欣！庆祝！  
发现人生中最美好的事！  
终于上小学。  
现在轮到……  
家庭作业、嗜好、通宵不眠，  
兄弟姐妹打架互不相让。

家长会，做小蛋糕。  
感冒和肚子痛。  
牙疼和医生。  
柜子里的书。  
轮流骑车。  
在学校闯祸。  
星期一的死党，  
变星期天的仇人。  
掉眼泪、苦瓜脸，  
应付不完的唠叨。  
“不准说脏话！”  
“穿得不像话！”  
“音乐吵得像炸弹爆炸！”  
男朋友，女朋友，  
这是什么状况？  
青春期的前兆？！  
买衣服，  
逛百货，  
到处晃，  
脸色摆三天。  
性爱与艾滋病，  
欢迎来到现实世界。  
许多的压力要面对，  
离独立只剩一年。  
“规定十一点回家太早了吧！”  
“他不是男朋友，只是普通朋友！”  
“我不是小孩子了！”  
“你根本不关心我！”  
“我可不可以开车？”

“这实在太不公平！”

“反正我又丑又笨！”

“我才不要喝啤酒！”

“爸妈你们要帮我！”

“我要离开！”

在现实生活中，孩子并不是以上述这种快转的速度通过所有年龄层与阶段。不过对父母来说，偶尔回想起来的确有时光飞逝的喟叹。你跟小孩一定会在某个阶段相处不来，难以沟通。然而就当你准备放弃时，孩子们迈向了新的阶段，有如一夜转变。这一点毫无疑问。有时候父母感觉像坐云霄飞车。

如果你能了解对于处在不同年龄跟阶段的孩子，你应该对他们有哪些期望，你的情绪就不会起伏这么厉害，也不至于和子女产生太大的冲突。我已经数不清自己有多少次，提醒自己要冷静下来，不要忘记“这种行为无论怎么可恶讨厌，都是这个年纪的正常表现”。在无数的场合，我能够消弭争端只因为我知道，成长过程中自然产生的行为，跟单纯的淘气捣蛋是不一样的。

知道孩子在哪个年纪，会经历哪些重大的情绪失调，也能帮助你预测即将来临的风暴。在某些年龄阶段，因为成长过程中必然遇到的困惑不安，就算是最温顺可爱的孩子也会变得不可理喻，闹别扭闹上几天，几个礼拜、甚至更久！

孩子的成长与改变，必然会为你带来挑战，不过大部分的孩子都照着一个既定模式成长。我建议读者随时保有一本谈论儿童成长的好书，对儿童教育感到挫折时，能用来推测自己面对的是哪一类的问题。

### 1. 运用你对孩子的了解

孩子从双亲或监护人身上观察学习。在这个过程中，我们又从孩子身上学到什么？我们知道他们的长处与弱点吗？他们有什么样的恐惧？他们最喜爱什么？

身为孩子最重要的老师，你应该善用家长的身份观察他们，收集关于孩子的有用资讯。随着时间过去，注意他们的改变之处，观察他

们如何成长。只要一天天地与孩子相处，你自然会是最了解他们的人。下面我将告诉你如何运用你对孩子的了解，有效教导他们关于个人安全的常识。

以下是几个需要纳入考虑的重要问题：

（1）你是否给孩子充分的自由相对较少的自由或是介于中间程度的自由？孩子是否能善用你给他的权利与责任？

（2）孩子是否有良好的判断力？如果有的话，他如何表现出这样的判断力？

（3）孩子的沟通能力如何？他能不能跟你或其他人讨论困扰他的事？

（4）孩子跟同龄人相处情况如何？与成年人相处情况又如何？他能不能表达自我，让别人了解他的需要？

（5）孩子的自尊心是强是弱？他是否认为自己有价值，对自己的能力有信心？

（6）检视孩子解决问题的能力，他的长处何在？弱点是什么？

（7）如果孩子遇到你的朋友或陌生人，什么样的事物最能吸引你的孩子接近他们？有什么东西是孩子很想要，而你不愿意买或负担不起的？

（8）孩子是不是对他人特别有责任感？陌生人要求帮忙的话，他是不是很可能会答应？

（9）孩子是否有取悦大人的强烈欲望？是否很需要别人的认同？

这些问题有助于你建立教导孩子的基准，从这个出发点思考该让孩子学习什么。第一个问题有助于你评估孩子目前拥有多少自由和责任，以及孩子如何运用自由、承担责任。你对孩子有什么样的期望，很大一部分决定了孩子需要哪些自我保护的技巧。第二和第六个问题涉及孩子的判断力和解决问题的能力，这些能力应该在小学教育中养成。每个孩子的判断能力不尽相同，而且很多家长担心孩子的判断力不够好。有些孩子不容易发展足够的判断力，有些孩子却好像天生就

细心沉稳。第三和第五个问题涉及沟通与自尊，我已经在第三章讨论过，这两个特质对孩子的自我保护能力具有重要功能。第七和第九个问题评估你的孩子是否很容易被拐骗着接受绑架和性侵害孩子的人经常运用的三种伎俩，即贿赂、求助、动之以情与表示赞同。

如果你一下子无法回答这些问题，这可能表示你得更仔细而且更客观地观察孩子，以取得重要信息。不过这也可能是因为孩子还太小，暂时无法回答这些问题。

接下来，参照下页的检查表，评估孩子自我保护的能力达到什么样的程度。这张自我保护能力检查表能够看出孩子的长处，同时找出弱点。为配合本书，长处与弱点在此称之为“资产”与“负债”。我建议父亲与母亲分开来，各自填这张检查表，比较两人评估结果的异同。

在这张检查表中，“安全资产”这一栏所列出的技巧与特质能够保障大部分孩子的安全。另一栏为“安全负债”，其中列出的行为会增加孩子的受害概率。请逐条细读，符合你孩子情况的在前面的方框里打钩。我建议为每个三到十二岁的孩子都做这张检查表。还有，别嫌检查表太长而懒得做。这张特别设计过的检查表，囊括了大部分适用于十三岁以下孩子的自我保护技巧。

安全资产：

- ☐能够对大人说“不”。
- ☐知道身体所有部位的名称，包括私处（生殖器）。
- ☐情绪不容易被激起。
- ☐能够察觉、信任自己的感觉。
- ☐能够察觉、拒绝不舒服的碰触。
- ☐能够遵守规则。
- ☐能够谈论自己的问题和感觉。
- ☐必要时，不怕难为情。
- ☐能够在紧急的时候打“110”。
- ☐知道自己的名字、地址和电话号码。
- ☐知道如何以安全的方式跟陌生人接触。

- 会拒绝成年人的贿赂。
- 讲电话的时候，知道怎么说才不会泄露太多信息。
- 得到你的允许才会去开门。
- 遇到麻烦时会逃离并告知大人。
- 询问成年人动机，不会轻易信任他们。
- 万一走失，知道自己该怎么做。
- 能够分辨穿制服的警察和其他冒充的人。
- 从来不会隐瞒你，尤其是有关其他成年人的事。
- 能识破性侵害和诱拐犯的伎俩，坚决不从。

安全负债：

- 对成年人都很顺从。
- 谈到生殖器会尴尬或无法开口。
- 情绪容易被激起。
- 忽略自己的感觉。
- 争取成年人的好感，或接受成年人的动之以情。
- 没办法遵守规则。
- 很难谈论自己的问题或感觉。
- 不懂得寻求他人注意或向他人求助。
- 不会打“110”。
- 不懂得观察可供辨识的特征。
- 害怕陌生人或对陌生人过于友善。
- 会接受成年人的贿赂。
- 对打电话来的人透露过多信息。
- 开门让任何人进来。
- 紧急的时候会呆住，无法思考或行动。
- 很容易被成年人说服。
- 走失的时候不知所措。
- 相信任何穿制服或展示出警徽的人。
- 被威胁恐吓就不敢吐实。



□只要取得孩子的信任，任何伎俩都管用。

### 问题剖析

浏览一遍你的检查表。对孩子的评估结果如何？孩子的安全资产是否多于安全负债？抑或你发现自己勾选了较多安全负债的部分？评估结果可能大大出乎你的意料。若你发现孩子比自己想的更脆弱，一定要仔细读此章节。我会告诉你如何逐项将负债变为资产。

你可能已经注意到，列在检查表中的项目较适用于六岁以上的孩子。原因是年纪很小的孩子还需要我们的保护，并且为他们的自我保护能力打好基础。本书前面讨论过，个人安全的概念与自我保护的能力，必须等孩子就读小学后才会开始发展，所以不要期望学龄前儿童具备检查表中大部分的能力。如果您的孩子未读小学，就算每个项目都勾选“安全负债”也不必太惊慌：这只代表孩子年纪太小，尚未熟习这些技巧。

很多家长并不是真的了解孩子在什么样的情况下容易受到伤害。若你不加了解而随意猜测骤下结论，就可能冒着一知半解甚至带着偏见的危险。错误的结论会不经意地将孩子置身于危险之中。

我建议读者采用以下策略：勾选自我保护检查表的每个项目之前，先让孩子实地展示给你看他是否能在特定情况下作出安全回应。唯有在可疑或危险的情境下，孩子仍能以安全的方式思考或行动，你才能真正安心。我会在第十章讨论如何让孩子实地展示自我保护的技巧。

此外，我建议读者找其他人完成这份个人安全资产与负债检查表，此人可以是你的伴侣，或熟识你孩子的成年人朋友。如果孩子年纪较大，比如十到十二岁，也让他做这张表。接着比较大家做的结果，看看大家对孩子的长处与弱点是否有一致的看法。虽然你可能是最了解孩子的人，但你仍需要客观的信息来教导孩子如何保护自己。

### 2. 透视诱拐伎俩

欺骗，是大部分恋童癖者和诱拐犯的最有效伎俩。务必确认你的孩子能够学会察觉并拒绝诱惑，抵制诱拐企图。我会在第六章到第九

章说明预防策略，这些策略能帮助孩子识破那些伎俩，就算对方诱拐的技巧再高明，孩子也会落入陷阱。

我在第三章讨论过，自尊心较弱、渴求感情的孩子容易成为下手的目标。典型的诱拐者，会给这些容易下手的孩子许多礼物与关怀，告诉这些孩子自己是最在乎他们的人。一旦孩子愿意为他们之间的“特殊关系”保密，他们便开始诱拐并伤害孩子。大部分的孩子会有很长一段时间无法相信，他们认识、信任的人会伤害他们。犯罪者借由贿赂、动之以情，有时候甚至出言威胁来维持这种关系，隐藏罪行。

请小孩帮忙，是诱拐小孩最有效的伎俩之一。被教导要热心助人的孩子，无论遇到什么样的人求助，都很容易掉入陷阱。看到有小孩走在路上，诱拐犯可能会把车停过去，拿出地图问路。一旦小孩走近车子，进入了伸手可及的范围，诱拐犯便会把小孩硬拖进车里，快速逃逸。诱拐犯也可能会假装担心走失的宠物，请小孩子帮他找。孩子没有察觉到可能的危险，便跟着诱拐犯走进树丛，离开监护人的视线或离开公共场所。

电视特别节目《危险的陌生人》中描述了另一种诱拐犯常用的伎俩。一个看起来有模有样的假扮“警察”，朝着店里的小学生走过去，“警徽”在她面前晃了一下。他表示因为这家店连续发生好几次顺手牵羊的案子，虽然没有人告发她，还是得跟他去接受侦讯。小女孩听话地跟这骗子走了。

也是在这个特别节目中，另一个场景是一名陌生人企图说服一个男孩有意外发生，他被派来带这男孩去医院。一开始他直呼男孩的名字，然后设法证明他是男孩家人的朋友（这男孩的名字就清清楚楚显示在他的背包上，因此陌生人很容易假扮成朋友）。接着他用忧心的语气告诉男孩意外的发生，要男孩尽快和他赶到医院。男孩变得惶恐不安，以至于没想到也许这个陌生人在说谎。他也没那个心思去质疑是否真有意外发生。一方面扰乱男孩的情绪，一方面制造紧张气氛，诱拐犯奸计得逞。

### 3. 诱拐犯现身说法

我们该如何教导孩子，避免他们被罪犯操控、欺骗？我们有可能教导孩子审慎思考他人的动机，同时又不会造成他们对成年人不信任吗？

这是可能的。我们可以从了解性侵犯者和诱拐犯开始。不过要记住，尽管了解性侵犯者的施暴和绑架动机对你个人来说很重要，却不必让你的孩子也知道这些，至少在孩子步入青春期之前先别让他们知道。不过，届时如果你能给孩子机会和你讨论、提问、澄清一些说法，对孩子会有很大的好处。

诱拐犯的一个特性是，他们会找玩耍的时候没有大人陪伴，或单独在公共场所出现的小孩下手。性侵犯者和诱拐犯出没的地方，通常比较容易找到没有大人陪伴的落单小孩，或三三两两做伴的小孩。所以，要是你的孩子不符合他们的目标，或者你不准小孩一个人上街去、除非有你或其他大人陪同，就不需要太早跟小孩子谈如何避免被侵犯或诱拐。不过，如果你给孩子自由外出的权利，或者打算在近期内准许他们自由外出，就务必让孩子做好准备，面对随着独立而来的潜在危险。

有些人甚至还会利用职权或权威，强迫孩子接受猥亵的行为。最近报纸上出现一则九名受害者控告三名牧师对他们进行性侵犯的新闻。受害者现在都已经是成年人，他们站出来控告这群牧师在二十年前，在自家公寓和夏令营对他们性侵犯。其中一名受害者说他当时才十一岁，牧师在他眼中犹如耶稣基督。“我很难告诉别人，耶稣基督对我性侵犯。因为盖瑞牧师就等于是上帝。”

在你决定让还在念小学的孩子自行外出之前，仔细想想以下一个性侵害犯说的话。罗斯·尼尔森目前在得州的一间监狱里服刑，刑期二十年。四十年来，他一直在做引诱男孩性交的勾当。以下段落摘自他在 1992 年 4 月《红书杂志》的专访。

找到男孩下手比大家想象的容易。我从来不需要强迫或威胁他们，甚至不必给钱或贿赂。大部分男孩是自愿跟我走的……多半的时候我

只是骑摩托车，在市区里的公园晃，或干脆把车停在便利商店前等机会。十几岁的男孩子看到摩托车就忍不住上钩了。

最容易操控的是有感情需求，而不是缺钱的男孩子，他们需要像我这样的朋友……我挑选对象很小心，专找有两种生理特征的：一种是太早熟，十或十二岁就有青春期性征的；另一种就是太晚熟，一直到十五岁都还没进入青春期的。

我挑上了那个男孩，因为他看起来很文静，而且只身一人……我神态轻松地走过去，友善地跟他聊了店里卖的东西。他害羞地微笑。大家都教他不要跟陌生人讲话。不过我对他微笑，和他聊天，对他表现出兴趣。这样我就不再是陌生人了……我说要买一个汉堡或一片比萨给他，他可能犹豫了一下，不过最后他微笑，同意接受。此后他就是我的囊中之物了。

这段自白令人心惊，不过尼尔森开始怀念这些年来，他和那些被他诱拐的男孩之间的交往。

我也记得一些快乐、美好的时光：一个男孩长大后找我当伴郎；看着一个孩子顺利地从高中毕业，要知道在这个过程中我也出了不少力；我还带过一个男孩去高档餐厅，因为他的朋友都忘了他的十六岁生日。

尼尔森被逮捕的时候，他的房子里被搜出大量儿童春宫照。他曾经在 1983 年被判刑，罚款六百美元，以及三年的缓刑。尼尔森估计他曾经在八个月的期间内，性侵犯过二十九个男童。那个时候他才理解到自己对性上瘾的问题。然而他还是继续这种行径，直到 1988 年两个和他有过性关系的男孩将他招供出来。他对这次被逮捕的说法是：“我不会生他们的气，我相信他们是被强迫的。”

性侵犯者善于将自己的行为合理化，也很会拐弯抹角，操控别人。不过你现在知道他们的思考方式了。本章告诉你的知识，加上在接下来的第六章到第九章，我会提到的更多策略，能够帮助你的孩子远离魔爪。

## 第六章 教什么？何时教？

我们要如何得知，究竟该教给孩子哪些自我保护的技巧？

我们又如何得知什么时候是教导的好时机？

我遇过一些家长担心教得太多、太早，或更糟糕的是教太少或太晚。也有家长担心孩子在紧急状况下忘记重点。

对于该教什么、何时教，答案其实很简单。每位好老师都知道，有个教育原则是身为家长的我们也能用在孩子身上的。孩子只有在自身条件成熟的时候，才能学习知识或技巧。换句话说，孩子掌握知识的能力，才是我们决定如何教导的指标。无论你自己认为孩子应该学什么，教导的时候还是要以孩子的学习程度为主。

因此，在你开始教导孩子保护人身安全之前，必须先自问：“要用什么样的字眼和概念，他才能理解？什么样的内容是他可以学习、记忆的？”

为了帮助读者确认该教什么，孩子才能学习并记忆，我把自我保护的知识区分成三个年龄层：第一阶段，针对学龄前和幼儿园儿童提供的教导；第二阶段，针对小学一到三年级儿童提供的教导；第三阶段，针对小学四到六年级儿童提供的教导。

这三个阶段的区分，是依照儿童智力与社会性技巧发展的平均值而定的。智力指的是理解文字、观念，以及解决问题的能力。社会性技巧则涉及社交能力，包括是否善于和他人沟通。

当你在考量孩子的学习能力时，也要把他的社会化程度一并考虑进去。孩子是否能有效运用自我保护的知识，一部分要看他是否愿意偶尔做些不自在的事，例如拒绝成年人或把他答应保守的秘密告诉你。对一向被教导尊敬服从大人的小孩子来说，这些行为是很难做到的，就算是较大的孩子也不见得都能做到。

此外，如果要让孩子察觉成年人的不当行径，首先得让他们了解怎样才是恰当的行为。这样在成年人做出不当行径时，孩子才有个比较的标准。

学龄前儿童刚开始接触父母和保姆之外的人时，实在很难察觉出成年人的不当行为进而拒绝，尤其是对那些掩饰高明的操纵性手段。

对于刚开始要接触家庭之外的成年人的学龄前儿童，只要他们能学会几个人身安全观念就好了，好比区分“可以”和“不可以”的触摸。等他们长大一点就可以帮助他们了解，不是每个人都会对孩子好。不过我们不能期望这个年纪的孩子有十一岁儿童控制情绪的能力，也不能教导他们除了引起困扰和恐慌毫无意义的知识。

孩子也必须学会察觉、信任自己的感觉。辨识、表达像是“不舒服”或“困扰”的隐约的感觉对一般五岁小孩来说不容易，必须有更成熟的感受力才行。

整体来说，尽管我们可以为学龄前儿童奠定自我保护的基础，还是得认清孩子必须再长大几岁，才有足够的社会成熟度来有效运用自我保护的技巧。

要注意孩子的智力与社会化能力，并不是以同样的速度在发展。举例来说，孩子的思考和解决问题的能力，可能和同年龄的平均程度差不多，然而他的社会化程度可能会落后一些（顺带一提，大部分的小孩都有这种发展不平衡的情况，这是完全正常的）。所以，当你阅读第七到第九章的自我保护知识，而你知道自己的孩子在智力与社会化能力方面的发展程度不一时，那么需要就同时阅读两种阶段的自我保护知识。

最重要的是选择孩子能够学会并且能记住的自我保护知识。基本原则是从孩子最可能理解的程度开始教导，无论孩子本身属于哪个年龄层。

此外请记得，学习是个长期过程。孩子——或可能遭受性侵犯的成年人——不可能因为一席话就学会所有自我保护的知识。你也不可能为孩子列出十大自我保护守则要他们遵守，或是把守则贴在冰箱上就算完事。

而且，光是教导却没有给孩子机会练习，就像教他们游泳却根本不让它们碰水。孩子必须借由反复灌输、提出问题、进行讨论、练习

技巧，才能学会并记住这些自我保护的知识。你的期望和教导方式，必须配合孩子实际的学习能力，才能够真正传递知识，让他们在状况发生时能记得并运用这些知识。

### 1. 选择应该教的知识

要教导孩子如何自我保护，重要的是依循孩子发展程度的一般原则。评估该教什么、什么时候教，必须参考孩子的年纪、智力程度、情绪成熟度和社会化程度。再者，你的目标应该是教导孩子自己最容易学习、记忆的自我保护知识。

在选择自我保护知识的时候，记住不要一口气塞给孩子太多东西，以免孩子消化不了或迷惑惶恐。不过孩子还是必须在碰到真实事件之前，就学习如何处理那样的场面。提供读者一个好用的原则：准许孩子拥有自行外出的自由，会让孩子比较有可能掉入某些陷阱，所以在此之前，不妨先沙盘推演，和孩子讨论外出的自保之道。讨论的方式不是在孩子第一次走出大门去上学时，就对孩子嚷嚷：“不要坐陌生人的车！”这样一点儿用也没有。相反，在你准许孩子一个新的特权或责任之前的几周或几天，和孩子讨论他们可能会遇到的各种伎俩，教导孩子如何避免落入陷阱。一方面了解孩子能够学习记忆些什么，另一方面了解孩子的安全资产与安全负债，两法共用有助于你找出对孩子最有益的自我保护知识。

### 2. 教导自我保护知识的基本原则

（1）在孩子足够成熟的时候，再教导孩子自我保护的知识。对于孩子能够学习运用到什么程度，必须考量他们的智力、情绪成熟度和社会化程度。

（2）不要一次教太多自我保护的技巧。让孩子无法吸收或迷惑惶恐可不是我们的初衷。一次教一点，多给孩子一些时间。

（3）教导小学生自我保护技巧时，先确认他们是否已经具备学龄前儿童的技巧。学龄前儿童技巧，是迈向小学生技巧的基础。

（3）复习和加强特定的安全观念时，先从孩子似乎还不明白的部分开始。每隔一段时间就复习每一项自我保护的技巧。

(5) 追踪目标与进度。

(6) 判断孩子什么时候会需要知道或运用某种特定技巧。在孩子需要这项知识或技巧之前的几个礼拜开始教导，并且要有足够的练习。

(7) 每个孩子学习自我保护技巧的状况不一样。有些技巧需要较多时间，有些则能较快学会，这要看孩子有什么长处和弱点。

## 第七章 自我保护技巧：学龄前儿童与小學生

三岁到五岁的幼童没有过去与未来的观念，他们只专注在此时、此刻。他们不接受成年人说的“也许吧”和“再看看”之类的话，这些是未来可能会遇到的抽象世界的事物。因此，你可能会注意到学龄前儿童常常缺乏耐性，无法等待想要的事物。这不表示他们没听进你说的“也许以后吧”，而是表示以他们现在的年纪来说，要他们耐心等待未来实在超过他们的理解能力。

这个年纪的学龄前儿童，也不可能会区分例外情况。“不要跟陌生人说话”这种规定经常会让它们困惑。根据儿童发展专家潘妮洛普·里奇的看法，这条规定的头一个问题是，我们所谓的“说话”是什么意思？第二个问题是，我们说的“陌生人”指谁？里奇表示，幼童没有办法理解为什么不能跟不认识的人说话，因为大人也鼓励他们“对公交车司机要有礼貌，跟店员说谢谢，乖乖听新保姆的话”。更何况，我们告诉幼童别跟陌生人说话，但幼童却每天目睹我们自己这么做。里奇认为，有效的教导必须是告诉孩子“每一次”都应该做的事，而不是告诉孩子“通常”不可以做的事，这样才能给孩子最好的保护。

这也是为什么别告诉孩子“不要跟陌生人说话”的原因，我们必须给孩子他们能够理解的规定，好比“无论你跟任何人去任何地方，一定要告诉父母或照顾你的大人”。

因为幼小的孩子太容易受骗，我们还得多花心思教导孩子，要他们每隔一阵子就主动找负责照顾他们的大人。在这个阶段，保护孩子的责任完全落在成年人身上。在我自己的家里，我女儿从三岁起就开始学习这项规定。我们要求她随时告知她的行踪，就算她只是去上个



厕所。我们很明确地让她知道，无论何时我们都想知道她人在什么地方、打算去哪里。这一点她很能够理解，因为这个年纪的孩子也会很注意大人在什么地方。没多久，宣布她的“旅行计划”自然而然成为亲子间的对话内容。后来她对老师或保姆也都是这样做的。

关于学龄前儿童的能力发展，还有一个要考虑的地方。学龄前儿童很难理解，他们信任的成年人有可能会伤害他们。在他们的心中，他们信任的成年人会照顾、善待他们。

里奇认为：“他们就是没有办法理解，自己的父母、老师等最亲近的人，为什么可能会变成敌人。”所以别指望训练学龄前儿童去评估，怎样的范围内算是合适的成年人行为；也不要假设幼儿有能力去阻止攻击或伤害。我们能够教导他们的是教他们拒绝他们能够理解的不当行为，好比说拒绝“乱摸”，或某些人没经过他们的家长允许，就带他们去某个地方。给孩子简单的规定，限制他们的选择，不但能让孩子理解，也符合孩子本身的思考方式。

想教导学龄前幼童和幼儿园小孩有关自我保护的知识，一个很大的助力是这个年纪的孩子喜爱规则。事实上，他们仰赖规则。你是否注意到，如果你忘了一条规定，或稍微改变做法，孩子就会提醒你要遵守规定？大部分的幼童喜欢依循规定，尤其喜欢用经过大人赞成的规定来管束玩伴：“我妈妈说……”我常常看到学龄前儿童提醒成年的亲戚、保姆和老师，告知他们规定应该是什么。可以确定的是，如果你给孩子的人身安全规定同样清楚、简单、坚定，孩子必然会遵守。

要善用孩子对“一贯性”的需求。如果日常生活中有例外发生，学龄前儿童会很快注意到。我们的目标是培养这种警觉性。我的一个朋友，他的孩子还在上幼儿园，每天一回家，就会跟父母报告学校里发生的和平常“不一样”的事。这孩子会提到当天有两个同学缺席、有代课老师，或在幼儿园里得游戏时间过后才能吃点心，而不像平常在家游戏前就能吃。孩子的父亲经常回答：“你的观察力很好！”我们不难想象，如果有任何成年人对这个孩子做出他预想之外的行为，他会让自己的父亲立刻察觉到，是否有任何成年人表现出他没有料想到的行

为。优秀的观察技巧对孩子很有帮助，能够让他们警觉到不寻常、可疑的行为。这样的技巧值得大加鼓励。

### 1. 遵守限制

我们似乎不断给幼儿各种限制，确定他们没有乱跑，坚持要他们在我们的视线之内。这样做有个理由，因为犹在学步的小小孩和学龄前儿童，还无法了解怎样是安全、怎样是危险。所以我们的角色是“告诉”他们，并且“示范”给他们看。设下限制可确保幼儿的人身安全。这是自我保护的第一步。

幼儿需要你积极主动地为他们设下限制。虽然你可能有时候不太相信，不过他们最终会培养出为自己设限制的能力。然而对年纪还这么小的孩子，你必须站出来明确表示“可以”或“不可以”。而且要确定你给孩子的是清楚的信息，好比说“这样安全，那样不安全”。

### 2. 指出所有身体部位

儿童在三岁左右开始就要能够指出身体各部位的名称，而且也能够学会哪些是隐私部位，这是很重要的技巧。我们希望孩子能辨识身体各部位，而且能毫不费力地指出各部位的名称。这表示我们必须教他们说“阴茎”，就像说“手肘”一样轻松容易；说“阴部”就像说“鼻子”一样容易。我们表现出的态度是否轻松，决定了孩子会怎样依法仿效，明白自己是应有尴尬还是轻松的感觉。

每个孩子都必须能够辨识身体各个部位，这是建立词汇的一环，也是建立自觉的基础。花费精力帮助孩子发展“身体词汇”还有一个绝佳的理由：如果孩子遇到性侵犯，便能够正确指出自己身体的哪个部位被侵害。

孩子应该能够毫不犹豫地說出“那个男人把阴茎露出来到处走”或“有人想摸我的阴部”。如果孩子不知道正确的字眼，或者觉得身体有某些部位是不应该说出口的，家长就无法就发生过的事件与孩子进行沟通，也无法提供帮助。

### 3. 区分“可以”和“不可以”的碰触

要帮助孩子了解哪些人可以碰触他们的私处，办法之一是教导他们区分“可以”和“不可以”的碰触。你要教孩子如何辨识不舒服的感觉，以及如果不想被碰触的话该怎么做。切记，你要帮助学龄前儿童培养知识与能力，让他们能够拒绝不恰当的碰触。

医学博士贝瑞·布拉索登认为，我们必须让三四岁的小孩知道，他们的生殖器是他们“自己的”隐私部位。要让他们了解，如果他们不想让年纪较大的人碰他们的私处，就应该直接拒绝，甚至大喊大叫。理所当然地，你可以教孩子说“不行，放开我”或“不要碰我那里”。

“可以”的碰触：

- 孩子想要的话，可以拥抱。
- 握手。
- 将一条手臂轻轻放在孩子肩膀上。
- 在睡前亲吻脸颊。
- 摇晃或抱着幼儿。

“不可以”的碰触：

- 拥抱得太紧或太久。
- 强迫孩子亲吻。
- 孩子说“住手”后仍继续挠痒。
- 动手动脚、踢打。
- 成年人触摸孩子的私处。
- 成年人强迫孩子触摸或亲吻他/她。

#### 4. 理解何谓“陌生人”

以下有个最适合的定义，可以让你用来教导五岁以下的幼儿：“陌生人就是我们不认识的人。”如你所见，这个定义既简单又不会引发惶恐不安。“陌生人就是我们不认识的人。”从孩子学龄前起，你的目标就是教导他们提防陌生人。这段时间你教的主要是区分家庭成员、亲戚、朋友，以及陌生人。稍后，你会示范给他们看如何区分朋友与泛泛之交。每个孩子都必须学会这个重要的区别，但年纪太小的孩子

还无法学习。在学龄前这个阶段，更重要的是教导孩子他们的周遭有哪些人，并教他们如何仔细观察身边的人。

#### 5. 记住个人资料

务必教导学龄前儿童说出自己的全名、地址、电话号码。他们学会之后，要帮他们一再复习熟记。理由为何？因为记熟之后，才能保证孩子在紧急状况下仍说得出来。就算有人在孩子烦恼恐惧时问他们姓名、地址或电话，他们也还是背得出来。不过切记要让孩子知道，只有警察、消防员询问姓名、年龄、地址和电话的时候，才可以告诉这些人。

顺带一提，如果孩子已经记熟这些个人资料，却因为个性太害羞不敢跟你之外的人讲话，这表示孩子暂时还无法在紧急状况下给予来支援的人任何帮助。从这一点来看，你会断定孩子如果跟你分开或走失了，会遇到更大的风险，因此你得亦步亦趋带着孩子。对于没办法记住或说出个人资料的孩子，你一定要给予更多的时间学习与练习。

#### 6. 火灾时打 119，报警时打 110

我记得曾经听说过，有个妈妈教自己的幼儿在紧急的时候打“11、9”，而不是打“119”。结果他们家失火的时候，小男孩没办法打电话求助，因为他在电话机上找不到“11”这个拨号键。你应该让家里的学龄前儿童亲身示范给你看，确认他知道怎么拨号，然后跟他讨论怎样算是紧急状况。这样做虽然没办法百分之百保证你的学龄前孩子在真正遇到紧急事件时知道怎么打电话求助，但是通过固定的练习，可以增加孩子成功拨出急救电话的机会。

#### 7. 介入与声明

孩子在这个年纪还不懂得怀疑别人。因此你必须主动积极地涉入他与其他人之间的互动。记得我举过一个陌生人企图接近一个三岁小孩以及孩子母亲的例子，在那种状况下，家长必须主动介入，为孩子设下安全界线。对五岁以下的孩子来说，最好的保护方式是随时陪伴在侧，为孩子设下限制，因为这么小的孩子可能还没办法自己做到这一点。

学龄前儿童活力充沛又感情丰富，被侵害的机会也比较高，因为大多数这年纪的孩子会向任何人寻求拥抱与亲吻。对这些高风险的幼童来说，肢体接触是沟通的主要方式。所以我们必须鼓励感情丰富的孩子也用语言来沟通，教导他们遇到陌生人的时候，语言比拥抱亲吻更恰当。同时也要教导他们当遇到某些不认识的成年人，好比服务生、店员或快递人员，应当跟这些人说话而不是拥抱亲吻。在这个阶段，你可以设下一条简单的规定，要孩子只对少数在他们生活中具有特别地位的人做肢体接触。

#### 8. 先征求同意

你有没有告诉过孩子，在他们接受任何糖果之前必须先征求同意？这是一般父母常作的规定，部分原因是不希望孩子吃太多甜食。不过无论动机为何，这条规定都是有好处的，因为它提升了孩子的人身安全保障。

如果你事先教导孩子在接受任何陌生人的糖果或礼物之前，必须先征求你的意见，他们就比较不会让使用这伎俩的诱拐犯或性侵害者得逞。告诉孩子除非得到你的允许，否则他不可以接受家庭成员之外的人给予的任何点心或礼物。当然，针对这条规定你可能会提出几个例外，好比祖父母或家庭成员的朋友。

我收过一些令人鼓舞的信，一些家长写信来说他们的学龄前孩子会跑来问他们，可不可以接受“看起来很好的叔叔”或“漂亮阿姨”给的糖果。这条简单的规定可以有效保护大多数的学龄前儿童，而且应该每隔一段时间经由口头提醒再三加强。

#### 9. 不准保密

告诉你的孩子，“成年人不会叫小孩子保密”以及“大人不可以告诉小孩子，如果小孩子不保密，小孩子或他们爱的人就会遇到可怕的事”。在某些广为人知的例子里，性侵犯者会用恐怖的场面让受害的小孩子闭嘴，例如在孩子面前杀害小兔子或小猫咪。然后他们会告诉孩子，要是他们说出去，就会变成下一个遭殃的对象。你必须告诉孩子，没

有人可以威胁他们，而且要说“要是有人想恐吓你保守秘密，马上来告诉我”。

#### 重点归纳

你可以教导大部分的学龄前儿童做到：

- 辨识并叫出身体各部位的名称。
- 学会区分“可以”和“不可以”的触摸。
- 区分陌生人和真正来帮助的成年人。
- 学习背诵个人资料，包括姓名、地址、电话号码。
- 火灾时打 119，报警时打 110。
- 只和家人或朋友有肢体上的接触。
- 先征求同意，再接受家庭成员以外的人给予的礼物或糖果。
- 要是有人恐吓他们保密，一定会告诉你。

## 第八章 自我保护技巧：小学一年级到三年级

我成长在爱荷华州一个小镇，七岁的时候和九岁的姐姐走路回家吃午餐。这段路大概只有四个街区长，我们已经走了几百次都没有发生过任何意外。有一天，我们在街角等绿灯的时候，一群人骑着摩托车来到十字路口。其中一个人突然把我抱起来放在摩托车上。我还记得他哈哈大笑，对朋友嚷嚷：“要不要载她一程？”我吓坏了，不停尖叫要姐姐回去找妈妈来。绿灯正好亮了，姐姐往街上跑，我突然又被放回路边。如今我仍记得他们发动引擎加速离开，而我整个人傻住，在路边发抖的情景。（注：在你教导孩子这一章的自我保护技巧之前，要先确认他们已经学会第七章的学龄前儿童自我保护技巧。）

这究竟只是个残酷的恶作剧，还是一次绑架未遂的事件？由于我们后来再没发现那个人，所以我无从得知答案。他把一段悠闲散步的经历，变成可怕而难忘的童年回忆。

我之所以和各位读者分享这个经验，是因为很多家长会让幼小的孩子自己走路上学，或到商店买东西，或许也会相信只要孩子跟兄弟姐妹或同年龄的朋友一起外出，就没有安全上的顾虑。请想想我跟

我姐姐，分别是七岁和九岁，在我被那个男人从路边劫走时，都完全不知所措。或许是我大喊大叫，要姐姐跑四个街区去找妈妈来，才让那个人把我放下来。也或许他本来就没打算带我走，只是想把我吓个魂不附体。我不知道究竟是什么原因让我平安地回到人行道，我只知道事后不久，见到父母、校长和警察的时候，我心中庆幸不已。

如今我自己开车载孩子，或陪她走过三个街区，亲自送她到学校。如果我或丈夫无法送她去学校，我会请几位也是自己开车送小孩上学的邻居帮忙，或者雇用一個有责任心、十一二岁的邻居小孩每天早上来接她上学。我从自己的可怕经历中得到深刻的教训：幼小的孩子绝对抵抗不了动用蛮力的诱拐犯。让两个小小孩结伴同行，也未必对付得了诱拐犯。情况很可能是一个小孩眼睁睁地看着另一个小孩被强行抱走。

如果你允许孩子骑脚踏车到朋友家，或者跟另一个同年龄的小孩一起走路上学，又或者让他替你跑腿买东西，先决条件是你必须让孩子有充分的准备，教导他所有街上的应对技巧，一方面要他在你面前示范这些技巧，另一方面要确认紧急状况发生的时候，孩子能记住并运用这些技巧。教孩子走在十字路口的时候，不要靠路口太近；走在人行道的时候，不要走到靠马路的草皮上。此外要确认孩子知道如何呼救，像是大叫“放我下来！我不认识你！”或者“救命！有陌生人要抓我！”这样就能吸引路人的注意。要决定是否让孩子在没有大人监护的情况下外出，即使只是出去一小段距离，必须考虑到孩子是否能表现出处变不惊、足以应付危机的能力，否则就是让孩子置身险境。

我建议你在孩子六岁到九岁这段时间，特别训练他们保护自己的技巧。一旦他们在你的指导下亲身练习了各种安全观念和自我保护技巧，你就可以放手让他们自行外出，不过要慢慢来。我主张在家长确认孩子有应付能力之后，的确是应该松开保护网。切记，孩子在长成青少年的前后，全靠你事先的努力来保障他们的人身安全。

### 1. 具体逻辑的年龄

当我女儿六岁的时候，有一天她告诉我：“妈咪，我喜欢美的东西。”我走路走到一半停下来，骄傲地想：“我女儿是个小诗人呢！”不过她接着说：“我喜欢《美女与野兽》、《睡美人》，还有《黑神驹》。”我笑了，笑自己又被这个六岁小孩的逻辑给打败了。

欢迎来到具体逻辑的年纪。面对一到三年级的小学生，你很有可能会碰到我刚刚举例的这种对话。身为成年人，我们把自己能够运用抽象思考的能力视为理所当然。然而六岁到九岁的孩子还没有成年人的思考能力。这个阶段的孩子，比学龄前儿童具备更多能力，也能够吸收更复杂的资讯。然而我们不能忘记，他们才刚开始发展解决问题的能力。

举例来说，五六岁的孩子仍在发展思考、推理和解决问题的能力。我们还不能期望他们能够正确预期自己的行为后果。丢给他们一个假设性问题，好比“要是你帮陌生人寻找走失的小猫咪，可能会有什么结果？”得到的答案可能是“我们可能会找到小猫咪”。

这个年龄的孩子经常误解成年人说的话，而成年人经常使用的俚语和俗话让情况变得更复杂。举例来说，我曾经在几年前治疗一个七岁大的小女孩。我在和她讨论一个问题的时候，不假思索地说：“我们来一起动动头脑解决这个问题。”她坐在那儿，我们的脸距离有一寸远，突然间她把额头轻轻往我的额头碰，要“一起动动头脑”。

既然孩子用具体的思考方式理解这个世界，而且容易误解成年人的话，我们应该用什么方式跟孩子说话呢？我们必须尽力以孩子能够理解的词汇，来点明我们要传达的信息。在这里我指的是用简单的逻辑，以及孩子能够明白的字词。然后经常性地确认孩子是否真的理解了，或者是误解了。接下来我们不妨来讨论一到三年级的小学生可以学习哪些自我保护技巧。

## 2. 孩子与家长分开时的安全反应

你大概教过家里的学龄前儿童，对某些大人可以说出自己的姓名、地址和电话号码。你也教过孩子如何辨认哪些大人是来帮忙的。



现在孩子上小学了，你可以教孩子迷路的时候如何主动寻求某些大人的帮助，或者就待在原地，直到有大人来帮忙。你的目标是帮助孩子发展信心，信任来帮忙的收银员、警卫、警察或任何紧急时刻能找到他的人。我会在本书第十章说明如何让孩子练习发展这样的技巧。

### 3. 呼救、逃跑、通知大人

你的孩子在小学的时候可以学习一项自我保护技巧：“呼救、逃跑、通知大人。”经验证明这项技巧能让孩子安全逃离可疑人士或危险环境。我会在第十章说明如何教导孩子这项技巧。

之前我说过，评估孩子是否需要学习这项技巧，必须考虑到你给孩子多大程度的自由。举例来说，如果你允许孩子一个人逗留在自家附近、学校或社区街道，就需要教导孩子这项技巧。就算是你在孩子十岁或十一岁前，都不准他自行外出，这个年纪的孩子还是有必要学习某些自我保护技巧的。

### 4. 信任自己的感觉、采取自我保护行动

你已经教导过学龄前儿童辨识“可以”和“不可以”的触摸，也教他们觉得不舒服的时候要进行反抗。接下来你要倾听他们的感觉，不要因为他们的负面情绪而批判他们。在这样的持续教导下，你就能建立一个让孩子能够辨识、信任自我感受的环境。

有经验的孩子知道如何辨识自己的感觉，并作出反应。他们会立即听到内心的警告。他们不会忽略自己的感觉，把异状合理化，或认为一切只是自己的想象。帮助孩子辨识、信任自己的感觉，无论是什么感觉，这能够让孩子在危险可疑的情况下，产生更敏捷的反应能力，也更能够保护自己。

### 5. 和陌生人进行安全的互动

这个年纪的孩子应该学习如何与陌生人进行安全的互动。一般而言，遇到陌生人的时候，孩子应该保持谨慎。比如说，成年人应该告诉孩子，陌生人接近是有点奇怪的事，因为大人不应该要小孩子帮忙，

而且陌生人也不可以太靠近他们。接下来要教孩子如果遇到陌生人接近、要求帮忙，或动作太亲密的时候该怎么做。

再次提醒读者，不要跟孩子说陌生人都很危险，而是要告诉他们陌生人对小孩应该有什么样的行为才是正当的，而且告诉孩子在陌生人行为不当的时候该如何回应。本书第十章会提到，孩子应该学习哪些面对不当行为的自我保护方式。

#### 6. 随时都要结伴同行

很多家长问我孩子要等到多大，才可以自己一个人出去玩。我认为要考虑的因素不仅有年龄而已，孩子的判断能力、运用自我保护技巧的能力，以及居住环境的安全都必须纳入考虑。一般来说，我认为最安全的方式是结伴同行。人多毕竟比较有保障。不过你应该确认孩子的同伴能遵守安全规定，不会在没有大人的监督时涉入不必要的危险。此外，如果孩子不能遵守你的规定，或者在未经允许的情况下外出，那么他就还不能在没有大人陪伴的情况下自己出去玩。

#### 7. 接电话或应门

没有成年人的协助，大部分小学生不会知道该怎么应答电话中或来敲门的人。要是你让小学生接电话或应门，务必确认孩子知道如何回答以下问题：

“爸爸妈妈在不在家？”（请问你是谁？）

“你爸爸有没有音响或录像机？”（你要问我爸爸才知道。）

让孩子应门也要同样小心。要是有人说他们来送快递，或说有礼物要给孩子，孩子会不会很容易就开门了？无论是快递人员或修理工上门，孩子一定要先通知过你才可以开门。任何说要送奖品或礼物的陌生人，也都必须先经过你这一关。

要是孩子等不及你去开门，或者不肯像你一样先看看窗外，问明对方的身份，就告诉孩子要等他们长大一点才可以开门。在此同时，要让孩子持续不断练习，直到孩子学会安全的应门方式为止。

顺带一提，如果你宁可不让小孩接电话或应门，也没有什么不可以。无论你住在犯罪率高的地区，或者相对来说比较安全的地区，到

底要不要让孩子接电话或应门都不是重点。不过你一定要让孩子知道，警察或消防人员是可以进到屋里来的。

#### 8. 利用通关密语

你可以教导小学生，他们只可以跟几个特定的人上车。不妨拟张“授权驾驶”清单，列出可以载孩子的人，然后告诉孩子名单上每个人的名字。这张名单包括家庭成员、保姆，以及家庭成员的部分朋友。这些朋友必须是孩子熟识的，而且能够在你没办法赶到学校的时候帮你接送孩子的人。把这张名单写下来很重要，而且必须定期更新，和孩子复习这张名单。不过要注意，有些孩子还是可能会忘记，或者被说服破例，跟着名单上没有的人上车。这就是为什么通关密语很重要了。

在很少数的情况下，你不得不找某个不在名单上的人帮你开车载小孩。此时的最佳策略是告诉孩子：“有时候我可能没办法去学校接你，得找别人去帮我载你。为了确定这个人就是我来接你回家的人，我们来设定一个通关密语。如果我准许那个人带你上车，他就会知道我们的通关密语是什么。所以要记住，无论那个开车的人怎么说，除非他知道通关密语，否则绝对不要上车。”

对这个年龄的孩子有一点要特别注意。有些孩子很难对通关密语保密。每个月确认一次孩子是否把通关密语告诉任何人。要是孩子说出去了，就另外想一个密语，并鼓励孩子守密，别告诉家人之外的人。

#### 9. 有些身体接触是犯法的

告诉孩子：“这个世界上有一些大人，虽然不是很多人，喜欢找小孩子当朋友，并图谋不轨，甚至是为了达到性满足的目的。任何大人这么做，都算是犯法的。”向孩子解释大人与小孩之间的感情，绝对不应该涉及脱衣、抚摸或亲吻私处，甚至性交。孩子有权利拒绝这种对待方式。为了鼓励孩子主动告诉你有人用不当的方式对待他们，你应当告诉孩子：“不管是什么人，不管他们怎么说，绝对不可以隐瞒这种行为。这种性侵犯的行为要由警察跟父母来处理，不可以让小孩子自己处理。”

身为家长，你不需要担心每个想对孩子表现亲热的成年人都是犯罪分子，然而你还是有必要注意观察，多了解任何对孩子表现出极大兴趣的成年人。保持警觉、多方提问，要确认你的孩子跟他周遭的成年人，包括老师、朋友、亲戚、团体中的大哥哥大姐姐、教士、邻居，还有教练，都是个性正直，举止合宜的人。问自己一些问题，像是“这个人跟我的孩子之间，接触得多密切？”“孩子对这个人的兴趣，是否开始比对同龄人的兴趣还大了？”

#### 10. 抱歉，我帮不上忙

告诉孩子，陌生人不应该找小孩子帮忙。教导他们明白他们有权利拒绝任何要求帮助的成年人，无论是什么样的要求。并且要强化以下信息：“陌生人应该找其他的大人帮忙，而不是小孩子。”

对于心存善意的孩子，应当鼓励他们通过组织活动帮助有需要的人，而不是靠自己一个人。让孩子参加义工活动，向孩子肯定人的本性是善良的，这能够帮助孩子面对当今的社会问题而不感到恐惧，也能帮助他们保持乐观的态度。

切记，有时候我们为这个年龄层的孩子设下的规定，会因为孩子的具体的思考方式而反弹。好比说你告诉女儿绝对不可以跟陌生人去找他走失的小狗。一个礼拜后你听说女儿帮一个邻居找走失的兔子。当你问孩子为什么没遵守不帮助大人的规定，孩子的回答是：“你说不可以找走失的小狗，又没说不可以找兔子。”为低年级的孩子预设规定，就得面面俱到，以最具体的方式来说明。

#### 11. 滥用权力的大骗子

要是你的孩子不肯相信有些大人会滥用权力，引诱小孩发生性关系或诱拐小孩，你也没什么好意外的。尤其是如果你的孩子从小被教导要尊重权威人士，事实的真相会让孩子很失望，甚至难过。你必须敏感一点，认识到这个年纪的孩子对“好人”和“坏人”的概念还很具体，你要一再跟孩子确认，大部分穿制服的人都会保护小孩，绝对不会欺骗或伤害他们。我会在第十章说明如何教导孩子分辨真正的警察和骗子。

## 12. 拒绝贿赂

你必须教导孩子某些看起来是礼物的东西，实际上可能是贿赂。告诉孩子：“贿赂跟礼物是不一样的。因为有些人给你东西以后会希望你有所回报。”告诉孩子有些成年人送礼物，可能是希望小孩子可以跟他们走。我们应该帮助孩子区分有些大人送礼物后，只希望得到一个拥抱或脸颊上的一个吻，而有些大人却希望孩子因为他们的慷慨，会给他们一些“特殊服务”当做回报。

告诉孩子：“大人可以要求亲吻和拥抱，但小孩子可以决定想不想这样做。不过，要是大人给礼物后想要你碰触他们的私处，或他们想碰触你的私处，这样就是犯法的。”告诉孩子要是这种事发生，就应该立刻走开，而且要让父母知道。

切记，寂寞或不快乐的孩子比较有可能隐瞒这种关系，因为他们渴望拥有特别的礼物，以及一直得不到的注意。有些孩子甚至宁愿忍受性侵犯，也不愿放弃这种关系，因为对方真的让他们觉得自己很特别。

## 13. 当陌生人说他们认识你

这年头孩子们很流行把名字写在自己的东西上。诱拐犯利用这个骗走了很多小孩。如果有成年人直呼孩子的名字，假装自己是你家人的朋友，孩子很可能就会失去警戒心，不再谨慎应对，哪怕对这个人一点印象也没有。为了避免让绑架犯有机可乘，孩子应该把自己的名字写在东西的内侧或里面，而且不要让孩子穿上有名字的衣服，让歹徒一目了然。告诉孩子：“要是有人喊你，叫你的名字，而且表现得很友善，除非你认得他的脸，否则要退后一步，准备逃跑求救。”这是在教导孩子无论一个友善的陌生人说什么，除非孩子认得出对方是朋友，否则一定要跟对待其他陌生人一样小心。

## 14. 不要说出去

告诉孩子：“大人不应该要求小孩保守秘密。”而且告诉孩子：“要是大人抚摸或碰触你，然后说如果你说出去，就会发生很不好的事，这样是犯法的。”如果有任何成年人要你的孩子保守秘密，你的孩子

应该知道要立刻告诉你。让孩子了解你会相信他，而且不会因此而对  
他生气。

#### 重点归纳

你可以教导大部分小学生：

- 只跟特定的几个人上车。
- 在特殊情况下要用通关密语。
- 紧急的时候去找获准帮助他们的人。
- 辨识并信任自己的“内在警讯”，并采取保护自己的回应。
- 用安全的方式接电话或应门。
- 以安全的方式和陌生人互动。
- 拒绝贿赂，并且告知家长。
- 拒绝不喜欢或太亲密具有性意味的碰触。
- 不对你隐瞒任何事。
- 成年人要求帮助时要拒绝。
- 确认对方真的是警察或警卫，才能听从对方的话。
- 一有危险就呼救、逃跑、通知大人。

## 第九章 自我保护技巧：四到六年级

有些孩子在这个年纪就进入青春期了，有些则还要多等几年。这个阶段的  
孩子会开始发展出明显的生理差异，而且女孩长得比男孩快。有些孩子在  
十岁到十二岁这段期间可能不会有明显的生理改变，而有些孩子则会很快  
就长成青少年，这要看荷尔蒙的作用，以及孩子是否急欲表现出“酷”样。

尽管青春期之前的孩子可能会想媲美音乐跟电视偶像，但他们社会化程度跟情绪成熟度都还不够，并不足以承担青少年所拥有的自由。我听过几个十二岁的孩子溜出去约会，尽管他们的家长说他们还太小。我知道有些青春期之前的女孩子已经生理成熟，而且性行为活跃。然而，同时我也知道很多十二岁的孩子宁愿跟同伴在一起，参与同龄人活动，这些活动多半跟异性没什么关联。

很多孩子在发展新的兴趣、涉足更多活动的时候，会希望减少跟家人相处的时间。接送这些忙碌的孩子，在这个时候可能会是你最大的问题。而他们的同龄人则要应付其他的各种问题，如学校问题、家庭问题，或两者皆有。这些问题都可能会让大一点的孩子疲于应付，容易导致沮丧、吸毒、酗酒，以及性侵犯。更麻烦的是，青春期之前的孩子要开始建立自我认同，不再模仿父母，经常会变得情绪化、爱批判。这种情况可能会造成家庭里的情绪风暴：孩子大发脾气、觉得被误解、不被关心，而家长则充满挫折感。

当你发现孩子越来越有青春期的征兆，他可能会想找地方躲起来避难。无论你对孩子的改变有什么感觉，都没办法视而不见，因为孩子在这个时候更需要你。他们需要你理解这样的生理与情绪剧变，也需要你帮助他们平衡儿童期与青春期之间的微妙界线。

你的最终目的，是让青春期前的孩子得到足够的知识，以及随时可派上用场的自我保护技巧，让如今离家时间比较多的大孩子能平安往返。想确实做到这一点，就必须持续灌输你教导过的所有安全知识。你应该反复温习这些知识，并且和青春期前的孩子讨论他们混淆或错误的认知。此外，应在有你监督的情况下，逐渐给孩子机会，检验他们是否真正记住了，而且能够好好运用某些特定的自我保护技巧。整体而言，你的工作是加强已经教导给孩子的知识技巧，帮助孩子准备好面对更独立的生活。

在此我要回溯第八章的自我保护技巧，你的孩子应该已经了解了这些技巧。如果你或你的孩子还不熟悉，那么就从第八章开始练习。青春期前的孩子一定要彻底了解前面所叙述的自我保护技巧，你才能继续教导他们本章涉及的安全知识。

#### 1. 良好的判断力和作决定的技巧

青春期前的孩子每天要作各种决定，有些决定作得好，有些不好。他们刚刚开始发展良好的判断能力，然而对有些家长来说这段发展过程实在太漫长了。这些家长会注意到，孩子在有能力作聪明判断之前，就已经想要自己决定任何事。

在这个阶段，孩子自认为可以处理的事，和家长认为孩子可以处理的事，之间的落差是很多家庭的冲突来源。身为家长，你可能会很不安地注意到，女儿的常识赶不上她的活跃，儿子有勇无谋，只是想在朋友面前逞能。不过当孩子开始作青少年打扮、听流行音乐时，他们确是想当青少年。十二岁的孩子会出其不意地要求拥有某些自由，而你还以为他们要再过几年才会有这个念头。

面对青春期前的孩子，你应该如何应付他们越来越高的独立自主的要求？迎接这项挑战的方法有好几种。一个方法是不断让孩子练习作出正确的选择、合理的判断，然后才让他们真正自己去作决定。一开始你可以让孩子在后果不会太严重的情况下，自己作些选择，然后再跟孩子讨论事情发展的结果和原因。在讨论过程中，必须照顾到孩子的感受，而且要注意不要有责备的言辞。你不会希望在你的监督之下，当你想要给孩子机会发展解决问题和作决定的能力时，孩子却觉得自己没有能力作正确的决定。

另一个方法，如果孩子很希望能暂时脱离你的管束，不妨在其他成年人的监督下安排一些活动。参加团队或露营活动，能够让孩子感觉到他不再归你管，尽管他还是在有人监督的情况下活动。而且让孩子参加外宿的团体旅行或活动，对孩子来说是迈向独立的一步，能够满足他自主的需要。

## 2. 灵敏的第六感

如果你让青春期前的孩子拥有某种程度的自由，要注意加强两种人格特质的培养，这能够让孩子外出时更安全。一种特质是孩子的区分能力，能分辨出必须立刻采取防御行动的紧急情况和只要保持警觉就可以的情况。另一种特质是孩子相信自己的直觉，按照直觉行动。你要如何知道孩子是否有这两种特质？不妨和孩子讨论几个假设性的情况。

以他们可能在街上碰到的状况为例，要是他们看到某个行为可疑的人会怎么做？他们会怎么作出自我保护的决定？首先，他们要信任自己的直觉。要是他们感觉到事情不对劲，那么事情就是不对劲。其



次，分辨不同情况需要他们主动采取不同的行动，比如喊叫或逃跑，或只需要小心一点就好。

在这个阶段，要是你让孩子在没有大人监护的情况下，独自外出到游乐场或家附近玩耍，孩子运用第六感、采取自我保护行动的能力就显得格外重要。在孩子努力发展、运用自我保护技巧的时候，要让孩子知道你注意到了他们的进步。你可以说：“你注意到草丛那边站了一个人，表示你很敏锐。”或“我很高兴你相信自己的直觉，你这样是对的。”这些话会鼓励孩子发展你所希望的特质，让这些特质在他们更独立的时候发挥作用。

对于年幼的孩子，强化这些特质并不算早。只要他们表现出一点点良好的推理能力，就告诉他们：“想得对！”同时也要加强他们的警觉性，说些“你观察得很好”这类的话。

### 3. 更新防范陌生人的技巧

要是你容许青春期前的孩子跟朋友到公园或游乐园玩耍，或者独自在家附近游荡，就算你之前已经告诉孩子有关安全的知识，以及如何以安全的方式跟陌生人互动，你还是应该再另外告诉他一些信息，要求孩子：

（1）跟朋友在一起时，不要在公园或游乐场落单。

（2）要是有人开车靠近或开始跟踪，就离马路远一点。无论车里的人怎么说，一定要离车子至少三到四米远。

（3）在人行道上走的时候，要跟陌生人保持安全距离，大约一米远，以免陌生人一把就能抓到他。要是有人在人行道上太过于接近自己，让孩子感觉到不自在，就应该尽快过马路，准备求援。

### 4. 街头自我保护技巧

要是你准许孩子上街，一定要立刻做一件事。这件事很简单，虽然可能会让你觉得不安，却是刻不容缓。你应该为每个孩子准备一份完整的身份辨识材料，其中包括一张清晰的近照和一份完整的描述。找适合的人帮你录制录影带、指纹，这些都有助于找回失踪的小孩。

把这些材料放在安全的地方，不过要容易拿取，但愿你永远也用不到这份材料。

在你让小孩自己走路或骑脚踏车上学之前，你必须先亲自跟孩子走一遍路线，确认是否有些地方有安全之虞，像是废弃建筑物、灯光昏暗的地区或长得太高的草丛。跟孩子约定好安全的行走路线，要孩子不要抄捷径，或者到偏僻的地方。这是基本的街头自我保护技巧。

你的孩子还需要学更多技巧，这些技巧牵涉到他们是否有辨识危险、采取自我保护行动的能力。一旦让孩子单独行动，孩子就必须能够面对困难，甚至可能是危险的处境，包括威胁、辱骂、欺压，以及在某些地方会有的帮派、毒贩和抢劫。

有些你在他们小时候教过的自我保护技巧，会需要更新或延伸。举例来说，你在孩子小时候告诉他“一定要离马路三大步远”。现在孩子十岁大了，有估计距离的能力，于是你更新这条安全规则，告诉孩子“要是有人停车跟你讲话，至少要离车门三到六米远”。然后要孩子示范给你看这段距离是多远。

你之前曾经告诉女儿一定要跟着朋友不可落单。现在你要告诉青春期的女儿，为什么跟同伴待在一起很重要，脱离群体会有什么样的危险。然后要女儿保证她绝对不会一个人外出，或一个人去外面的洗手间。你要提醒她朋友都走了以后，逗留在学校是危险的。跟她说完在公园或游乐场玩的时候，身边一定要有同伴陪着她。

你要教导青春期的孩子，罪犯都很擅长找出看起来容易诱拐的孩子。然后向他们说明什么样的孩子会成为“很容易被罪犯盯上的目标”，以及这样的孩子走在路上是什么样子：心不在焉地做白日梦、数人行道的裂缝、一脸茫然、困惑、难过或不高兴。然后你模拟一个有自信、警觉心强的孩子应该是怎么样走路的。告诉孩子，走路有自信、时刻注意周遭环境的小孩比较不容易成为目标。当你送小孩走路上学或搭乘公共交通工具的时候，提醒他们把钱、公交车票和身上的其他东西都收好。贵重的东西，比如珠宝或手表，都应该留在家里，也不要印着自己名字的衣物穿出门。

以下是给孩子的很重要的街头自我保护技巧。

懂得在街上保护自己的孩子会：

- 用双眼和所有感官注意发生在周遭的事。
- 信任自己的直觉、根据直觉采取行动。
- 如果做得到一定要逃跑求救，或只要保持警觉就好。
- 知道如何应付，不会太容易紧张害怕。
- 能够观察、记住细节。
- 绝对不要落单。
- 知道自己家的附近有哪些地标。
- 走在人行道中间，避免靠近树丛和门口走道。
- 知道附近的公共电话在哪里。
- 知道自己需要帮忙的时候，应该到什么地方求援。
- 衣着举止不会引人注意。
- 碰到可疑情况或犯罪现场的时候，能够很快联络警察。
- 认为恐惧是谨慎行事的表现，而不是懦弱。

#### 安全搭乘公共交通工具

如果你的孩子必须搭乘公交车或地铁，那么他们就需要某些特定的自我保护技巧。举例来说，你的孩子必须熟悉路线和到学校所需要的时间，包括他自己要上下车的站点，和沿路经过的所有停车点。孩子应该要认得出沿途的路标和街名，而且要能背出来。告诉你的孩子，保持警觉，观察环境是他的责任。绝不可以车上埋头看书、带耳机听音乐或在路上睡觉。此外也不能露出会引人注意的财物。你应该鼓励孩子在搭车的时候，尽量靠近司机或乘务员。训练孩子等车的时候，要到光线明亮的地方或特定的夜班等车区。就如我一直强调的，要随时强化孩子信任直觉的能力，要是孩子觉得不安，就应该离开现场。要是有人前来攀谈，在这种情况下应该想办法引起路人的注意以便求援。

当你的孩子需要帮助时

在街上游荡的孩子应该要知道，在他们上学途中以及社区附近，哪些地方会比较安全。你们应该找出你住的社区是否有避难所和庇护中心。如果有的话，就带着孩子走路或坐车到这些地方，并指出这些挂了招牌的房子和机构。先前你教过孩子可以向什么样的人求援，现在他们应该有足够的知识，并且能够在紧急状况下想起并随时运用这些知识。

安全的地方：可能提供保护的人：

- 消防站
- 邻居
- 警察局
- 家庭成员的朋友
- 超市
- 亲戚
- 银行
- 警察
- 图书馆
- 警卫
- 学校
- 其他穿制服的人

你应该告诉你的孩子，如果他们碰到麻烦，这些安全的地方一定会收留他们。我把银行跟超市也列在这个名单上，因为这些营业机构通常会雇用警卫。你可以指出警卫给孩子看，或告诉孩子在大多数地方，警卫通常是站在门口。

我之所以建议你教导孩子找穿制服的人求援，是基于以下三项理由。

（1）当较大的孩子在喊叫求援的时候，有些成年人的反应可能不是伸出援手，而是自我防卫。他们可能会怀疑这孩子是在打什么鬼主意，所以宁愿走开而不愿帮忙。

（2）在工作场合穿制服的人，通常是从事某种服务性工作或后勤援助工作的，所以也比较倾向于帮助别人。

（3）如果有人接近孩子，而孩子不能确认对方的身份，不妨向孩子解释即使对方是伪装的，也不会有太大的危险，因为性侵犯者或绑架犯几乎不太可能会穿上制服。

与孩子共同研究应付街头犯罪的策略

要是有人要抢夺孩子的财物，你该教孩子什么样的策略才是最好的？警方的建议是，如果你认为攻击的一方会动用暴力——尤其是使用武器——那么就把财物交给对方。你必须跟孩子强调这样是明智的做法，因为抢匪的行为不讲理性，难以预测。此外也要强调保住性命安全，比身外之物更加重要。

教导孩子如何应付威胁的时候，必须考虑到你的孩子最可能会有什么反应。要是你的孩子向来据理力争，那么就告诉他捍卫自己的权益是对的，只要双方站在公平的基础上。然后教孩子如何评估自己的东西是否能够保住，或者在危险情况下应该放弃反抗，把财物交出去。举例来说，如果抢匪有武器就应该放弃。你应该告诉不怕跟人打架的孩子，有时候在他们准备反抗之前，有必要先衡量整个情况。

你应该跟胆怯或消极的孩子强调，要是有别的小孩子向他们索讨东西，不要自动就把财物交出去了。告诉这些孩子他们可以不要把自己的东西给朋友或兄弟姐妹，不过要是来索讨的孩子拿着武器，最好还是不要跟这种孩子起冲突。

用“如果……”开头的问题，可以帮助小孩想象自己被勒索的时候，可以采取什么样的安全行动。

父亲：如果你跟朋友走在路上，准备要买比萨吃，却遇到了三个青年来跟你们要些钱，你该怎么做？

孩子：我会不理他们，然后继续走。

父亲：不过要是这几个青少年跟着你们，威胁说要是你们不给钱就要给你们好看？

孩子：那就不一样了。这样我就会给他们钱，趁机观察他们的特征，然后报警。

孩子必须知道有关抢匪的一般知识，以及抢匪犯案的手法。小学生经常是抢匪的目标，尤其是低年级的小孩。很不幸的，刚开始自己上学的小孩很容易成为猎物。抢匪通常会出其不意地出现，而且经常是两三个对付一个受害者。他们不按常理出牌，而且一有机会就占便宜。

根据教育学家兼作家葛瑞丝·海金格的说法，你是不是要额外给孩子一笔小钱，好让他们应付遇到的抢匪，要由家庭的每个成员来决定。有些家长觉得这样做的话，会让孩子产生不必要的紧张，或者让孩子认为只要人来跟自己要钱，就应该乖乖地把自己的东西奉送出去。其他的问题还包括一点点小钱是否就能应付可能出现的抢匪，或者能避免孩子遭到暴力伤害。犯罪防治官员的建议是，让年幼的孩子带够吃午餐的钱，外加一点零钱塞在鞋子里面，最多一美元就好了。没有专家会建议让孩子身上带超过需要的钱，这样会让孩子变成明显的目标。

要让孩子平安出门，不妨让孩子改变上学路线，跟年纪比较大的朋友或兄弟姐妹一起走路上学。你应该教导这些孩子结伴同行，因为落单的人通常是被盯上或恐吓的对象。不过你应该要小心，别让孩子对街头犯罪过度恐慌。告诉孩子他们已经学会的许多安全规则可以保护他们，比如：不要抄捷径、对环境保持警觉、到什么地方都应该结伴同行。而且要强调如果情况不对，就应该立刻评估情况，无论抢匪要什么东西都应该交出去。安全一定是最重要的。孩子也应该记住嫌犯的特征，主动告知大人。此外，你要强调如果孩子目睹抢劫或看到抢匪，都应该避免涉入，不过还是要报警，或者向其他成年人求援。

如果你的孩子被抢了

在你报警甚至抢匪已经被抓到之后，孩子的情绪可能还是很激动，需要你的安抚。对男孩子而言，他们可能很难接受自己会屈服于威胁之下，因为他们比女孩子更重视尊严问题。男孩子有时候会喜欢回味

自己的英雄事迹，让自己显得更坚强有气魄，因此对这种羞辱特别在意。有些男孩为了挽回颜面，甚至会虚构被抢过程的一些细节。

举例来说，有个男孩子对于自己被洗劫一空这件事感到很丢脸，所以他篡改事实经过，跟父母说抢匪要他掏光所有的口袋，还险些伤害了他。后来这个男孩在告诉其他朋友这件事的时候，又加油添醋一番，生动地描述当时有多少人围住了他，他又是怎样挺身反抗的。一下子把所有人都唬住了。

对于认为自己应该反抗的孩子，你应该帮助他们了解放弃一场不公平的打斗没有什么好丢脸的。告诉孩子要是他们被困在不公平的处境下，就没有所谓输赢可言，在这种情况下他们屈从于抢匪的要求，并不能算是胆小的失败者。对很多小孩来说，这不只是交出一只手表，而是放弃了自己的尊严。受害的小孩通常需要编织自己有反抗的幻想，以维护自己的尊严。你可以让孩子知道，他们的朋友所描述的被抢的故事，有一些可能是被夸大了，但只要他们能够平安脱身、毫发无伤，那就再好不过了。

不要小看了孩子感受到的羞辱与愤怒。“他只抢了那些算你好运”或“拿你一双球鞋又不会要了你的命”这种话对孩子都没有帮助。你的孩子可能会感到难过、害怕和愤怒。你应该接受他们的感觉，帮助孩子将被抢的经验看做非理性的处境，而不是对他的心智和体能的考验。你要强调避开冲突是需要勇气的，尽管胜算低的时候仍觉得必须留下来对抗。

都市的孩子每天面对被抢劫的威胁，可能会过度重视证明自己够聪明、懂得在街上混，而且在家人朋友面前不失面子。很多都市小孩并不指望自己不会被抢劫，他们期望的是在避免受伤的同时保全面子。所以我们务必向每个孩子强调，尤其是青少年和高年级的学生，逃离危险并不会让他们变得不够酷，或被朋友当成懦夫。

你应该提醒孩子，在街上保持警觉小心，并不表示他们就应该紧张兮兮或过度谨慎。你要帮他们建立平衡的世界观，确定要是孩子被抢，也不会因此从人群中退缩，或好几天待在家里不出门。你不会希

望孩子有个错误的认知，认为这个世界有一大堆的坏孩子在伤害好孩子。

#### 避开帮派

不管你喜不喜欢，帮派已经是城市生活的必然现象，就算在较小的社区也可能产生。在你教导孩子避免跟帮派起冲突的时候，要告诉孩子不要单独外出，尤其是去不熟悉的地区。如果你的孩子看到帮派分子，叫孩子绝对不要引起对方的注意，让他绕过那个街区，走回原路上，或者进入商店打电话，找个大人载他回家。

#### 5. 自我防卫课程

现在有很多针对十岁到十二岁小孩开的自我防卫课程。在观察几次之后，我个人认为这些自我防卫的课程有的很不错，有的还可以，有的却远不及宣传的那么有效。在最好的情况下，这些自我防卫课程能加强父母已经教过的部分，包括自觉、自信和谨慎小心。在最不好的情况下，自我防卫课程反而取代了父母的参与，而且对孩子的体能有不切实际的想法，进而创造出一群小小的好斗之徒。

自我防卫的课程应该是：

强调避免冲突，而不是采取反抗。

将重点放在如何避开、控制或制止攻击者。

教导孩子对方有刀枪的时候，就不要反抗。

培养第六感判断力和批判性的思考。

考虑到孩子的年龄与体形大小。

对孩子采用正面、有助于建立自信的说话方式。

不要参加以下这种课程：

强调快速精通技巧。

使用露骨、暴力的语言。

过分强调危险而造成孩子的恐惧。

强调以体力胜过攻击者。

对三岁左右的幼儿招生。



要是你考虑为孩子找一个教导自我防卫的课程，就应该查明指导者是否有资格文件证明，并且与已经上过课的儿童家长谈谈，而且要尽量用各种方式观察上课情况，然后才能决定是否报名。

我会在第十章告诉读者一个简单实用的方法，让你们把人身安全的讨论与练习融入家庭生活中。我会说明如何在生活中教导自我保护的技巧，而且教得趣味十足！我也会告诉你如何采用一个有系统的方法，追踪孩子的学习进度，而你同时也让孩子能够既平安又坚强，而且还很懂得街上的生存之道。

### 重点归纳

面对青春期前的孩子，一定要做到：

- 要强调跟成年人发生性关系对小孩不好，这样是犯法的。
- 在有成年人监督的情况下，给孩子机会培养其解决问题的能力 and 作决定的技巧。要让孩子在进入青春期前就先养成良好的判断力，并对孩子的努力表示称赞。
- 当孩子在发展技巧和成熟度，以应付没有大人陪同的情况时，你应该通过团体或其他半独立的活动，为孩子提供某种程度的监护。
- 为孩子准备一份身份识别材料，包括一张清晰的近照。
- 教导孩子如何应付街头犯罪，评估住家附近的相关课程。
- 教导孩子如果有人威胁他们要保守秘密，就应该立刻告诉你。向孩子保证如果他们说出去，不会被你或威胁的人惩罚。
- 强调学习和运用街头自我保护技巧，是孩子自己的责任，要享受更多自由就必须学会负责任。
- 提醒孩子要运用学会的自我保护技巧。

## 第十章 忙碌家长的有效辅导技巧

### 1. 子女安全五步骤

身为父母，你打从一开始就不断地教育子女重要的技巧：穿衣服、吃饭，还有安全穿过马路。你在子女的人生中一直扮演教育的角色。比方说，假如我问你：“你怎么教孩子刷牙？”除非你还没有教过，不然你可能会毫不迟疑地回答我。你可能会说：

首先，自己先刷一次牙给他看。然后替他刷牙，等孩子掌握到诀窍之后，让他在你的监督下练习。这个情况可能会持续几周或几个月。一旦确定孩子做得很好时，就让他自己去刷牙。还有，你几乎要每次提醒他刷牙。不过一阵子之后，就不用那么常提醒他。万一孩子长了蛀牙，你就必须再开始监督他，起码要等到他的检查结果好转。

借由遵从这些步骤，你一定能成功地教导孩子如何刷牙。事实上，这种教导方法适用于任何能使用牙刷的孩子。那是因为你教导的这几个步骤自然而合乎逻辑。这种教学对大人与小孩来说同样都合乎道理。

现在要告诉大家一个好消息，这种教学方式同样适用于个人安全。相同的逻辑与流程一步步循序渐进，可以轻松地应用在教导子女个人安全的技巧上。

以下是我教导个人安全的五个范例步骤，根据我们对于小孩学习与记忆信息的了解而得。

- 保护你的子女，直到他们大到能够学习并且应用特定的安全资讯。
- 为子女准备资讯以及增进技巧的活动。
- 在你的监督下，与子女练习每一个技巧。
- 督促子女，提醒他们学以致用。
- 跟子女一起评估新的状况，看是否需要修正或增加技巧以及认知。

无论是教导子女如何刷牙或如何与陌生人应对，上述的过程一概适用。为了证明我的论点，也就是你教导个人安全与其他任何技巧的方式都一样，就让我们作个对照，一个是教导孩子安全过马路的方式——这是你已经教过或将来会教的一个稀松平常的安全技巧，一个是

拒绝陌生人的糖果。以下是如何应用这五个步骤，教导孩子注意安全的做法。

过马路的时候：

- 保护：在孩子还小，无法学习与记得如何安全过马路的时候，一定要护送孩子过马路。

- 准备：告诉孩子在下人行横道之前，要先注意一下左右的来车，在绿灯或没有车子经过时，孩子就可以迅速地穿越马路，并且要留意会突然冲到斑马线的车辆。

- 练习：陪着孩子走到一个十字路口，要他告诉你什么时候过马路才算安全，练习一起过马路，顺便讨论要留意的事情有哪些，依照孩子进步的程度，重复练习几天或几个礼拜。

- 督促：你的子女能够熟用这个技巧之后，每当他要独自过马路时，提醒他要使用安全过马路的技巧。然后，在他能够安全穿越马路一阵子之后，就可以减少提醒他的次数。

- 评估：如果孩子过的马路车流量很大，或者是在没有你的情况下要自己看交通信号灯，那么就要给他提供信息，或者在之前监督他练习。

陌生人给孩子糖果的时候：

- 保护：孩子小时候见到陌生人，家长要陪在身边，并且全程给予监督。

- 准备：告诉孩子在他接受不认识的人的糖果之前，必须先征求你的同意。

- 练习：跟孩子一起做角色扮演，扮演各种给他糖果的陌生人，让孩子练习拒绝，并且告诉陌生人他必须先征求同意，才能接受糖果。

- 督促：提醒孩子在接受陌生人糖果之前要先问大人。如果你发现他没有遵守这个规则，就提供更多的练习与监督，直到他对于别人提供糖果，能够作出一致且安全的回应为止。

•评估：如果孩子会去公园、游乐场玩，或者是在没有大人陪同的情况下任何公共场合，跟他讨论在陌生人接近或给他糖果（或者是别的东西）时，他要怎么回应。

通过比较这两个例子，读者可以发现，教导孩子安全通过马路的五个步骤，同样适用于教导孩子如何拒绝陌生人的糖果。这两个技巧的过程相同。有些家长可能不太能接受这个概念，他们会说：“你怎么可能用相同的方式教导两种技巧？能逃离绑架者比会刷牙还要重要！”我同意这一点，读者当然也同意。家长宁愿带小孩去补牙，也不希望看到小孩受伤或被杀害。然而，虽然你觉得教导个人安全技巧与教导较为一般的技巧不一样，我要告诉读者，这种同样正面、谆谆善诱的教导方法两者皆适用。而且就像我们在第四章当中讨论过的一样，你越实际，效率就越高。

所以，请把教育安全一事看成正面而且易于处理的过程。第一，你要等到孩子做好学习特定安全技巧的准备时，才开始施教，同时，你要不断地提供监督指导。第二，一旦他们做好学习安全知识的准备时，跟孩子讨论这一点。以适合他们年龄、他们能够理解的语言与概念来沟通，并且回答孩子提出的所有问题。第三，让他们做练习活动，帮助他们培养技巧与警觉心。第四，加强他们原本所学并且加以评估，一开始的频率要比较高。第五，要做好随时有新状况发生的准备，并且与子女讨论他们在何种情况下，必须用到这个特定的安全技巧。在你给孩子新的权利或自由之前，一定要就几个假设情况加以讨论，让子女有效地使用安全技巧。无论你准备让儿子独自走路上学，或你在教导他骑自行车，当中的步骤是一样的。虽然这两种技巧在根本上不一样，可是如果你以同样鼓励、耐心与心平气和的态度来教导，你的孩子就会学得比较轻松。

## 2. 机会教育

为你的教学讨论设定合适的时间与地点是非常重要的。谈论如何遵守规定时，选在悠闲轻松的时刻比在急着出门上班时，结果可能会

大相径庭。大体上，当你有重要的观念要传达时，以下是适合挑选的时机。

- 你与子女都头脑清楚时。
- 心无旁骛时。
- 你们双方都有精力谈话时。
- 子女愿意倾听或谈话时。
- 你没有处于焦虑、难过或生气的情绪时。

请在底下的空白处，写下你与子女谈话的最佳时间与最佳地点。

最佳时间

-----

最佳地点

-----

如果这个习题对你来说很难，那么就让我与读者分享一些其他父母与子女谈话的“最佳时间与地点”。在我成为母亲之前，我发现许多妇女开车时滔滔不绝，有时甚至会笑得乐不可支，而且车上没人。虽然车上没有别人，她们似乎很开心。

这件事让我大惑不解，为什么这么多妇女开车都有这种行为？这些看来很正常的妇女为何会自言自语？

这些问题一直停留在我的心中，直到有一天，我从风挡玻璃往外看着一辆车子接近，并且看到一件我从未注意到的事情：我看到前座有一个很小的孩子。我再仔细一看，后座还有两个！那位母亲是在跟孩子说话，不是在自言自语！没错！她跟很多家长都利用在车上的时间跟孩子说话与玩耍。他们善加利用开车办事、接送孩子的时候，制造他们自己的“最佳时间与最佳地点”，边走边做。这个想法不但实际而且创意十足！

忙碌的父母很难找到悠闲的时刻将注意力完全留给孩子。我们大部分的时间是分身乏术的。我们的的心思与身体不断被各种事物占据并

不是什么特别的事，大部分人都是这样。除了特别拨出时间以外，这是我们必须寻找其他可以迎合日常作息的方式，与子女进行联系的原因。

我在美国巡回演讲时，碰到越来越多很会找“最佳时间”跟子女相处的父母。他们以弹性、创意及幽默来面对家长的角色。再加上一点宽恕，你就可以避免 20 世纪 90 年代父母不切实际的期待与唠叨。我绝对没有要家长规避责任的意思。我的意思是我们要严肃地看待我们的职责，但是态度要轻松一点。也就是在扮演家长的角色时，要活泼、弹性而充满创意。

在考虑过大部分父母在原本繁忙的生活之外还要辅导个人安全有多困难后，我得到以下的结论：如果我们在处理个人安全或其他任何重要事务时，能够拿出正面的态度与弹性的手法来面对，我们就比较有可能将孩子教育好。我赞同那些母亲利用开车作为教导孩子的时刻，他们在我想到要提倡这个观念之前，早就实行起来了。

### 3. 如何让你的工作更轻松

要找到教导个人安全的时间，就要在平时寻找并且运用机会教育。在这一段当中，我要为读者提供几个机会教育的例子，让你的工作更轻松，并且好好利用你平常的作息時間。

#### 利用电视来教导

由于电视可能是你家庭生活的一部分，以下的三个例子可以帮助你將看电视的时间，变成极佳的机会教育。我们先来看看堪萨斯市的一位家长，她跟她的学龄前小孩正在一同收看一个电视节目，而她又是怎样利用这个机会进行个人安全教育的。

我跟四岁的女儿正在一起看一个喜剧节目。其中一个士兵角色叫“帕兹大兵”，我女儿听了笑个不停。我利用她有感兴趣的机会，开始讨论她的私处。当我问她，她的哪些部位算是私处时，她毫不费力就讲了出来。“不错。”我心想。接着我问她：“那么，谁可以碰你的私处？”她说她不知道。于是，我提醒她，她可以，爸爸跟妈妈可以，还有医生也可以。然后她说：“但这些人得先洗手。”“这个想法可能不错，”

我说，“可是一个人的手很干净，并不代表这个人可以碰你的私处。”我女儿开始跟我辩了起来，她坚持只要大家的手很干净，就可以让他们摸她的私处。那时候，我放下这个话题，避免争执，但记下这一点要加强。

这个由电视节目的一句评语所引发的机会教育，促使这位母亲与孩子一起评估“私处”的概念。这位家长发现孩子学了点什么，但这并不是她想教导的。女儿以四岁的逻辑与对卫生的谨慎，把较大的重点摆在碰触的手必须干净，而非碰触的部位。这位母亲发现孩子并没有完全了解私处的概念，于是明智地决定要在这项安全规则上，多花一点时间。

这位母亲在善用这个情况的同时，还认识到这个节目的整体内容并不适合她学龄前的女儿。要是你容许子女观赏大人的节目，你会被问到必须回答的问题，它们有可能比较不单纯。年幼的孩子太早接受过多信息实在没有好处，而且他们通常会一头雾水。孩子在场的时候，你要限制自己看大人节目的时间。就如我在第四章当中提过，你可能必须在孩子上床之后，再收看夜间新闻，针对“成熟观众”的节目也一样。

下一个例子涉及的是儿童节目与卡通。我有预感周六早上的儿童节目会是个人安全教材的好来源。于是，有一天早上，我陪我女儿坐下来一起看卡通，并且寻找卡通人物是否有不注重安全的行为。我们两个一起靠在沙发上，彼此做伴，我则边看边做起了研究。（顺带一提，我想你有很多比看卡通还想做的事，不过一起观看几个儿童节目是与孩子相处加分的便捷方式，同时还可以讨论安全概念。）

我发现的第一件事是，孩子看儿童节目时不喜欢说话。我发现的第二件事是他们喜爱广告的程度不亚于卡通，所以发表评论的机会少之又少。不过我在半小时的节目中，找出两个机会教育的时刻，我会在一个角色作了一个安全的选择，以及有时这个角色冒了不必要的风险时发表意见。

结果，卡通与儿童节目中，个人安全教材随处可见。节目中的人物不断地作出糟糕的选择、信任不对的人，而且惹上麻烦。利用一个典型的半小时节目当中所出现的任何状况，你就有数不清的问题可以发问：“你觉得他为什么要这么做？”“她为什么会惹出这么多麻烦？”或者“你觉得他当初应该相信那个人吗？”然后，在孩子回答之后，你可以再问另一个问题，或者回顾跟那个人物的行为有关的安全资讯。

安全特别节目也可以提供教育孩子的机会。特别节目基本上有两种，一种是针对孩子或家庭，一种是针对大人。例如，《如何让孩子在外面变得机灵》便是一个适合全家观赏的好节目。这是 HBO 每一两年就会针对小学生跟家长播映的节目。另一方面，由泰德·丹森饰演一位乱伦父亲的电视电影《关于阿米莉亚》（*Something About Amelia*），我就不推荐所有的小学生看。如果你对一个节目很好奇，我建议读者把节目录下来，先私底下看一遍。然后，如果你觉得这个节目适合子女，就安排一个时间跟全家人一起观看并且讨论。还有一个我之前提过，在尼克罗迪恩频道上播放的节目《危险的陌生人》，它的内容就很适合六岁以上的孩子观看。这个播了一个月的优良家庭节目可以做很多机会教育。大体上，先得到所有安全节目的资讯，再让孩子观看是聪明的做法。有的节目是针对大人制作的，里面充斥着大量惊人的数据与煽动的画面。记住，适合孩子观看的安全节目必须具备以下三点：

- 画面不能过于煽动。
- 语气要让人安心。
- 资讯的焦点要放在能让子女灵活运用来保护自身安全。

#### 出门办事

把孩子的世界想象成他的教学实验室。无论你到哪里，杂货店、银行、公园，你都可以注意到各种各样的人与状况。最好的教育方式就是进行观察，并且听听孩子的回应。有的时候，孩子的话会自然而然地引导到另一个问题，或者是漫长的讨论。有的时候，你可以从他的反应得知，哪些个人安全要点需要理清或练习。



你在外面的时候，要怎么寻找教育机会呢？随时留心你的环境，注意你平常会注意的事，只不过要多多拿出来讨论。例如，如果你看到施工中的建筑，问问自己：“这是我可以跟孩子讨论的事吗？哪些安全事项值得加强？”然后告诉孩子：“你有没有注意到那里正在盖新房子？”然后，在谈话时，加强一个规定：“你不能进入施工的区域，就算有工人请你进去参观也一样。”

这里还有一个平常的例子。在你家附近开车的时候，你可以说：“那个邻居的后院挂了一个‘请勿进入’的牌子，你有时候不是会穿过他的院子吗？”这番话可以轻松地引出往返家中安全路线的讨论。

或者是，假设你正带着你学龄前的孩子在路上走。你可以指一个在路上走的人，问他说：“这是我们认识的人还是陌生人？”这种十秒的互动可以帮助你的幼龄子女分辨亲人、朋友以及他不认识的人。这是教导他如何与陌生人安全互动的必要条件。

#### 4. 学习活动

如同我们讨论过的，能确保孩子学习的最佳方式，首先是在他们做好学习准备的时候，教导他们可以学习的事物。其次，要让学习变得有趣，以保持孩子的积极性与进取心。

有很多小孩是看电视、录影带、MTV 和动作片长大的。这样的孩子，我看得越多，就越相信我们在教导他们的时候，光靠认真和热诚是不够的。在教导个人安全时，我们还必须愿意运用想象力，而且起码要有一点娱乐效果。

当一个活泼有创意的家长有好几个好处。有一点是，这可以让你脱离你的结构角色。当你跟孩子抱着玩乐的心情时，你会超越传统的亲子关系，像两个朋友一样地沟通，这会变成很亲近的时刻。我的一些最美好的童年回忆就是爸爸在逗乐我们的时候留下的。我还记得他用一些乱七八糟的话，逗得我哈哈大笑。我还记得那时候，我觉得自己跟他是如此的亲近。

就算你有点保守，并且对于家长应有的行为有强烈的意见，能跟孩子嬉闹，并且暂时放下家长的角色有非常大的好处。就我多年与孩

子以及家长相处的经验，我发现有三点能帮助亲子关系：诚实、幽默以及想象力。这些要素结合在一起时，子女就愿意听你说话。这三点可以帮助你教导个人安全资讯，抓住孩子的注意力，并且帮助他们记忆。

设计成功的学习活动的要诀，就是从你跟孩子都会喜欢的事情着手。另一项重要的考量是，学习活动不应该特别花时间准备。也就是说，你应该让学习活动变得实际而简单。以下的一些方法，可以让你将原本跟孩子在进行的有趣事物，与个人安全教育结合在一起。

### 使用故事

如果你的子女喜欢故事书，那么就在平常的故事时间一起阅读安全故事。记住，你的学龄前子女无法一次记住一大堆资讯，所以你要重复故事，或者是一次念几页就好。还有，故事书本身是不够的，尽管这是教导技巧的好基础，但这只是第一步。一旦子女能理解书中的观念，下一步便是将这些观念变成安全技巧的练习。

另一个有效的方法是编一个跟安全有关的故事，以子女作为主角。或者你也可以将像《小红帽》这类的童话故事重说一遍，让小红帽运用安全技巧。

家长：小红帽走到床旁边的时候，发现外婆的牙齿又大又尖。她心想：“外婆平常看起来不是这个样子，虽然她说她是我的外婆，而且就躺在我外婆的床上，可我还是觉得怪怪的，我最好赶快出去搬救兵。”

《三只小猪》也是一个值得重说一遍的童话故事，可以从中了解三只小猪是如何作出安全回应的。这是一个教导孩子如何应门的好故事，因为狼想骗小猪开门让它进去。你可以演这个故事，假装是狼或另一个想骗你的小孩开门的人。

想想《白雪公主与七个小矮人》里面的安全信息。你跟孩子可以讨论白雪公主不守规矩，随便从陌生人手中收下红苹果的经过。大部分有名的童话故事起码都有一则个人安全概念，可以让你们讨论或者

做角色扮演。有创意一点，并且寻找机会，让孩子最爱的故事书替你达到目的。

市场上有很多图画与活动书，可以用来作为教育孩子的工具。选择个人安全的童书或有声书时，请考虑下列几点。

1. 这个方法让你自在吗？
2. 感觉适合你子女的年龄吗？
3. 这是否强调自信与好的判断？
4. 这能否给予子女明确的安全做法？
5. 书中所有的概念能增加孩子的理解力吗？
6. 书中有没有任何字眼或概念会让人害怕或引起混淆？
7. 书中有没有任何让人害怕或困惑的观念，你要如何以有帮助并让人安心的方式呈现？

查看这本书的相关文献，找出个人安全的推荐书与有声书与孩子分享。

#### 录影带与电视

在前一段当中，我谈到适合孩子观看的优良安全节目有哪些要点。如果你决定使用录影带或电视节目来指导个人安全，记得这只是展开讨论的工具。没有你的加入，这些节目就没有效用。你还是需要谈话，才能清楚孩子了解到了什么。

家长：亚历，一起看完这盘录像带之后，我们来聊聊吧。这个节目提到一些好观念，说到在你自己去别的地方时，要怎么留心周围的事情，并保持警觉性。我知道你现在喜欢出门，所以我认为我们应该谈谈你在自己出门的时候，需要哪些安全技巧。

#### 利用新闻

我鼓励读者全盘掌握孩子观看的电视内容。还有，如果你限制孩子收看新闻，你要随时注意他们在广告时间所得到的信息。新闻播报人员经常利用十五秒的广告时间，广告下一节新闻的“呛辣”内容。不管你喜不喜欢，他们通常会以耸动的语言和最煽动的画面片段来引起你的注意力。

所以，就算你还不让孩子收看新闻，他们晚上坐在电视机前面，还是很有可能看到暴力或悲剧新闻。当你跟孩子恰巧在这种情况下，听到儿童绑架案或谋杀案，就跟孩子讨论一下。你可以说：“我觉得这种新闻很讨厌，你觉得呢？”如果一则新闻不带有帮助或令人安心的信息，就设法将它变成能够化解的机会教育。

随时准备应付孩子的问题。这是不让好奇的幼龄子女收看夜间新闻，并且把报纸与杂志分类收好的原因。要是你六岁的儿子跑来找你，并且问道：“爸爸，‘分尸’是什么意思？”你绝对会想要知道这个词他是从哪里听来的。很可能最后你会发现他是从新闻上听来的。还有，你会立刻发现，以令人安心的方式对一个六岁小孩形容“分尸”，是多么艰难的挑战。因此，一定不能让孩子看到报纸跟新闻的煽动画面。

“万一……？”

如果你要一个正常的五岁小孩回答一个问题，通常他的回答不会有道理可言。可是如果你要一个八岁小孩回答相同的问题，你就有可能得到一个合理的答案。那是因为解决问题的能力，从小学才开始。提出“万一……？”的问题是帮助孩子发展重要思考技巧的绝佳方式。在这个过程中，你会立刻知道你的孩子在一个假设的情况下，最有可能作出的回应是什么。还记得在第四章当中，艾瑞克的母亲便是使用这个方法，假设儿子的自行车被陌生人拿走，来进行讨论的吗？

母亲：可是“万一”这个陌生人说他替他儿子买一辆跟你一样的自行车，而且他只是想看一眼，所以请你跟他过去，让他了解一下呢？

艾瑞克：他只是看看我的车，因为他也想买，所以我可能会过去跟他说话。

借由提出“万一……？”的问题，这位母亲发现艾瑞克并不清楚要怎么跟陌生人打交道。这让她有机会纠正他的逻辑，并且保护他避免上当。

“万一……？”问题还可以用于了解子女可能会说出不安全特例的时候。例如，许多年幼的孩子都知道，不能随便进邻居的家里吃糖果，可是如果同一个邻居请他们进家里看录影带，他们可能会把这件事当

做例外。为什么呢？因为，就像我们在第八章当中讨论过的一样，孩子想的都是非常具体的情况。而且，在许多年幼孩子的心中，拒绝糖果跟拒绝看录影带一点关系都没有。这就是为何你必须订出大原则，比方说“你在接受大人的点心或邀请之前，一定要先得到我的同意才行”。

进行“万一……？”的讨论时，不断地问孩子问题，直到他的答案显示他完全了解状况为止。如果他看来困惑，或者给你不明确的答案，那么这就是他需要加强的地方。不要慌张，把这看成一种迹象，表示他需要更多的信息与练习，才能面对那个状况。以下是几个“万一……？”问题的例子：

- 万一我没有准时去接你，你会怎么办？
- 万一有人想摸你的私处时，你会怎么办？
- 万一有你不认识的人跟着你不放，而且问你一大堆问题，你会怎么办？
- 万一有人拿着一个大盒子站在门口，而且说他们有礼物要送给你，你会怎么办？
- 万一我们家失火，你会怎么办？
- 万一我们在商店走散，你会怎么办？
- 万一有朋友问你敢不敢走近路，你会怎么办？
- 万一有大人告诉你做某件事没关系，可是你却觉得不舒服，你会怎么办？
- 万一有人说他们知道你家里的通关密语，可是他们忘记了，你会怎么办？

#### 使用洋娃娃与玩偶

教导年幼子女个人安全概念的另一个方法是使用洋娃娃与玩偶。例如，你跟孩子可以编一个故事，让玩偶来展示一个安全规则。让玩偶两种行为都做一遍。例如，在一个玩偶剧中，你可以让玩偶遵守安全规则，可是在下一出里面，他可能就不会遵守。通常，如果你的子女看到玩偶出了个差错，他会想办法伸出援手，并且插手帮助你的玩

偶。这无所谓，只要记得问孩子他在做什么，以及他为什么这么做就好。还有，在孩子学会正确的安全规则之后，给他机会演不遵守安全规则的玩偶，他会乐于假装他不知道该怎么办。接着给他机会告诉你他知道。在稍后的章节中，我会提供读者三个让玩偶演出的不同安全情境。

#### 歌曲、口号、押韵句与双关语

歌唱与押韵句对于学龄前子女的效果很好。你可以借由变出好玩的说唱句子，教他们各种安全信息。当然，这种方式最大的好处之一是，它可以配合你其他的作息。你在开车、穿衣服，或在孩子荡秋千的时候，都可以跟孩子一起唱歌或朗诵押韵句。

一般来说，小学生都喜欢双关语、口号与俚语。挑选家庭的通关密语时，可能的话，让你就读小学的女儿来选择。这个句子可能不尽高雅，不过孩子绝对会记住。我认识的一个家庭，其中有两个不到十岁的孩子，他们就是这样做的。如果你负责开车去接孩子放学，你要作好心理准备，他们可能会用“逊毙了”来当通关密语。

#### 使用相关的例子

可以拿你就读小学的女儿的同龄人来举例子，教导他们个人安全的能力。说相关的故事能让子女直接与例子中的孩子有共鸣。而孩子最喜欢解决其他孩子的问题了。无论你的例子是来自报章杂志、朋友或其他家长，故事一定要让子女有熟悉感，并且能让他跟故事中的孩子一起解决问题。

你可以运用下面的这个例子来帮助子女解决同龄人压力。故事中的女孩必须决定跟朋友走一条不准走的路或自己走一条安全的路线。

家长：有两个年纪跟你差不多的女生，平常放学都走安全的路线回家。可是有一天，其中一个女生丹妮儿问另一个女生爱蜜莉敢不敢走近路回家。爱蜜莉不知道该怎么办，她觉得无所适从，因为她应该跟丹妮儿一起行动，可是丹妮儿要走近路回家。而且更糟的是，丹妮儿说爱蜜莉是胆小鬼。你觉得爱蜜莉该怎么做？

#### 画图

在我的一个工作室中，我对这个题目作了进一步的发挥。我请父母回家，把爱蜜莉与丹妮儿的故事告诉子女。不过这一次，除了只是说故事之外，我请他们增加一个新的媒介，也就是艺术。以下是两位家长想到的办法，他们使用相同的媒介，但方法稍有不同。（第一个例子中使用的是男生的名字。）

家长一：我的九岁儿子在我们说话的时候，画下这个故事的图画。我们讨论到，杰森对于要跟他朋友史考特走近路回家，觉得压力很大。我儿子觉得，虽然难以启齿，杰森应该不理史考特的话，并且走安全的路线。我请我儿子在最后一张图中画上自己站在杰森旁边。我认为这会给他留下一个正面的印象——自己一个人也能够将情况处理得很好。我们把画挂在他的房间里，提醒他有能力作出好的选择与拒绝危险的挑衅。

家长二：我女儿画了一张往返学校的安全路线，并挂在前门上，她沿着路线贴了橘色的贴纸，标出安全的检查站。我们以“万一……？”问题讨论如果有朋友问她敢不敢走别的路回家时，她会怎么办。她果断地回答她只会走安全的路线。我觉得很安心。

#### 学龄前儿童的教导秘诀

玩耍与想象力是年幼的孩子学习时的最佳工具。玩要是他们的运作模式，让他们玩耍并且想想你打算教导些什么。

要学龄前的孩子自己想出安全的做法太操之过急了。替他在不同的情况下如何作出安全回应提出一点意见。

保持活动与讨论的简短性。如果你发现你的子女变得不耐烦或感觉无聊，就改变活动形式，或者晚点再继续。

学龄前的孩子对于新的安全信息需要反复地听与练习。还好，他们喜欢重复。不断地重申信息、示范说明，并且让子女示范说明。练习与重复，直到孩子对于安全信息熟到不能再熟，并且能在紧急的情况下运用为止。

避免安全规则的特例，因为学龄前儿童有理解上的困难，并且会开始运用天真的逻辑，想出自己的特例。

## 5. 将特定的安全技巧与活动相连接

在这个段落当中，我要将教导安全的各种模式与方法，与我们之前讨论到的特定安全技巧相连接。就像平常一样，你的目标是一碰到机会就要施教。还有，把学习活动的想成火灾或地震演习，这样做是因为子女会有较万全的准备，而且万一真的出事，就比较没有安全上的顾虑。以下是选择学习活动的一般要旨。

- 活动时间不要超过十五分钟，除非你们在观看电视安全节目或录影带。

- 教材不需要昂贵，就地取材即可。

- 让学习活动保持实际而简短。

### 小学生的教学要诀

小学生已经开始发展解决问题的能力了。营造出“万一……？”的情境，并且鼓励他们跟你一起脑力激荡。你会立刻发现他们将思考与判断的能力运用到什么程度。

设计包含下列步骤的安全习题：

- （1）让问题明确。

- （2）开发别的解决方法。

- （3）选择最好的解决方法。

广泛地使用教材与活动。对小学生来说，重复学习的枯燥感必须以有趣的新方法来作为平衡。

使用相关的例子介绍新信息。适用于他们本身的情况或事件具有最显著的效果。

帮助他们想象自己的行为安全。让他们在心里想象自己能好好地掌握安全状况，这比安全事项与资讯更容易牢记。

记住，学龄前儿童与小学生喜欢的学习活动不见得会相同。七岁孩子喜欢的事情，不一定能引起十二岁孩子的兴趣。不断地教导安全技巧，修正并更新你的方式，以符合孩子不断改变的需求与兴趣是很重要的。你要具备弹性，并辅让孩子们有学习动力的事物。等孩子大了，对学习丧失兴趣之后，就转换成“万一……？”的讨论。到了



他们希望能更独立时，你主要的工作将会变成评估并更新安全信息与技巧。

说出并辨认身体部位

最容易教导子女说出身体不同部位的时机之一，便是洗澡的时候。洗澡过程中有很多唾手可得的教会教育时机。例如，在你替孩子擦干身体时，你就自然地得到机会，可以请孩子告诉你不同身体部位的名称，并且辨认哪些部位是私处。私处可以跟“私人财产”的观念相提并论。在这两个情况下，“禁止接近”都是通用的，只有少数几个经过认可的大人可以碰触。

以下是你可以将洗澡时间转变成学习活动的一个方法。

家长：我们来玩一个游戏。我们来看看在我替你擦身体的时候，可以说出你身体多少个部位。我们先从你的头开始，然后一直说到脚趾。

当你们进行到希望他知道是私处的身体部位时，你可以说：

家长：如果有人想摸你这里，你就告诉他们：“我要先得到我爸妈的同意，才能让你碰我的私处。”然后你应该立刻告诉我们。

儿童性侵害者说，他们很难侵害跟父母无所不谈的儿童。根据这个资讯，我告诉有年幼子女的父母，如果有人想碰孩子的私处，就教他们讲以下这句话：“我要先得到我爸妈的同意，才能让你碰我的私处。”从一个年幼的小孩口中说出这句话，很有可能会制止大部分成年人。因为从中能够传达出清楚的信息，小孩的家长教过他要报告，而且愿意倾听并且相信他。

受人敬重的小儿科医生提•贝瑞•柏拉左顿在检查孩子之前，都会先征求他们的同意。还有，他不会叫他们把裤子整个脱掉。相反，他会说：“你身体的这个部位很特别，你可能会想要遮起来。”

你问过子女你可不可以脱他们的衣服或清洗他们的私处吗？你的小儿科医生在检查你的子女之前，会不会先征求他们的同意？以适当的行为作为榜样，是非常重要的练习。

对不想要的碰触说不

潘妮洛普·里奇说，即便是父母也不该偷亲或偷抱子女，他们也不该让别人这么做。如果你从一开始就教导子女，大人在抱他或亲他之前，必须征求他的同意，那么，如果有人没有事先询问，他就有可能会抗议。

教导你的子女说，“我现在不想让人亲”以及“我不想坐在你的大腿上”。演练各种情况，让子女练习对大人设限。记得在孩子拒绝你的时候，要表现出受伤的模样。毕竟，这是一些亲人或朋友可能会有的反应。如果他们因为你的子女不想接受他们的疼爱而感到受伤，就把他们拉到一旁，并且告诉他们你在教导孩子如何拒绝不想要的碰触。同时，你可以建议你的年幼子女对大人飞吻或握手。

#### 辨认“恰当”与“不恰当”的碰触

你必须与学龄前子女说明并且讨论“恰当”与“不恰当”的碰触。关于“恰当”的碰触，你可以使用两个洋娃娃或玩偶来示范拥抱。聊聊玩摸小动物的情境，这是另一个“恰当”的碰触。向子女解释“不恰当”的碰触会受伤，以打、踢或推作为例子。你可以使用身体构造准确的洋娃娃来示范“恰当”与“不恰当”的碰触。当你这么做的时候，问孩子：“这是‘恰当’还是‘不恰当’的碰触？为什么？”

有些“不恰当”的碰触颇为细微，不是所有的学龄前儿童都有办法辨认。告诉孩子们有时候可能感觉碰触在一开始是恰当的，可是后来就变得“不恰当”。形容被搔痒太久或抱得太用力，或者有人坐得太近有什么感觉，来作为“不恰当”碰触的例子，然后提醒子女有人碰他的时候如果让他觉得受伤或不舒服，要立即告诉你。

如果这是你第一次跟你就读小学的子女谈到性侵害，你可以说：“可能有人会以你不喜欢的方式，碰触你的身体。他们可能会摸你的私处（阴茎、阴道、胸部、屁股），或者要你摸他们的身体。你有权利告诉任何人，不能以你不喜欢或不舒服的方式来碰你。就算感觉挺好的，可是大人这么对待小孩是违法的。一旦有这种事情发生，要告诉我，我会相信你。”

然后展开讨论，提出一些问题，例如，“你听过‘儿童性侵害者’这个字眼吗？你觉得性侵害者是什么样子？”或“我知道你很难想象你认识并喜欢的大人有可能会做出这种事，不过有时候就算是我们关心的人，也会有很大的问题。就算占你便宜的这个人是你认识的人，就算是他们威胁你或要你保密，你能来告诉我吗？”鼓励孩子对你开诚布公，无论这个秘密会有多么可怕。

#### 记忆认同的资讯

教导孩子名字、地址与电话号码最好的时机，便是你的学龄前子女对歌曲与押韵句流露兴趣的时候。利用歌曲与押韵句来教导这方面的信息，因为孩子学习起来会觉得轻松有趣。以下是一位母亲替四岁儿子编的一首饶舌歌曲。我作了一些修正，以保护他们的隐私。

母亲：这是说你名字的小游戏。

比利：我是比利·威廉斯。

母亲：用哪个号码打回家？

比利：5558001234。

母亲：我们的住址在哪里？

比利：科罗拉多州丹佛市安全大道 403 号。

母亲：碰到善心人士不要怕。

比利：大声清楚地说出我的名字！

母亲：再一次，大声一点！

比利：我是比利·威廉斯，这就是我！

#### 如何拨打 110

你的子女会使用公共电话吗？他们知道打 110 不用付费吗？在孩子还小的时候，让他用玩具电话练习打电话求救，接着慢慢转移到使用你的家用电话。让孩子在一旁听你打给接线人员，并且询问对方：“万一我的小孩打电话向你求救，他必须会回答哪些问题？”我发现，跟“真正的接线人员”进行一番简短的对话，能让孩子留下持久的印象。这还能让打电话求救的过程变得不那么可怕。你或一位朋友可以充当警官，并且让你的小孩打电话求救。

教导子女以下几点：

- 说话仔细，语速放慢。
- 提供姓名与住址。
- 解释问题。
- 在警方的接线人员指示之前，不要挂断电话。

辨认善心人士

对子女来说，谁是“善心人士”呢？就像你帮助他辨认陌生人一样，你也必须指出他可以上前寻求协助的人。记得要教导子女，去找可以帮忙的人并不危险。然而，当一个声称自己有权势的人接近子女，他们一定要确认对方的身份。

以下是这个活动的例子，可以让你应用在学龄前子女的指导上。

家长：我们来玩一个游戏，我来当警察叔叔，你来当孩子。我会先问你几个问题，你要想办法回答。然后我们交换，你可以戴警察叔叔的帽子问我问题。

借由角色扮演，让子女练习在紧急的时候告诉善心人士他的姓名、地址与电话号码。你还可以假装是消防员、救护车司机、商店收银员，或者任何你希望孩子认为是能提供协助的人。

如果你的子女喜欢美术与手工，你可以画善心人士的图画。你可以建议：“我们来画那些会来我们家帮我们的人好不好？我们可以画警察开警车，消防员开消防车，救护车司机开救护车。”

走散的时候怎么办

告诉子女如果他们在商店找不到你，他们应该到最近的收银台，并且请戴了名牌的大人帮忙。强调他们应该留在原地，不要乱跑。如果他们去的地方是动物园或是大型的公开活动，他们应该去找警察叔叔或是到失物招领处。（记得无论到哪里，都要指出失物招领处的位置。）

以下是如何利用外出进行教导的一个例子：当你在一家商店购物时，你可以让你的子女指出万一他跟你走散时，他应该找谁帮忙。然后带他去找警卫并且问对方：“如果我的孩子过来找你帮忙，你会做

什么？他必须告诉你什么？”这些真实的访谈会在子女心中留下持久的印象，并且让找人帮忙这个想法容易许多。

#### 在人群或公共场合跟在你身边

你必须教导子女在人群或公共场所时不得走开。孩子还小的话，我建议你让他们随时保持在你伸手就可以碰到的距离之内。至于会跟在后面或者在前面乱跑的学龄前儿童与中低年级生，让他们知道他们到底要跟你保持多少距离。告诉他们“这样的距离是很靠近爸爸，这样的距离是不靠近”，然后实地去执行。让他们随时在你的视线之内很重要，不管是在商店、公园，还是在人群当中。周围的人越多，你的孩子就应该靠你越近，这是不二的法则。

出门前告诉年幼的子女：“我们有一条规矩，就是不能跑开爸爸或妈妈的身边。”然后当你们到达目的地时，你就问：“我们最重要的一条规矩是什么？”当孩子遵守规矩时，记得要称赞他。给极度好动的孩子一个小礼物，奖励他记得随时跟在你身旁。

#### 报备规则

从孩子还小的时候，就要鼓励他随时跟父母进行报备。在他走向走廊或者走近后院时，叫他向你报备。这会教导他随时交代行踪。当你带你的学龄前孩子到公园时，你可以说：“荡完秋千，要去玩单杠的时候告诉我。”在托儿所，你的子女也必须使用报备规则，在他去上厕所之前，要向负责管理的大人报备。

子女就读小学后，你可以允许他们到隔壁或距离几户的朋友家。再一次强化他们在离开之前，绝对要征求你同意的观念。更重要的是，他们在家与目的地之间，绝对不能变更计划或方向，要等到向你报备过才行。如果你不能确定子女是否会遵守这个规则，或者你住的社区不够安全，你可以使用另一个方法。

下面的方法可以让子女在社区拥有一点独立性，许多家庭都适用。在子女前往朋友家之前，通知朋友的家长你的孩子上路了，并且请对方注意他。然后，目送孩子并且一直看着他走过人行道或院子，直到他安全到达朋友家为止。

为了教导小孩如何避免在走路到朋友家的途中遭到拦截，我建议进行角色扮演或是玩偶秀。假装他在你同意后要走路去朋友家，然后扮演各种角色，在从家里到目的地中间那段路上设法拦截他。有时你可以扮演另一个孩子邀请你女儿到他家，不要去朋友家了。有时你可以扮演友善的邻居，请他到家里喝果汁。或者你也可以扮演一个给孩子小猫或其他东西来引诱他上车的男人。

潘妮洛普·里奇表示，独处时间较多或与经常朋友在一起的小学生会受到影响，会倾向于答应大人对于报备规则做一下例外。说出“你妈一定会同意”或者“不要去烦妈妈，我们马上就回来了”的人，可能会拐骗小孩跟他走。小学生还必须准备好如何面对任何穿制服的大人过来找他们说：“出问题了，你得跟我走。”

“万一……？”情境与角色扮演，对于让孩子避免这些诱骗非常有效，你在讨论时要加强一个观念，就是在乎你的人绝对不会要你对于向父母报备的规则做出例外。

等孩子大一点后，你会修正报备的规则。在适合的限度内，你可以给子女更多出入的自由。如果他们到现在都愿意向你报备，他们就比较可能同意合理的限制且遵守特定的预防措施。第十一章有更具体的策略供你的子女运用，还可以让他们掌握更多自由。

#### 陌生人求助时

你可以运用各种学习活动，来加强子女拒绝陌生人求助的能力。以下是教过这个技巧的父母给出的一些建议。

与年幼子女角色扮演数个情境，告诉子女你是一名前来求助的陌生人，跟他说他必须决定要不要帮助这个陌生人。然后，把你的角色发挥到极致，试图引发孩子们同情，并且尽可能地恳求他。（你还可以请一个大人朋友，在你的监督下，扮演陌生人的角色。）

以下是一些可行的情境：

- 一个陌生人请小朋友到车子那边，帮忙告诉自己路怎么走。（小朋友要保持离车子三到六米远，并且叫那个人到加油站求助。）

- 一个陌生人请小朋友帮他找他掉在人行道上的一只隐形眼镜。

（小朋友应该说“对不起，我不能帮你”，并且快速走开，确定自己没有跟踪。）

- 一个陌生人一副宠物走失很难过的样子，并且试图请小朋友帮忙寻找。（小朋友应该说“对不起，我不能帮你”，并确定自己没有跟踪。）

每次你的子女拒绝帮助陌生人，记得称赞他“判断正确”或“决定得好”。如果子女做错，并且走向陌生人，就停下来讨论这个行为危险的原因，然后再演练一次。

如果你不想演出这些情境，你可以使用“万一……？”问题，尤其是面对较大的儿童。然而，由于假装求助这个手法很有效，我鼓励读者不断加强千万不能帮助前来求助的陌生人这个观念。

还有，找时间示范从街上退后“三大步”是什么样子。把车开到路边，并且请子女往后退三大步。让他在你将车子开到路边，或者跟着他慢慢开时这么做，问孩子他为何觉得退后三大步是好主意。然后下次你们在社区走路时，请子女再做一次，从人行道退后三大步给你看。

年幼的小孩除了喜欢玩这种情境游戏以外，可能还会想要掉换角色。他们喜欢当想骗你的人。还有，记得要故意做错一两次的回答，如此他们就能解释你做错的原因。在你们练习的时候，加强一个观念，也就是小朋友有权利拒绝任何一个求助的大人，而且如果有人要求他们帮忙，他们应该准备迅速往相反的方向跑开。

“呼救、逃跑、通知大人”

妮可：走开！不要过来！我不认识你！

母亲：很好。我喜欢你叫得这么大声。再来你要怎么做？

妮可：跑走，告诉大人。

母亲：没错……我认为，你已经能好好运用“呼救、逃跑、通知大人”了。

“呼救、逃跑、通知大人”对小朋友来说较容易记住，而且可以在有人企图绑架时，给他们三个可以遵循的步骤。让小孩在遇到有人在

公共场合抓住他的时候，练习具体的字句。高喊“不是！你不是我爸！他要绑架我！”是一个赶走绑架者并且引来帮助的好方法。这可能比“救命！”或者“住手！”来得有效，因为路人通常会将这些场面误以为是家庭纠纷。当他们看到大人跟小孩扭打时，有时他们会认为是孩子在闹脾气。在数个公然的悲剧中，这正是绑架者对于试图介入帮忙的关切市民所说的话。

你的子女使用的求救字句应该让大家立即知道。

- 他不认识这个人。
- 他被强迫带走。
- 他需要帮助。

每个小孩都应该准备几句简单的话，在紧急状况的时候叫喊。但万一你的子女看来不想或不好意思引起别人的注意呢？他说他“大喊大叫”会觉得很糗，那么你一定要激发他公然抗拒绑架者的意愿。明白她告诉他顺从或被动会让他更危险。然后带他到没有人的地方，让他练习放声大叫。让文静的小孩知道，在紧急的时候大喊大叫是值得鼓励的事。向他们强调大喊大叫对于他们的安全而言是很重要的。

建立并且遵从安全路线

以下是两个截然不同的家长与两个截然不同的子女，这是他们与子女建立安全路线的方式：

家长一：我儿子不肯好好坐着画完一张地图。不过他乐于带我走安全的路线，并且指出他会小心的地方。我们两个都很开心，因为我在路上用尽各种方法让他离开安全路线。我拿钱、棒球票引诱他，甚至在他不肯走近路时说“胆小鬼”。我们开怀大笑，并且做了一些好的练习。

家长二：我女儿今年秋天似乎不肯跟朋友一起走路上学了。我想她是因为听了太多儿童被绑架的事情了。总之，有一招好像挺有效，也就是有一阵子我们利用周末练习走路往返学校。我们在路上讨论到她应该保持警觉的地方。我指出在她走路往返学校时，哪些家里通常有人。而且我提醒她她原本就知道的安全要点，比方说与人行道的距



离。她绝对不会想要走近路，所以我最主要的目的是让她知道，她可以安全地走到学校。我们这样做了几个周末，并且三个礼拜每天开车接送她之后，她告诉我她想跟朋友一起走路上学了。

随时跟朋友在一起

由于落单的儿童是容易下手的对象，所以立下一起行动的安全规则很重要。不要用儿童在街上被绑架的可怕故事来吓子女，你的方法应该既正面又实际，“你跟汉娜一起行动，而且不走近路很重要。万一我有事情找你，我想确定你跟谁在一起，以及我上哪里可以找到你。”要是你的子女喜欢独来独往，或是跟别人在一起会分心，你必须强调在没有大人的监督下，儿童在街上要对自己负责。还有，做额外的练习，发展子女的警觉性与观察技巧。

观察并且回忆重要的细节

教导孩子注意并且回忆特定的细节。你的子女会在事件发生后，借由帮助执法人员捉拿罪犯，恢复部分的控制感。

•组织细节：从那个人的头部开始往下，注意攻击者的性别、种族、大约年龄、身高、体形、发型与肤色。

•回想事件发生的时间与地点。

•回想攻击者使用的特定字句。

•回想不寻常的特征，例如胎记、掉牙或者疤痕。

•回想车牌号码、颜色与攻击者的车款。

•在事件过后，趁子女的记忆还比较清楚的时候，尽可能写下所有细节，甚至在警方抵达之前完成都没有关系。

一个完善记忆技巧的学习活动是，请子女利用三十秒的时间，尽可能回想一个人、一条街或一部车的细节。时间到的时候，请他们闭上眼睛，并且尽可能回忆，由你记录下来。教导孩子按类别给予你信息，如同上面所示，这会帮助他们回想起更多的细节。然后将你的笔记与他们的观察与记忆进行比较。还有一个学习活动是，在你开车行走市区时背下车牌。要你的子女选择一部车辆并且背下车牌号码，你则一边写下来。然后要子女在两三分钟后告诉你号码。

### 安全地接听电话与应门

练习安全地接听电话。给子女一套应答电话的说辞（见第八章），然后使用玩具电话进行练习。当你提出不同的问题时，听听子女遵守说辞的程度如何。如果你儿子或女儿太活泼或太爱说话，连在练习的时候也是如此表现，那就将接听电话的事情延后一阵子。

稍早在本章中，我建议读者在自家门前演出《三只小猪》的故事，以评估年幼子女有多么容易上当开门。如果你发现子女很容易受到想进入你家门的大人的引诱，就先不要让孩子去应门，直到你觉得他们在门口与陌生人应对时，能够稍稍显露出节制与判断力为止。

记住，由于你年幼的子女应门或接听电话都不是必要的事，你可以多给他一点时间发展成熟度，以应付这些责任。同时，示范正确的行为，并给他机会练习如何安全地接听电话与应门。

### 远离车辆

由于大部分的陌生绑架者涉及诱骗或逼迫儿童上车，我们要格外注意帮助小朋友避免这样的事情。以下两个学习活动会加强子女反抗绑架者的手法。

对于年幼的小孩，以玩偶与车辆演戏，并且请他决定他的“小孩”玩偶可不可以跟“大人”玩偶一起上车。

（1）让大人玩偶诱拐小孩玩偶往他的车子走。用你女儿喜欢的东西引诱小孩玩偶，并表现出和蔼可亲的态度。如果小孩玩偶走到车子那里，不要纠正她，而是停下来问你女儿：“你的玩偶现在在想什么？”你女儿的回答很有可能会显示她缺乏什么样的资讯或运用了何种错误的逻辑。

然后建议你们互换角色，再演一次。这次让你的小孩来引诱你。这会给你机会示范恰当的回应。你可以从人行道上往后退并且说：“走开！我不认识你！”同时逃跑求助。之后如果你的女儿愿意，再调换一次角色，并让她扮演注意安全的玩偶。当她作出正确的回应，你应当夸奖她没有接受陌生人的点心、礼物，或者邀请。

(2) 利用角色扮演或玩偶秀，看能不能说服你的女儿不要再等所谓经过认可的司机，而是跟自己上车。骗她说司机出了意外，或有紧急事件，因此你被派来接她。如果她询问通关密语，告诉她因为一时混乱，她的父母忘了告诉你。然后，仔细观察你女儿的反应——要记住，她绝对不应该跟你走——如果她表现得好，那就称赞她；否则，就重复之前的练习，直到她熟记为止。

练习这些可能的情境，是提高小孩抵抗开车绑架者或性侵害者最好的方法。年龄较大的儿童已经过了喜欢玩偶秀的阶段，他们可以与 you 进行安全对话。跟他们讨论各种情境，例如陌生人要他到车子那里帮自己看地图。鼓励他们解决问题并且考虑周到，寻找他们在判断上的错误。是什么导致他们作出不安全的决定？他们的逻辑是何时乱掉的？只要你的子女一显露优柔寡断或者困惑的迹象，就加强辅导，并且持续监督他们，直到他们展现出能够持续作出正确决定的能力为止。

#### 6. 发展自己的学习活动

在这个章节中，我要与读者一起研究发展学习活动的历程。最后，你就有一套自己设计的学习活动可以给你的子女使用。（你可能会对每个孩子都这么做，所以我建议你用别的纸张写下你的答案。）借由现在作点准备，你就能够在往后利用自然发生的“机会教育”。

(1) 选择一项个人安全技巧来教导。

我想教导的个人安全技巧是

-----

-----

(2) 写下三件你跟你的孩子喜欢一起做的事。

a. -----

----- b. -----

-----

----- c. -----

-----

-----

(3) 你的子女喜欢哪些活动？勾选所有符合的项目，我保留了多余的空间，可以填写别的活动。

- ☐ 绘画/着色   ☐ 体操
- ☐ 音乐   ☐ 骑自行车
- ☐ 幻想   ☐ 做/修理东西
- ☐ 观看或玩运动   ☐ 舞蹈
- ☐ 下棋   ☐ 健行
- ☐ 玩电脑游戏   ☐ 读书
- ☐ 猜谜   ☐ 看电视
- ☐ 游泳   ☐ 其他

(4) 你跟子女平常一起做的事有哪些？

a. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ c. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

你在问题 (2)、(3) 与 (4) 中的回答会提供有用的信息。从这些答案中，你可以依照你们共同的兴趣、你子女的兴趣，或者你们平常一起做的事，来计划学习活动。

(5) 根据你在问题 (2)、(3) 与 (4) 中的答案，选择一项学习活动，并且写在底下的第一个空格中。在第二个空格当中，填写你选择的个人安全技巧。你也可以参照下一页中的建议。

我   计   划   运   用   这   个   活   动   ,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 来 教 导 以 下 个 人 安 全 技 巧 ,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(6) 在规划学习活动时，想想这些事情：

- a. 你能在十五分钟之内传递信息吗？
- b. 你需要哪些教材？
- c. 这个活动简单实际吗？

(7) 可利用底下的空格，来拓展你的学习活动。具体写下你教导安全资讯的做法与说法。

---



---



---



---

你不必每次都写出你的学习活动，不过你的确需要预先设想。当你在实验对子女作用最大的模式时，若曾经预先设想，你会更加具备信心，准备的时间也会越来越短。

#### 建议方法

- 编写或重写耳熟能详的故事，让孩子当注意安全的主角。
- 画出说明重要信息的图。
- 玩“万一……？”游戏。（如：万一你在公园里遇到了……你会怎么办？）
- 玩角色扮演，演出安全情境。
- 编写与表演教导安全规则的玩偶或洋娃娃秀。
- 以社区作为你的教学实验室。
- 使用录影带、CD 与书籍来介绍安全资讯。
- 做海报以传达重要的安全信息。
- 让子女试画安全路线图。
- 画图以对照安全与不安全的行为（以及其后果）。

#### 7. 循序渐进教导个人安全

由于你要循序渐进、按部就班地教导个人安全，监督子女的进度与谨记目标变得很重要。以下技巧的用意在于帮助你追踪你的教学进度，并且设下教学完成的时间。

学龄前儿童的个人安全技巧：

(1) 他能说出身体的所有部位吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

(2) 他能辨认哪些身体部位是私处吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

(3) 他知道“恰当”与“不恰当”的碰触是哪些吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

(4) 他知道怎么求助吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

(5) 他知道家里的住址与电话号码吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

(6) 他碰到压力的时候，能想起家里的住址与电话号码吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(7) 他知道拨打 110 的时机与方法吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(8) 他知道什么是陌生人吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

小学生的个人安全技巧：

(1) 他能跟陌生人做安全的互动吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(2) 他能拒绝陌生人的邀请与礼物吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(3) 他回答电话的时候能做到不透露太多消息吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(4) 他知道如何回应门口的陌生人吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(5) 他会“呼救、逃跑、通知大人”吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(6) 他能拒绝不知道通关密语的人开车来接他吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(7) 他能自始至终遵守报备规则吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(8) 如果他跟你走散，他知道要怎么做吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(9) 他能辨认不舒服的感觉吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(10) 他能遵从家庭安全规则，包括“随时与朋友在一起”吗？



a. 是\_\_\_\_否\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

（11）他能在受到压力的情况下，拒绝别人的挑衅吗？

a. 是\_\_\_\_否\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

（12）他能跟你讨论敏感或困惑的感觉吗？

a. 是\_\_\_\_否\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

（13）他能拒绝不想要的碰触，即便是从游戏时开始的吗？

a. 是\_\_\_\_否\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

（14）他能质疑并报告保姆、亲戚、朋友等人的不恰当行为吗？

a. 是\_\_\_\_否\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_\_年\_\_\_\_月。

（15）他知道如何辨认真正的执法人员，并了解不是所有戴警徽或穿制服的人都是安全的吗？

a. 是\_\_\_\_否\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_\_年\_\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

(16) 碰到大人威胁他不得将秘密告诉任何人时，他会说出来吗？

a. 是\_\_\_\_\_否\_\_\_\_\_

b. 如果你还没有开始教导这个技巧，就设定一个目标日期：我会在\_\_\_年\_\_\_月开始教导。

c. 完成时间是\_\_\_年\_\_\_月。

#### 重点归纳

- 记得子女个人安全技巧的五步骤：保护、准备、练习、督促，以及评估。

- 学龄前儿童与小学生的学习方式不一样。

- 运用你对子女的了解——他的兴趣、他喜欢的学习方式、他的长处——来规划有趣的学习活动。

- 让学习活动保持简单、实际，而且不要超过十五分钟。活动的设计应该适用于你们的生活。

- 每次的学习活动应该具备正面的结果，增加子女的成就感或熟练度。

- 在日常生活中寻找教育机会并利用“机会教育”，如此一来，个人安全就能自然地融入你的活动与日常作息。

- 记住在沟通安全概念时，必须使用容易了解的语言与字句。进行学习活动与安全讨论时使用正面与实际的手法。

- 评估子女学习新安全资讯的情况，在你的监督下，给他们提供机会展现他们的理解与技巧。定期评估这些技巧。

## 第十一章 当他们想要更多自由

当你的孩子进入小学中高年级，他们的生活增加了更多活动、更多人，通常也增加了更多的自由。有些从幼儿园就开始参加课后活动的小孩，如今会想要“自由活动”，而不是整天从事安排好的活动。许多小孩会自己决定放学后要做些什么，而那些热衷于社团和青少年团体的孩子，可能会花更多时间与同龄人而不是家人相处。你要给你的小孩多少的自由是由你自己决定的，但大多数孩子是在九到十二岁时初尝自由的滋味。本章的重点就是要教导他们如何安全地运用这份自由。

在第十章，我已告诉大家教导安全守则有五大步骤：保护、准备、练习、督促和评估。我告诉大家如何为学龄前儿童打下基本个人安全技能的基础（保护），然后在他们六到九岁时，如何帮助他们培养和练习安全技能（准备和练习）。当你的孩子逐渐接近少年时期，你最重要的工作是督促和评估。

### 1. 督促和评估

督促意味着要经常提醒孩子应用他们所学到的安全技能，同时也要提供他们应用所学的机会。你可以设想在一个突发状况中孩子需要应用到哪些技巧，然后预先和他们讨论或教导他们这些技能。当你的孩子面对一种新的责任或挑战时，和他们讨论哪些安全信息能帮助他们更好地应对这些状况是很重要的。

假设你是一个带小孩去游乐园玩的单亲父母，你七岁的女儿和十一岁的儿子都各自带了一个朋友一起去。你两个孩子喜欢的东西南辕北辙，在去游乐园的路上，你儿子和他的朋友问你，他们可不可以两个人自己去玩游乐设施，你要如何决定？你是否会因为这能解决你分身乏术的问题而答应他？

当我在课堂上对父母提出这个问题时，我得到的第一个答案通常是：“看儿子和他的朋友能不能负起责任，再作决定。”这是一个不错的开端，但我鼓励父母说得再详细一点。除了依靠孩子以往负责的程度进行判断外，家长也必须评估他们是否做好充分的准备来应对在游

乐园里会碰到的特定问题。他们应该把重点从孩子的责任心，转移到预测他们会碰到哪些问题上。

在这个时候，对未来状况的预测与评估就变得很重要了。父母可以和男孩们讨论数种“万一……？”的假想状况。

- 万一一群小孩找你们麻烦该怎么办？
- 万一你们两个人走散了该怎么办？
- 万一你们其中一人受伤了该怎么办？

如果家长很满意他们的回答，接下来要做的事就是给他们一些当天的基本规定，例如，“万一我们三点没能到摩天轮集合，你们先等十分钟，然后去服务中心”。

一般来说，带孩子去拥挤的公共场所需要检视一些安全问题。对七岁的孩子，母亲可能会告诉她：“今天木板步道那边可能会有很多人，拥挤时要手牵手紧跟着。记住，我必须能随时看到你们。还有，万一我们走散了，我们就在旋转木马那边集合。”

在下一个例子中，十二岁的女孩问父亲她能不能和朋友一起去市区。

杰西卡：周五放学后我想和朋友坐公交车去市区逛街，我可以去吗？

父亲：首先，我们先讨论一下你要怎么自己搭公交车去市区。

杰西卡：可是这我们以前就讨论过了啊！我知道怎么去！

父亲：我知道我们讨论过，但是距离上次已经过了好一阵了，我要再和你复习一些重要的事。

请注意，这位家长坚持和他的女儿讨论这趟逛街之行时，女儿的反应并不怎么热烈。有些父母就因为较大的孩子会抱怨而避免这样的讨论。我认识一位父亲不喜欢他十二岁的女儿抗议，所以他决定不要“强人所难”。最近，他发现女儿骗父亲她要去哪里，以及和男朋友约会的时间。

当你的孩子逐渐长大时，你提醒他们要小心的建议通常会换来“我知道！你用不着跟我说”或“你太担心了，我会照顾好自己”，诸如

此类的回答。请不要惊讶，更不要理会孩子的抗议，让他们知道你在意这件事，而且不要因为想要耳根清静而屈服于你的孩子的抗拒。仿照上个例子中那位父亲的做法，温和但坚定地坚持和孩子讨论，好让你能决定他们该不该享有某种特权。

这位父亲可能该问哪三种“万一……？”的问题？（给大家一个提示：这些问题应该和大众交通工具、同龄人的压力和在市区的活动有关。）

（1）万一公交车误点你该怎么办？

（2）万一你的朋友想做坏事（如偷窃），你该怎么办？

（3）万一在街上有陌生人找你攀谈你该怎么办？

女儿应该对上述问题有何种答案，才能显示出她和朋友进城时有能力处理可能会碰到的问题？

（1）万一我会较晚到家或我们需要父母来接，我会打电话给你。

（2）万一我的朋友做坏事，我会劝阻他们，而且我不会跟着做。

（3）万一有陌生人来跟我攀谈，我会大叫、跑走和告诉旁人。

在作最后决定之前，这位家长也该考虑她沿途经过和逛街的地区是否安全，以及她之前和这群朋友出去时的状况如何。

身为父母，要求小孩证明其有能力处理某种情况——尤其是没有家长在旁监督时，是父母的权利，也是责任。父母的角色是预先想到在特定状况下孩子可能会遇到的各种麻烦，并问孩子“万一……？”的问题来看孩子有多临危不乱。以下是另外两种状况，可以在你答应前预先测试你的孩子是否具备好的判断力。

在你让你女儿和她的朋友去几里外的电影院之前，你可能会说：“你们看完电影，结果珍妮的妈妈没去接你们回家，你们打电话给她也没找到人，告诉我你们接下来要怎么做。”（她们应该打电话请你去接她们，而不是想办法自行回家。）

在你让你的小孩去便利商店——绑架者和骚扰者最爱流连的地方——之前，你可能会说：“在店里有一个男人来跟你说话，万一你不理他他还是不走，你该怎么办？”（孩子应该告诉收银员，并决定要不要报警。然后在男人离开或警察来之前，他应该在柜台等着。他还必须确定走路回家是否安全，若他不确定，应该打电话给你请你去接他。）

另一方面，你并不想要因为问问题过多而显得多管闲事，因此只要你的孩子在某一次状况中表现出良好的判断力，下回就没必要再从头问一次类似的问题。这时，你应该给出这样的评语：“我上次让你进城去买冰淇淋，你表现得很好。只要你能记住我们讨论过的各种情况，我很愿意再让你自己去。”通过这种方式，能更加巩固孩子的负责行为，并鼓励他正面的独立性。

有时为了作决定，你必须同时做两件事——提醒和预先察觉安全资讯。举例来说，你十岁的儿子想和朋友一起走路上学，假设儿子具备以下的安全技能：

- 他知道自己的地址和电话号码。
- 他知道你公司的电话号码。
- 他会小心过马路。
- 他遵守交通规则。
- 他知道从家到学校以及反向的安全路线。
- 他大多数时间都会跟在朋友或大人旁边（虽然有时他会跑在前面或落后）。
- 他会观察身旁有哪些人或哪些东西能给他帮助。
- 他认得出住家附近哪些人能帮他，但他不会草率地请求协助。
- 他知道他只能搭有驾照者的便车，但过去他曾忘记检查。

根据这个男孩目前掌握的安全技能情况，在你答应他在没有大人监督下走路上学前，他应该要具备以下四种技能：

- （1）永远待在朋友的旁边——他有时会忘记要这样做。

(2) 对周遭环境中的潜在危险有所警觉——到目前为止，他在大人协助下办得到，自己一个人时则不行。

(3) 有紧急状况时会求助其他人——但他不愿意接近其他人。

(4) 谨记让他搭便车的驾驶人必须有驾照——过去他曾经忘记检查。

我们可以以第二种技能为例：对周遭环境中潜在的危险有所警觉。要加强这个技能，可以让他试着走一段指定路线。在途中，要他指出任何可能引发危险的事物：危险的十字路口或废弃的建筑物。为了帮他自己掌握技能和建立自信，要他在途中告诉你该对什么保持警觉，以及该避开些什么。当他展现良好的观察技巧时，赞美他。重复这个练习，直到他证明自己能对周遭环境随时保持警觉。至于其他三项他需要更多练习的技能，可以为他设计一些简单的学习活动（见第十章）。当你和他都同意他已完全具备必要的安全技能时，就可以准许他拥有和朋友一同走路上学的特权。

每当你的孩子面对新的责任和挑战时，你需要花时间帮他们作准备。为新的状况更新个人安全资讯，复习或练习他们所需的技能，重复练习，直到你的孩子能随时使用这些安全技能为止。

在这个阶段，万一你的孩子对学习活动和安全问题讨论表现得没那么感兴趣的话，你用不着惊讶，甚至别企图说教，因为他们会马上对你充耳不闻。大多数时候，简短的对话就已足够，除非你刚开始教导一项新的安全技能（如我们讨论过的，我们教新技能时必须循序渐进）。一个简短的安全检讨可能不需要一分钟的时间。事先想好以下这些重点，你就能确保孩子是否已经掌握了必要的资讯：

- 知道你要加强哪些安全资讯。
- 言简意赅。
- 确定孩子确实了解。
- 确定孩子同意去做你希望他们做到的事。

举例来说，万一你有几点钟必须回家的规定，而你女儿有时在社团活动后想和朋友聚聚，你可能会说：“我不介意你在社团活动后再

逗留一会儿，但万一你要待超过十五分钟的时间，你必须打电话告诉我，你同意吗？”

万一她改变行程时不愿意让你知道，你可能该说：“我们家每个人行程改变时都有责任打电话回家，这是礼貌，也是我们家的安全政策。万一你要晚十五分钟回家，我能信任你会打电话跟我们说吗？”

注意，在讨论结束前，你一定要确定她同意晚回家或行程改变时会打电话通知你。假若你能从一开始就建立起家庭安全政策，你的孩子到了小学中高年级时就比较容易同意合理的限制和安全措施。

对九到十二岁儿童来说，督促和评估安全资讯：

- 可以帮助他们预先想到可能会碰到的危险状况。
- 可以让他们能自行掌控某种新的或未知的状况，好让他们再度确定已熟知安全技能。
- 可以更新和详细说明安全资讯，好让他们能处理某种状况中可能发生的任何问题。

对父母来说，需要提醒和预先察觉安全资讯：

- 可以注意哪些技能需要复习或练习。
- 可以帮助他们决定孩子可能需要怎样程度的监督。
- 可以加强孩子负责任的态度。

记住，当你的孩子接近青少年时期时，他们想要更独立是很自然的事。你的最佳应对之道是现在就帮他们准备好，因为他们很快就将坚持享有更多的自由。

## 2. 让你的社区变得安全

犯罪并非无法避免，我们每个人都可以为了孩子——也为了我们大家——让自己的社区变得更安全。方法就是串联邻居，并组成邻里守望相助团体。邻里守望相助计划的好处之一是，通常会在每一个街区成立一个“安全之家”，这是由一个合格的成年人所负责的组织，父母可以教导儿童在需要帮助时到这个地方求援。当儿童遭受帮派或流氓侵扰时，安全之家可以当做他们的避难所，也可以在发生意外时提供协助。



邻里守望相助计划的另一个好处是，在邻居之间建立团结感，这在犯罪率高的社区尤其重要。我住的社区就有一个守望相助计划。成立自己的团体很简单，以下是一些秘诀，由 Westec 安全公司提供：

- 联络附近的警察局，告诉犯罪预防部门的警官你们要成立守望相助团体。这些警官会协助你们，并出席首次会议。

- 告诉你的邻居们你要成立一个守望相助团体，以及你需要他们的参与。

- 找另一位邻居来帮忙，挨家挨户地介绍自己。

- 询问邻居周一到周五的哪些时间可以来开会。一般来说，邻居会议都是在周一到周四的晚上七点或七点半召开。

- 顺便讨论最方便及最能够举行会议的场所，问邻居是否有任何人的家能借来开会。其他可能的开会场所还包括地点适中的学校、会议厅或街道办事处。

- 交换电话号码，告诉邻居你会通知他们开会的时间和地点。

- 借由这个机会认识并熟悉邻居，如此一来守望相助计划才比较容易成功。

- 联络犯罪预防警官并定下首次会议的时间和日期，他或她会帮助你将消息传开，并鼓励人们参加。

- 会议前几天用电话或亲自提醒每个人，确保高出席率。

- 熟悉邻居们的日常作息。

- 万一你家要空一段时间，通知一位你信得过的邻居帮你注意。

- 邻居们出远门时帮他们看家，你出远门时也请他们帮你看家。

- 在街道和窗户上张贴守望相助标语，让别人知道这是一个邻里守望相助的社区。

### 3. 自我防卫产品

现今在市面上，不管是自我防卫课程还是个人安全警报器都变得越来越流行。就某方面来说，我认为这是个正面的信息，显示社会对于推广儿童安全的必要性的肯定。另一方面，我想这也是“哪里有恐惧哪里就有钱赚”的象征。

1994年1月9日,《洛杉矶时报》的一篇文章总结了这种新现象中最糟的部分。作者一开头就写道:“首先是犯罪,然后是恐惧,接下来就是商品推销。”父母必须了解,光是高价商品和课程是不够的。没有人能替代你教自己的小孩个人安全技能,也没有任何装置或自我防卫课程能和你的孩子练习那些技能,并监督他们,直到他们能应用所学为止。当你住家附近发生犯罪案件,感到紧张或恐惧是非常正常的事。这时,为了求个心安,你可能愿意做任何事或买任何东西。当心,有些商人就是利用父母的恐惧来赚钱。你必须仔细评估市面上的个人安全商品和服务。别慌张,寻求快速解决的方法,或将保护你孩子的责任委托给别人。

名为 PAAL 的商品是一种手掌大小的电子警报器,在启动时会发出尖锐的噪声。父母必须记住,只有当孩子们有时间且想到要启动这些装置,这些装置才有作用。最近中西部发生的一起绑架案中,一名女孩从街上被掳走并惨遭杀害,警方发现她的警报器掉在人行道旁的地上。

要记住,除非你的小孩心中的警报器能及时启动,否则任何装置对他来讲都不会有用。孩子的第六感能在他遇到危险前就及时警告他,但个人警报器却做不到。而教导孩子依直觉辨认危险、如何相信他人和其他事物,这也是父母的责任。万一小孩没学会这些,随身携带个人安全装置也可能是没有用的。

警报器需要一只手来启动,价格介于 30 和 40 美元之间。口哨也需要同样的敏锐度,价格约为一美元。另一方面,大叫却不需要花任何钱,而且能有效遏止大多数绑架者。大叫“救命!这个人想绑架我”或“走开!我不认识你”能阻止大多数绑架者。应该提醒大家,虽然高亢、刺耳的噪声能传得比人声还远,但那是一种不明确的声音。也就是说,在夜里,或甚至在白天,听到警报器作响的人可能会想:“又是汽车警报器在响。”然后不予理会。

除了给小孩个人安全警报器会带给我们错误的安全感外,我们也很容易误认为自我防卫课程可以起到保护孩子的作用。

#### 4. 小鬼当家和自己照顾自己

近年来，描写小孩必须独立抵抗小偷盗贼的电影，很容易成为卖座巨片。在《小鬼当家》和其续集《小鬼当家2》中，一个十岁男孩独立击退两名想趁他家人去度假时闯空门的窃贼。而他之所以会一个人在家，是因为他的家人不小心把他忘掉了。

一对带着一大堆小孩和行李的父母，在赶去机场时忘掉一个孩子，似乎是一件很难发生的事，但也并非完全不可能。然而，小男孩利用自己的聪明和机械天赋击败盗贼，却纯粹只是幻想，虽然这令孩子着迷。

对担心自己会落单或被忙碌的父母忘掉的小孩来说，这样的故事有着绝对的吸引力。真正具有冲击性的剧情在后面：男孩战胜一个人在家的恐惧感，并成为警察和家人眼中的英雄。打出片尾字幕时，这个经常被同父异母的兄弟姐妹欺负并被父母误解的男孩，脸上绽放出微笑，告诉观众如今他受着众人的宠爱。此片安慰了每一个曾被一个人留在家或曾觉得自己被忘掉的孩子。

在美国，估计约有 2240 万名职业妇女的孩子未满十八岁。数据显示，大多数十一岁以上的孩子放学后都是自己打发时间。这意味着每一个上学日，皆有 1500 万名儿童必须自己照顾自己一小时以上。

“钥匙儿”这个词已被“自主的孩子”或“负责照顾自己的孩子”等不带有歧视性的词语所取代，但儿童独自待在家的主要原因并未改变。儿童放学后没有人管，因为家长无法负担保姆的费用，或因为他们没有住在附近的亲戚可以来帮忙。让小孩独自在家的父母告诉我，他们宁可把正值学龄的孩子交给亲戚或保姆照顾，但这样的安排有时不容易达成，无论是时间还是金钱上。

在这个单元里，我并不想强调我们的政府和工作职场需要提供更好、更合理的儿童照顾服务，我的重点在另外两件事上：首先，如何评估孩子已做好放学后照顾自己的准备；其次，如何将一个人在家转变为正面且有建设性的安排。

决定将小孩一个人留在家时有几件事需要考虑，年纪只是其中一项，你还必须考虑到小孩的成熟度、个性，以及独立能力。以下是当你决定把小孩一个人留在家之前所必须观察和询问的事项。

仔细观察：

- 你的小孩通常都会遵守规定吗？
- 你的小孩怕黑吗？
- 你的小孩会不会很怕一些无法解释的声音？
- 你的孩子们一同在家时相处融洽吗？
- 你把小孩交给保姆或亲戚照顾时，他的反应如何？
- 你的小孩会解决问题吗？
- 你的小孩会打紧急电话并说出所需的信息吗？
- 你的小孩会锁门和开门吗？

耐心询问：

- 你想要照顾自己吗？
- 你独处时是什么感觉？
- 你比较喜欢独处、跟保姆在一起，还是去托儿所呢？
- 你和你的兄弟姐妹们相处得好吗？
- 万一有陌生人打电话或敲门，你会紧张吗？
- 听到房里有奇怪声响时你会怎么做？

你观察到的结果，能帮助你决定你的孩子是否准备好负起照顾自己的责任。有人警告说，强制把这些责任加诸孩子身上，可能会在不知不觉间降低他们的自信，以及影响他们在学校及其他活动上的表现。

借由观察孩子的行为和耐心询问，你就能得知他们必须妥善处理的恐惧和焦虑。举例来说，有些小孩可能很喜欢独处，他们会自己开心地玩或做功课。有些小孩却可能还没准备好自己一个人在家，他们害怕声响，随时担心会出事；他一直待在家里烦恼不安，直到有人回家为止。另一名小孩把所有的灯都打开，把电视机的声音开到最大，但还是会做噩梦，这说明他也还没准备好。

还有其他问题需要考虑，例如，你的居住环境安不安全？在你住的地方，把小孩独自留在家安全吗？下午时通常有谁会在你家附近闲晃？

在考虑你的孩子们彼此的相处状况时，想想他们吵完架后是否总是能自己和好，还是需要大人来调停。万一他们的争吵经常演变成打架，你必须为他们作不同的安排。

还有一个需要考虑的问题是离家远不远。打电话是不是就能找到你，以及有紧急状况时你能尽快赶回家吗？在旧金山地区，父母居住和上班的地方通常不在同一区。有些父母故意不到和他们住家仅隔着一个海湾的地区工作，因为每当有意外或化学物质外泄时，主要桥梁经常会封闭而无法通行。在安排你孩子的去处和工作地区时，必须考量到你如何才能随时让小孩联络到你本人，以及发生紧急状况时你可以如何处理，这是一件很重要的事情。这时就要预先考虑到当你被延迟的会议、交通阻塞或天灾给困住时，你和你的小孩该怎么办。

万一他们想独自待在家里

在观察你的孩子并问他们问题之后，你要确认以下几点：（1）他们不怕自己一个人待在家；（2）他们会遵从你的指示；（3）他们能解决你不在时可能发生的问题，接着就该了解他们对自己照顾自己懂得多少。

你的孩子能否回答这些问题？

- （1）你为什么应该随时和朋友走在一起？
- （2）万一有人跟踪你，你该怎么办？
- （3）你该把钥匙放在哪里？
- （4）万一有人敲门想进屋子里来，你该怎么办？
- （5）你一个人在家，突然有人打电话来要找你父母，你该怎么办？
- （6）发生紧急事件时要拨哪个电话号码？
- （7）万一家里失火，首先应该先做哪两件事？
- （8）你进屋前该检查什么？

（9）万一你进门后发现好像有人进来过，你该怎么办？

记下他们的回答，并依据这些回答来决定你需要教些什么。你应该了解，在你让小孩自己照顾自己前，这个小测验并无法涵盖小孩需要知道的全部知识。

有一些个人安全技能，是所有小学生都必须知道的，对那些放学后必须自己照顾自己的小孩来说更为重要，其中包括：

- 和陌生人互动。
- 使用通关密语。
- 能够打 110 或报案专线求救。
- 谨慎地接电话和应门。
- 对周遭环境保持警觉心。

除此之外，还要教导孩子如何预防火灾和用火安全、一般急救常识，以及如停电或水管破裂等居家问题，还有当他们联络不到你时必须遵守的紧急事故处理措施。即便你的小孩一天只是要独自在家几小时而已，你也必须花费很多心思来帮他们做好准备。

#### 一般指导原则

以下就是一些能帮助你妥善安排小孩放学后时间的指导原则：

- 对要独自在家的孩子来说，你的目标是加强他们的独立和应变能力。为了达到这个目标，你必须制定一些指导方针，将他们的恐惧和焦虑降到最低点，同时给他们提供情感上的支持。最重要的是你必须在大多数状况中保留最后的权威，并以父母的身份掌控全局。

- 已经能够照顾自己的小孩也面临着较多的危险，父母必须教导他们如何处理特定的紧急状况。他们也必须表现出能够处理你交付的责任的能力，若是不行——不管是煮饭、购物或照顾弟妹——务必给他们更多时间练习，并在一旁监督，直到他们能独立完成为止。

- 十岁以下的儿童不适合照顾更小的弟妹，六岁以下的小孩应该要有兄姐陪伴。

- 电视并不是好的保姆。研究显示，每天看四小时以上电视的儿童变得消极，有时压力会增加，学业成绩不理想。

- 预先想到你不在家时孩子的需求，创造能帮助他们自给自足的环境。为了让小孩使用方便，最好把家里整理一下，重新整理食物、冰箱和清洁用具，好让孩子们能轻易找到他们需要的东西，挪出做功课和报告的空间。

- 小孩独自在家的时间上限应该是三小时。先测试他们准备好了没，周末时先让他们独自待在家里数小时，以证明他们没有大人在旁监督的情况下也能照顾自己。

- 万一你的孩子要照顾其他小孩，给他们上保姆课程。课程要涵盖照顾婴儿和儿童的基本知识：学习人工呼吸和基础急救常识；发生紧急事故时，要上哪儿以及如何寻求帮助；而发生意外、窃盗或停电时，该打电话给谁；如何与其他小孩愉快相处。

和你的小孩一起制定规则

每个家庭应该制定出自己的独自在家守则。定规则时让小孩一起参与，能促使他们从一开始就合作。以下是你为独自在家的孩子制定规则时，必须讨论到的一些议题：

- 你准许孩子带朋友来家里住吗？是否要调查清楚是哪些朋友以及准备住多久？

- 你准许孩子出门吗？出门多久？出门前他是否应该打电话给你？

- 你该要求他如何应门？他应该和找上门的人交谈，还是不让任何人知道他在家？你的规定是不让任何人进屋来，还是给他一份可以进屋的安全者名单？

- 你的孩子该对弟妹负起什么样的责任？

- 功课和家事上该制定什么样的规定？

这些规定应该前后一致但有弹性。定期检讨，好让你的孩子增加责任感和独立性。记住，如果是小孩参与制定的规定，通常他们愿意遵守的意愿会比较高。

硬性规定

有些规定和安全政策不能由你的孩子决定。以下是给需要独自在家孩子的一些不能讨价还价的硬性规定：

- 走在街上时不要露出钥匙。
- 到家时，马上开门，进屋，然后把门反锁。
- 放学后马上打电话或留言给你，万一打到办公室找不到你，打给你们讲好的其他替代人选——住在附近的邻居或亲戚。
- 万一有人上门告诉孩子发生了紧急事故，先打 110，但不要让那个人进门。
- 万一有穿制服的人上门说他是警察，先打 110。总部马上能告诉孩子他们有没有派人到你家，万一没有，他们可以派一名真的警察来帮你。

- 只允许孩子接认识的人的电话，先用答录机过滤所有电话。万一你准许孩子接电话，请加装插拨服务，好让你能随时打进来。

#### 紧急措施

制定一套紧急措施和支援系统，一年检查及更新一两次。把所有的紧急资讯都写在布告栏上——让你的孩子设计，在屋内每个电话旁都贴上重要的电话号码。

#### 责任和活动

当你第一次和小孩讨论如何安排自己在家的时间时，了解他喜欢以及不喜欢做的事。每个小孩都应该做一些适合他年龄的家事，以及承担起家里的一些日常责任。孩子们需要感觉到自己是家里有贡献的一分子。

拟订有关每周家人工作、学校和家庭责任的详细计划。孩子会想知道每名家庭成员的回家时间，以及兄弟姐妹放学后没回家时去了哪里。先从每日时间表做起，当孩子较大时，再进展到每周时间表。制定孩子的每日或每周时间表，是将他们的空闲时间变得有意义的方法之一。

在作家庭事务规划时，让孩子一同参与。你可以花点时间讨论家庭活动、例行公事以及其他问题，让孩子知道你很关心他们。脑力激



荡和解决问题的讨论模式，也能帮助你的孩子培养出自信的态度和良好的判断力。

帮你的孩子分配时间，保留他现在最爱的活动，并给他们的兴趣提供一些用具。比如，确定他们有书可以阅读，并创造一个做功课和发挥创意的小小工作平台。告诉他们，若他们能提供天马行空的想象力，你就提供铅笔和画图用具。

#### 检讨和评估

除了检讨一般性的安全规则和措施外，坐下来和孩子们讨论他们一个人在家时有什么感觉。他们或许需要机会来表达一些担忧甚至是愤怒，仔细倾听，并认真看待他们告诉你的事。在这些讨论中，借由以下问题来评估孩子的表现：

- 你一个人在家时觉得自在吗？
- 你有时会害怕或不安吗？对什么感到害怕或不安呢？
- 你都是怎么打发时间的？有时会觉得寂寞吗？

不管你的孩子年纪多大都要进行这样的讨论，当他们独自在家时感到寂寞或害怕是很正常的，找出适合处理这些自然情绪的方法。

除了靠自己，也有一些社区课程可以帮助孩子学习如何独自待在家里。红十字会提供了不错的课程，但在美国并非到处都有。打电话到你们当地的托儿所或学校，以获得更多资讯。

#### 效果不好时

并非每个人都能适应独自在家，有时即使第一年效果不错，孩子也可能在第二年时出现问题。以下是一些该检查的信息，需要父母更多地参与，甚至牵涉到一些必须做家庭心理辅导的行为：

- 万一你的孩子不愿意遵守家里的规定，并开始对你说谎，他就不能一个人待在家。此外，万一他忽视或未做到照顾家里或其他孩子的责任，他就还没准备好一个人待在家。找出原因，同时另作其他打算。
- 万一他在学校的成绩退步，对以前很喜欢的活动或人失去兴趣，你就要注意了。这可能是忧郁症的征兆。有时在这个年纪，小孩可能会从事被禁止的事，如发生性关系或尝试毒品和酒精。当你质问他时，

他可能会说谎，因为他不想完全放弃这些被禁止的事物。他可能喜欢上其中某一项，尤其是这可能让他觉得自己很重要或有成熟的感觉。或者，他可能害怕告诉你实情后，你会限制他的自由或随时监督他。你必须再三跟你的孩子担保，他不会因为告诉你秘密而被处罚，万一他做了你不同意的事，你不会反应过度而罚他禁足。借由适度的方法，你比较有可能直接地从他口中听到他在从事可疑或非法的活动。

#### 重点归纳

- 当你的小孩慢慢长大时，检讨并更新个人安全技能是很重要的。
- 借由“万一……”问题的讨论方式来帮你的孩子准备应付新状况可能需要的资讯、警觉和技能。在你的孩子没有大人监督下想去任何地方之前，所有的安全检查和练习都是必要的。
- 当你的孩子表现出责任心时，可以给他们更多的特权来奖励负责任的行为。
- 已经能够照顾自己的孩子也面临着较多的危险，因此需要更多的训练、情感的支持和监督。

## 第十二章 当孩子被性骚扰或绑架时该怎么办

在前面几章，我们提到一些你可以教导孩子让他们免遭绑架和性骚扰的预防措施。假如你教会他们坚强和机警，你的孩子就比较能够自在安全地度过童年。然而，尽管你尽了最大的努力，你的孩子还是有可能被性骚扰或绑架，所以了解事情发生之后该怎么处理是很重要的。

### 1. 并非所有的事件都是相同的模式

我们先从如何应付单一偶发事件开始说起吧！举例来说，在电影院，坐在你儿子旁边的男人试图抚摸你儿子的手来获取性满足。假如你儿子告诉你发生这一类的事，一定要表现出你的关心，但试着不要反应过度。你的反应非常重要，而且将决定下次有类似情况发生时他会不会告诉你。可以跟他解释，有些人觉得陌生儿童会带给他们性快感，而这些人患有疾病。

潘妮洛普·里奇说：“假如一个孩子事先知道有些人会做一些奇怪的事，当真的有成年人对他做这种无法理解的事时，他比较不会受到惊吓。一般来说，实际地面对单一个别的事件是最好的。”冷静地向警察局和学校报告这件事，再三向你的孩子担保，他当时——而现在也是——并没有太大的危险。重新检视下次他在同样或类似状况时的安全守则。记住，对于儿童来说，最危险的不是偶发的而是持续发生的事件。受信赖的朋友或家族成员利用孩子的信任，持续重复地骚扰孩子，造成的伤害会很严重。

## 2. 性侵害的影响

波士顿儿童医院受害者复原研究中心主任卡洛琳·穆尔·纽伯格表示，性侵害对儿童造成的影响从轻微的无明显苦恼，到导致生活障碍的心理伤害都有。“当侵害是长期的，加害者又是家族成员时，受害者会被迫保密。而且曾被使用过暴力或威吓的儿童，所受的情感伤害也比较大。”纽伯格还指出，“假如儿童因受侵害而觉得无力、被背叛、觉得自己很脏，或有罪恶感，儿童所受到的创伤比不知道自己被性侵害过的孩子还要大。”

孩子的年龄也可能造成差别。受害者复原研究显示，学龄前儿童被一个宠爱他的亲戚爱抚，可能不会显示出受创伤的征兆（有时在很小的时候被虐待过的儿童，数年后当他们了解自己发生过什么事时才会出现症状）。当知道这样的爱抚是不对的且没有能力阻止时，他们可能会出现做噩梦、害怕自己一个人独处，或乾其他的心理症状。有时孩子在进入新发展阶段时，困难才会浮现。例如，一个七岁孩子在学龄前被侵害，开始会说自己和其他人“很烂”。被性侵害的女孩可能无法和男孩子相处，或贸然且过早地开始性接触。这些都是她在性方面遇到新问题时被误导的处理方式。

## 3. 从第一通电话到上法庭

专家怀疑，许多性侵害案件的受害方都没有报案——有些是因为想要避免孩子受到进一步的创伤，其他则是因为困窘或自我否认。但法律和人们对儿童性侵害所持态度的大幅度改变，以及越来越多的受

受害者协助计划，都能帮助儿童在面对纷乱的社会服务和犯罪司法系统时，将压力和创伤尽可能减到最低。

一旦你向警方通报性侵害案件，你必须预期到负责调查性犯罪的警察或社会服务工作者可能会到你家拜访。他们会问孩子问题并检查肢体虐待的视觉证据。调查员可能会要求孩子去医院做医学检查，如果是强暴案可能要做爱滋病检查。

在肉体伤害或强暴案件中，第一件该做的事就是看医生。可能的话，找你平常看的小儿科医生或家庭医生。如果有必要，父母——最好是和受害小孩同性别的——应该在进行任何检查和治疗时都待在小孩身边。在检查中，父母应该再三向孩子保证他或她不会有事。

在检查生殖器官时，你可能必须向孩子解释。你可能要说：“他在做检查以确保你一切都没问题。”不管医生检查出什么，向孩子强调这些证据不“好”也不“坏”，纯粹只是为了帮助警察办案。此外，假如有任何要修复的肉体伤害，父母应该对于孩子即将经历的事，给予安抚、诚实和实际的解释。告诉他或她“你可能会觉得有点疼痛，但我就在旁边陪你”或“你可能会有点不舒服，但这是为了你好”。

孩子和家人必须面对杂七杂八的人、问题和程序，而这一点一直为人所诟病。现在人们采用由社工、检察官、执法单位、医生和心理医生等组织而成的团队合作方式，来降低对受害者的伤害。位于亚拉巴马州的美国儿童权益倡导中心，发展出一套典范计划，如今全美国 62 个城市已照此实行。他们引用双面镜的方式，使得儿童不会在接受询问时身旁围绕许多人。中心也聘请心理咨询师，务求帮助家人从危机咨询进展到持续性的治疗。

如今，至少 30 州的法官会优先处理受害者为儿童的诉讼案，且大多数州会尽可能将被害儿童的身份加以保密。从逮捕到审判的过程中，时间可能会从 90 天拖到两年，检察官办公室和危机处理中心的证人辅导员，会扮演司法系统和受害者之间缓冲的角色。他们提供了三项重要服务：帮受害者家庭联络心理咨询师和互助团体，帮忙处理实际事务，如填写犯罪受害者赔偿文件，帮必须出庭的儿童做好准备。

有些司法人员会费尽心思模拟法庭的状况。有些地方检察官办公室会让儿童事先排练法庭里的情形：儿童在模拟法庭中扮演法官或法警。如今，传统出庭程序也为出庭作证的儿童作了一些修改，有些儿童可以坐在父母或祖父母膝上，好让他们觉得较安心。过半数州的法官准许以录像带作证。闭路电视可让儿童不用在被告面前述说他发生的事，但这种做法还存在争议。有些法庭准许这样做，有些法庭则裁定这样的证词不能被采纳。

起诉性侵害者的主要原因是阻止他们继续加害其他人以及帮助儿童重新面对自己的生活。通过听他们说出自己的惊人秘密，并了解到这些令他们害怕的威胁没有一个成真，孩子能因此获得战胜性侵害者的心理力量。秘密不再令他恐惧，孩子的害怕程度也大幅降低。虽然面对公共言论和出庭绝对是个艰苦的经历，但看过许多步入司法程序的性侵害案件的心理健康专家表示，大多数受害儿童不会受到进一步的情感伤害。

#### 4. 你的反应很重要

假如你的孩子被性骚扰，很难保证你在知道后到底会有何反应，但很有可能你的第一个反应不会是冷静以对。加州大学旧金山分校的精神科医生和儿童虐待问题专家葛莱姆·汉森医生表示，父母必须尽量强装镇定，并尽可能控制他们在家时的反应。汉森表示，若是父母反应太过激烈，孩子可能会决定不再透露任何有关性骚扰的事，以平复父母的情绪。

父母应该压抑自身对加害者的愤怒，以及觉得自己未能保护儿女的非理性罪恶感，而孩子不应该觉得自己是导致父母愤怒的原因。假如父母无意间表现出他们的愤怒是直接针对孩子，甚至可能致使孩子觉得自己是加害者。

记住，你的孩子经历了一件可怕且他们可能无法理解的事。他们一定会觉得困窘，可能觉得受辱，还可能怀疑是否是自己的某种缺点导致事情的发生。最明显的反应，就是孩子认为这个羞辱多少是自己引起的。为了确保你的孩子了解自己不该是被责难的一方，你应该时

时警觉自己是否将愤怒和罪恶感加诸在他们身上。你错误地将愤怒的矛头指向自己的孩子，可能会让他们误以为自己有错。你的罪恶感可能会使他们感到迷惑，让他们觉得更没安全感。

儿童是否能走出性骚扰案件的阴霾，他或她的父母处理得好不好扮演了很重要的角色。如果父母能妥善处理被性侵害儿童所面临的问题，他们的孩子将能复原得较快且较彻底。

#### 5. 何时该求援

在孩子遭受性骚扰之后，父母该如何帮助孩子避免永久性的情感创伤？孩子应该赶紧去看精神科医生或心理医生吗？父母该一块儿接受心理辅导吗？大多数专家认为，父母不用马上接受心理辅导。然而，遇到过这种状况的父母发现，和私交甚笃的家庭医生或心理医生谈论他们的痛苦——甚至是过于强烈的情绪——是有帮助的。毕竟，他们是儿童性骚扰的第二个受害者。父母应该为了自己的心理健康而卸下关于此事的情感重担，好找到适当的言语安慰自己的小孩。假如母亲过去也曾遭受过性侵害或强暴，会产生一些特别的问题。这些母亲在帮助自己的儿女之前，可能需要帮助来理清及解决自己悬而未决的情绪。在许多案例中，当她们的儿女被性骚扰时，一直被“刻意遗忘”的回忆和情感会再度沸腾起来。通常，性侵害会代代相传，直到父母或孩子其中一方寻求协助为止。

至于心理健康的父母，汉森医生预测，最强烈、最痛苦的情绪会在性骚扰发生后三到五个月之间平息下来，但要重新觉得一切已经恢复正常可能还需要一到两年。他说，即使如此，和伤害有关联的罪恶感和愤怒仍会持续下去。

性侵害发生后，孩子可能会表现出许多种症状。以下是一些孩子受到伤害的生理征兆：

- 生殖器部位疼痛或红肿
- 走路或坐下时感到困难
- 无法解释的伤口和瘀青
- 频繁地洗澡

- 尿频

除此之外还有一些行为征兆，其中有些可能需要接受有经验、体贴的临床医生来治疗。如果反常的后遗症持续超过一个月，或者孩子的行为产生剧烈改变，问题可能会更加严重。以下是性侵害受害者可能会表现出的一些典型行为：

睡眠障碍 黏人噩梦增加

破坏性行为 消极 过于早熟的性知识

忧郁尿床 自我形象的转变

食欲改变孤僻不合群 退化/幼稚的行为

易怒不适当地表达感情

突然和父母作对 新生和增加的恐惧

在这些行为中，有些可能在性侵害发生不久后即出现，有些可能数月甚至数年后才出现。若以上所述之行为发生突然或持续性的变化，则应提高警觉且无论如何一定要进行调查。每当有不舒服的事情发生时，孩子并不一定会直接告诉我们。相反，他们的行为举止会出现一些变化，以表示他们急需要帮助和了解。

在一个案件中，某个家庭里的两个孩子被一个十几岁的少年性骚扰，家长和小儿科医生在寻求合理的解释。医生诊断男孩之所以常在学校哭、对挫折的忍耐度低、外表阴郁以及早上拒绝起床，是因为幼儿园带给他的压力。妹妹强烈讨厌她的新床和房子，以及被当做两岁小孩的反抗心理，开始不按照上床时间睡觉，并会突然在半夜里醒来。然而，这很可能会被归咎于对于九个月前母亲回去上班所发生的延迟性反应。运用你的父母直觉，假如你觉得有别的问题，那可能就是你所要留意的了。当你要评估反抗或恐惧行为是否为性侵害所造成时，你应该询问有性侵害问题专长的心理治疗师。你的小儿科医生也可能给你一些建议。此外，医院、心理健康诊所和强暴危机中心也可以给你一些建议。

我们的孩子拥有的优势之一，就是他们生活在性侵害是可以被说出来及被相信的年代。如今我们比较清楚如何帮助孩子克服性侵害，几乎美国各地都有帮助孩子和家长的机构。

我认为只有一种状况一定要寻求心理治疗：你的儿子或女儿在童年被强暴过。在进入十几岁之前接受心理治疗，能给不稳定的青少年时期提供情感支援。然而，我认为不应该强迫孩子接受心理治疗。所以如果孩子拒绝去看心理医生，问出其原因，有时换一个心理医生就能解决问题。

当你考虑为上周、上个月或二十年前发生的性侵害寻求治疗时，要记得没有任何明文规定何时一定要痊愈。你或你的孩子可以在任何时候从治疗中获益，三岁时遭性侵害的孩子十岁时仍能治疗，四十五岁的成年人也可以治疗其十四岁时碰到的性骚扰。

#### 6. 父母能提供的帮助

当父母能在不受自己的愤怒和罪恶感干扰下帮助孩子时，他们应该温和地询问孩子整件事情的经过，鼓励孩子将此事拿出来讨论，但不要施压。你可以说“只要你想谈，我随时可以听你说”之类的话。切记不要严厉盘问孩子，而是小心地倾听，并表现出经过深思熟虑的关心。在之前两个孩子被一个少年性骚扰的例子中，五岁的受害者在一天内就详细说完整件事的经过。相反，他两岁的妹妹需要近一年的时间才愿意谈。小女孩从最不可怕之处谈起，最后才说出最可怕之事，这是性骚扰受害者典型的症状。

记住，在大多数案件中，儿童并非被突然或暴力地攻击。通常都是以友善的序曲为开端的，只是后来，原本随意的触碰或游戏般的嬉闹转变为强迫式的性接触。你的孩子和这位成年人的关系必须结束的事实，可能会让他们感到困惑甚至失望。

假如你的孩子在事后开始做噩梦——对于痛苦经历的普遍反应——你可以告诉他或她“有时让我们苦恼的事会在晚上变成可怕的梦”来安抚情绪，同时跟孩子保证噩梦将会消失。



通常，孩子会对被侵害的身体部位特别敏感，这是很普遍的，并不需要太担心。假如你的孩子对自己或别人触碰敏感部位感到尴尬，你的反应应该充满同情和体谅。借由说出“我知道你觉得不自在”这样的话来肯定他的感觉。向他再三保证这种感觉会过去，而且不会造成永久的伤害。

若孩子有机会说出自己的经历，性骚扰造成的伤害可能就很短暂。体贴的父母给予孩子适当的支持，孩子就能复原，在许多案例中，孩子会记得这个事件只是种不舒服的感觉而不是创伤。

突破障碍——孩子何时愿意谈：

- 当孩子接触似乎“已知情”的人时会愿意说。
- 当孩子接触跟他们很要好且不会批评或威胁的人时会愿意说。
- 当孩子觉得自己无法再忍受继续被伤害时会说。
- 发生肢体伤害时孩子会说。
- 当孩子获得预防伤害资讯时会说。
- 为了保护另一个小孩时会说。
- 面临怀孕危机时孩子会说。
- 孩子接触到有可能保护他们的人时会说。

谈论的障碍——孩子为何不愿谈：

- 孩子觉得自己有责任——自己是同伙而不是被害者。
- 孩子害怕大人不相信他们。
- 孩子认为加害者会威胁他们。
- 孩子怕报告不好的事会让大人失望。
- 孩子抗拒谈论“讨厌”的事。
- 孩子表达自己身上发生的事时有障碍。
- 孩子被教导不要“泄密”。

•孩子被教导要尊敬大人。他们害怕让一个大人陷入麻烦，或许逆要求他们保密的大人。

7. 当你的孩子失踪时

暴力罪犯所为的绑架案，是对小孩生命威胁最大的，也是最令父母害怕的。在绑架犯罪案件中，每一分钟都很重要。一旦你察觉孩子走丢了，一定要马上致电有关单位。

报警后，马上找邻居和孩子的朋友帮忙是很重要的，尤其是较大的孩子。他们认识你的孩子，可从一段距离以外就认出他，而且可能知道要去一些你不知道的地方找他。父母必须亲自参与最开始的搜索，而且一定要挨家挨户拜访，常有人能给你重要的线索。但在你到住家附近寻找之前，一定要先检查你家的每个房间，包括床底下和家具后面，以防你的孩子也许只是在不寻常的地方睡着了。接着，到住家附近的每间房子和建筑物查看。检查空纸箱和废弃的冰箱、洗衣机和烘干机，并应该请一个认识你孩子的人待在家里，以防他突然回家时家里却没人。同时要随时保持电话线路畅通，以免孩子打不进来。

警方可能会问你，为何会认为小孩不是离家出走而是被绑架了，仔细想想有没有任何原因可能导致你的孩子离家出走。如果你怀疑孩子是自己出走的，则一定要告诉警方，然后填写失踪人口报告。

其次，你需要为紧急事件事先收集身份认证信息。警方将需要小孩的近照、详细的外貌描述、他或她当时穿的衣服的详述，以及你的孩子最后待过或被看见过的地方。

试着用全社区或全州的资源来迅速找到你的孩子，动员你所认识的每一个人，并动用社区里你所认识的最有力人士来为你搜寻孩子的行动增加一点“助力”。当你组织搜寻队伍时，别漏掉消防队，他们也能帮你忙。通过媒体把消息传出去；接受地方电台、电视台或报纸的访问；联络报社，找城市新闻版的编辑；打电话给电视台和电台，找制作人或台长。强调你的孩子马上会面临生命危险，尤其是如果他或她被罪犯绑架了的话，后果不堪设想。

在你确定孩子有危险之前，不要发动如此全面的搜索也很重要。找不到孩子的前一两小时是很吓人的折磨，但若是你展开大规模的搜索，结果发现你的孩子在一堆脏衣服底下睡着了，而你家又被警察、

邻居和电视新闻转播车给团团包围时，你感到的可不只是一点点的尴尬了。

二十四小时后，开始印海报或传单，注意不要写上你家地址和电话号码，以避免勒索威胁和恶作剧电话。在你住的区域的失踪儿童基金会或机构通常会派志工来帮忙接电话或帮你发送邮件和传单。若他们没打电话给你，请主动联络他们。

#### 重点归纳

- 相信孩子，孩子极不可能编造他们被性侵害的故事。
- 确定孩子知道被性侵害不是他们的错。
- 向有关单位报告性侵害案件。
- 让孩子做身体检查以排除或确定肢体有无受到伤害，若你要打官司，这也能作为证据。
- 以关心和支持回应孩子的恐惧。
- 准许孩子谈论这起事件，但不要强迫他们这么做。
- 不要因他人的行为而怪罪或处罚你的孩子。
- 不要让你的孩子以为他做了“坏事”。
- 提供确实的支持和爱。
- 为孩子寻求医疗和心理辅导，尤其是强暴案件以及创伤后的症状并未随着时间而缓和时。
- 假如你的孩子失踪了，检视每一个可能的原因，若你觉得孩子有危险就须尽快报警。
- 打电话给警方，然后打给邻居、朋友、社区的人和媒体。在孩子失踪二十四小时内，你的危机处理非常重要。

## 总结

过去十年来，儿童安全逐渐成为大众最关心的问题，而今也有越来越多的人支持相关法令的建立。全国各地都有人在热烈地辩论，是否要在法律上给罪犯更重的刑罚。在某些州，例如加州，这些刑罚已经在执行中。各级执法单位，从联邦、州，到社区，都有越来越多、也越来越精密的方法来监控性侵犯者的行踪。

然而我们身为家长，不能等着新法律或新制度成立。老师、保姆、青年领袖、神职人员、执法官员和其他相关的成年人都必须采取行动，各尽职责。由于犯罪无所不在，家长无法对孩子的安全负起全责。如今我们有了更多机会来正视问题，让孩子的生活更安全，无论是在家庭内、邻里间或社区中。举例来说，如果你是家长，你可以敦请家长教师会支持成立孩子校内的安全巡逻队。除了自己教导孩子安全知识，请学校特别设计安全课程会更好。我建议各小学为低年级和高年级的小朋友分别提供不同的安全示范，并且每年为家长提供一次儿童安全课程。这样能确保家长得到相关资讯和帮助，让他们能自行在家指导孩子保障人身安全。

尽管现在已经有些社区和学校提供安全资讯，还是有家长不知道怎么给孩子这些资讯，也不知道如何给孩子一个安全的住家环境，或者根本给不起这样的环境。如果我们不仅照顾自己的孩子，也能照顾所有的孩子，那么就能减少儿童受害的事件。

你可以成立一个“社区家长”计划，选择几个“安全之家”，在孩子需要立即援助或受到惊吓的时候，能够去那里寻求庇护。这个计划很适合现代的社区，因为现在邻居之间相对少有往来，互不相熟。许多热心的志愿者经过执法者筛选后，在住家附近张贴公告，以标明何处为儿童庇护所。

即使社区内主动提供保护、安全知识或相关训练，家长还是必须主动积极而不间断地教育孩子，没有任何地方比家庭更能灌输孩子知识与信心。若家庭气氛鼓励敞开心胸沟通，指导个人安全，并且培养自尊，那么孩子将自信而不失谨慎。

有太多家长，以及一些专家，相信要是家长教导孩子防范性侵犯和诱拐之类的事，孩子会变得比较胆怯。这根本就不是事实。如果你在教导孩子预防策略的时候，态度是自然而坚定的，孩子就不会被吓坏。从另一个角度来说，警告性的话才会吓到他们。话语中的情绪，比话语本身更能影响孩子如何接受、记忆和运用安全知识。

谈到儿童安全的时候，很多家长会变得恐惧甚至惊慌失措。这些家长跟孩子谈论安全问题时，流露出恐惧焦虑，误以为这样就是在教育小孩如何应付性侵犯者和诱拐犯的诡计。我们千万要避免运用这种会招致恐惧不安的方式。跟孩子谈论时有以下几个要点：

- 跟孩子谈论危险的时候，态度要实际，不要高估或低估。
- 注意你使用的词汇。
- 千万不要用警告的语气。
- 声调要泰然自若。
- 随时注意自己脸上的表情。
- 清楚地指明孩子可以做哪些事，而不是告诉他们不应该做哪些事。
- 给孩子信心，承诺一定会支持和保护他们。

你必须有自觉与思考上的训练，才能在与孩子对话的时候，摒除自己的感觉。然而我们身为家长，也已是成年人，不免都有段童年往事，痛苦的经验可能会干扰到我们养育、扶持孩子的能力。我们必须特意付出努力，才不会让我们自己的过去影响到我们的孩子。如果我们拥有这样的自觉，外加其他成年人的支持，或许再加上专业的咨询，就应该能避免自己的问题影响到亲子教育的能力。

另一个避免孩子紧张或过分恐惧的方法，是让他们减少观看新闻或电视纪录片。这些节目通常播出逼真甚至暴戾的罪行描述。我们必须为孩子过滤世界上的各种问题。我们的职责是确保电视和报纸上煽动性的犯罪报道不会减损孩子的安全感。

本书从头到尾，我都在鼓励读者审视自己保护孩子的方式，既不至于保护得太周严，也不至于过度相信孩子掌控自由的能力。毫无疑问，要判断孩子是否能安全地应付各种状况，的确不是一件容易的事。

不过，只要运用常识，根据各种年龄应有的能力发展来判断，你还是有机会成功的。你应该辨识孩子的能力——无论是口语、社会、智识和情绪控制——并且运用你对孩子能力的了解，针对孩子的优缺点，设定几条明确的安全守则。

我们应该给孩子足够的自由，让他们学习利用各种资源解决问题，成为有自信的小孩。最好让孩子经历更多事，让他们更能自己照顾自己，尽管一路上会痛苦不安。在此同时，我们也不应该给孩子超出他们自己所能掌握的安全责任。对于害怕、还没准备好独处或与别人相处的孩子，我们也不应该把他们单独留在家里。

跟孩子不间断地沟通安全问题的习惯，应该从早年就开始培养，并结合简单扼要的学习活动。这些学习活动能让你有效地在家示范安全问题。

教导个人安全是个不间断的过程，其间你必须随着孩子的成长改变，采用新的知识和新的方法。一旦迈入新的发展阶段、面临新的挑战，你就必须重新评估孩子的能力及程度。你的教导应在孩子学龄前就开始了，并建立家中的安全规定和做法。在孩子学习辨识身体部位、讨论自己的感觉时，审视孩子的学习进度。孩子上小学后，就教导孩子种种安全技巧，鼓励他们发展对人群与环境的直觉，并且信任自己的直觉。

接着，在他们上高年级的时候，不妨跟他们讨论较复杂的议题，例如强暴，以及性行为与性虐待之间的区别。等到孩子进入青春期，展现出记住、运用街头安全技巧的能力后，再开始逐渐放松管束。

我在本书中强调过，再忙的父母也可以运用简单直接的技巧，在生活与对话中给孩子教导安全概念。在家里进行的安全训练不需要另外加在其他活动上，可以把训练包含在其中。你可以在一天中的任何时候，找到任何可用的教育机会，让个人安全融入家庭生活中。最好的方式是一次教一点，态度放松但仍必须刻意努力。此外，为了刺激孩子的兴趣，让学习更有趣，教导孩子个人安全的时候，不妨采用游戏的方式，加进一些创意。这样孩子一定会很喜欢，也会同时让你和

孩子共处的时间更亲密。身为家长的你已经有了许多责任，但除此外，请你也创造一个有益成长并安全的居家环境，另外还须提供孩子安全知识及相关练习。

我知道这要求听起来高了点。然而今日养育孩子所面对的危险，使我们不得不作这些努力。我们肩负重大的责任，教导孩子注意环境中潜在的危险，并且协助他们成长、独立，培养高度自尊。

无论是现在还是未来，你都是孩子最重要的老师。你对孩子的喜好、能力、沟通方式等有积年累月的了解，这些都能帮助你更有效地达成任务。你也很有可能是第一个察觉异状或问题的人。增进自己身为家长的自觉，并根据直觉来教育孩子、培养孩子的能力，你就更能保护孩子，也能更有效地教育孩子安全上的知识。我相信孩子的幸福需要我们的介入和在教育上的努力。从一方面来说，这样孩子就能感受到自己值得我们费时用心；从另一方面来说，孩子会感觉到被爱、被珍视。觉得自己被爱的有价值的孩子，就不容易被诱拐犯给骗走。

我们传达给孩子的信息，必须能帮助他们采取预防措施，保护自己免于受伤害。最终的目的是让孩子知道，他们能够自由控制环境和自己的身体，不必让自己变成受害者。我们的身教、言教，都有助于强调这样的信息。

对于在艰难环境中成长的孩子，最好的礼物是让他们能够有安全感、知道自己有能力应付可能面对的任何危险。阅读完这本书，在家与孩子演练过书上的提示后，你就能给他们所应具备的信心与技巧。此外，你也会对自己感到骄傲，因为你以信心和勇气完成了这项极为艰巨的亲子教育。