

发脾气



在幼儿时期，发脾气是正常和常见的。当一个幼儿获得新的技能和独立时，就开始了。有些孩子爱发脾气，而另一些孩子则较少。既可以是温和的，也可以是激烈的。然而，这都是意料之中的！

孩子受挫就会发脾气。当他们饿了、累了或生病时，也会发脾气。发脾气告诉你，你的孩子已经失去控制，需要帮助。他们无法阻止自己按照自己的欲望和感觉行事。大脑中允许他们调节情绪和行为的部分还没有发育好。



在你的孩子失控之前的一些建议

- **决定哪种行为真正重要。**有时你可以避免可能导致发脾气的权力斗争。弄清楚什么是重要的，以及你可以灵活变通的地方。例如，如果你的孩子想选择自己的衬衫，你能忍受一套不相配的衣服吗？
- **做一些行为上的“侦探工作”**有时候，你可以通过理解孩子的需求和改变自己的行为来帮助孩子。小睡一会儿后，你的孩子在杂货店会更轻松吗？尽可能改变你的时间表和日常工作。
- **当一项活动即将结束时，提前通知。**说，“等这本书写完了，我们就回家。”这种提醒有时会起作用，但并非总是如此。
- **尝试分散注意力，有时也称为重定向。**如果你的孩子专注于他们想要的东西或者停留在一种感觉中，试着改变活动或者风景。唱首傻傻的歌。让他们玩水。
- **给他们一些选择。**询问：“你想要蓝色还是红色的杯子？”但如果他们别无选择，就避免提问。比如，到了睡觉时间，不要问“你想睡觉吗？”
- **提供一个可以接受的“发泄愤怒”的方式。**试着撕纸、跺脚、推墙或打枕头。
- **以尽可能少的情绪(和尽可能少的话语)来设定你的限制。**你越实事求是，越好。使用低沉、稳定的声音说话。注意你通过面部表情、肢体语言和语调传递的非语言信息。
- **明确你想要什么。**与其告诉你的孩子停止一种行为，不如让他们开始做你想要的行为。说，“把你的脚放在地板上”，而不是“别踢了。”

当他们失去理智,而你想帮助你的孩子冷静下来

- **保持冷静和稳定。**如果你反应大(跳起来、大喊大叫),你的孩子可能会变得更加不安。忽略发脾气行为。但不要忽视孩子。保持亲密,“分享你的冷静”,并确保他们不会伤害自己。
- **省省力气。**一旦孩子发脾气,不要试图和他们解释或讲道理。他们不能真正理解你说的话,这只会让脾气持续得更久。
- **在把握限制的同时尊重孩子的感受。**你孩子的感受不是问题。感情如何表达可能是个问题,比如生气时打人。说出感觉。说,“我看你心烦意乱。”然后,给行为设限。轻轻握住孩子的手,阻止他们打人。说:“我不让你打。”这可以平静地完成,不要评判或羞辱你的孩子。
- **给他们一个安全的地方让他们心烦意乱。**创建一个堆满枕头的“舒适角落”,让他们感到安全和平静。一些孩子会失去控制,以至于撞头,需要帮助来保持安全。继续监督,如果你保持平静并和他们坐在一起,会有帮助。
- **再次尝试分散注意力。**在发脾气的另一面,你的孩子仍在努力平静下来。提供一种舒缓的活动,比如揉捏橡皮泥。散散步,唱首喜欢的歌,或者分享一个故事。
- **准备改善日后的关系。**发脾气后,你可能会被激怒或心烦意乱,但你的孩子可能需要得到安慰。这不是“奖励”不良行为,而是帮助你的孩子感到安全,这样他们就能学会如何冷静。

还不能控制自己情绪的孩子需要大量的示范和指导。他们也需要极大的耐心,在你的支持下,他们慢慢学会了自我安抚和调节。虽然发脾气从来都不好玩,但试着把它们看作是孩子学习规则和限制、感受和自我调节的机会。而这些都是至关重要的生活技能。然而,这些愤怒情绪的爆发对每个人来说都是困难的。如果你感到沮丧或不知道该做什么,请向你的 HealthySteps 专家寻求支持。

扫描以获取更多信息

