

幼儿咬人

幼儿为什么会咬人？

咬人是幼儿的典型行为。他们可能会咬人，因为：

- 缺乏表达重要需求或强烈情感（如愤怒、沮丧、喜悦、担忧等）所需的语言。
- 难以承受声音、光线、触觉或活动水平。
- 正在试验看看会发生什么。
- 想引起你的注意。
- 过度疲劳。
- 感到无聊或需要更活跃的游戏时间。
- 正在长牙，需要口腔刺激，或者两者都有。



知道为什么孩子咬人是控制这种行为的第一步。做个“侦探”。观察在咬之前发生了什么。你的孩子会在儿童公园上不知所措吗？或者当他们处于沮丧的极限时，他们会咬人吗？请记住，咬人是大多数幼儿都会经历的一个阶段。等他们长大，获得了新的语言和自我调节能力，就不会那么经常咬人了。

防止咬人的策略：

- **紧密观察，并打断任何你看到的咬人行为。**阻止孩子咬人是最有效的策略。如果你看到出现咬人行为，把你的手放在孩子的嘴前面，阻止他们咬人。
- **通过分享提供支持。**使用厨房计时器，给孩子们一个视觉提示，告诉他们每个人可以玩一个玩具的时间。不愿分享是咬人最常见的诱因之一。
- **你的回答需保持一致。**如果孩子咬了你，每次说和做同样的事情。比如，把他们放下，说：“不准咬人。咬人疼。”
- **阅读关于咬人的书。***Good Biting, Bad Biting*（作者：Sally Haas）和*No Biting!*作者：Karen Katz 是两本不错的书。当你阅读时，询问孩子不同的角色会有什么感觉。

当你的小孩咬人时该怎么办？

- 控制住你自己的情绪。当幼儿咬人时，你可能会感到沮丧、烦恼、尴尬或担心。所有这些感觉都是正常的，但是当你心烦意乱的时候回应是没有帮助的。花点时间让自己平静下来。数到10，深呼吸，或者做任何对你有用的事情。在我们[发脾气](#)和[设限](#)两篇文章中寻找更多提示。
- 把你的注意力集中在那个被咬的孩子身上。保证被咬的孩子得到安慰，感到安全且有保障。对他们可能出现的感受进行评价：“Joaquin，你没事吧？被咬确实疼。看起来没什么事，你想要一些冰吗？”保持语句简短、简单和清晰。帮助受伤的孩子回到游戏中。避免羞辱咬人的孩子。
- 让你的孩子知道咬人是不对的。以严肃、坚定的声音传达“不准咬人”的信息。但不要大喊大叫。
- 花点时间思考一下这个事件。叙述发生的事情。你可以说，“当Joaquin拿走你的玩具时，你咬了他。下次你可以告诉他你想要回玩具或者我可以帮你。”
- 如果需要，留出一些空间。不应该要求被咬的幼儿和受伤的孩子马上一起玩，除非他们愿意。
- 给你的孩子一些他可以安全咬和嚼的东西。如果你认为你的孩子咬东西是因为需要口腔刺激，这可能会有帮助。
- 帮助大家继续玩耍。注意你的反应。如果你对咬人这件事小题大做，这会鼓励一些孩子去咬人，只是为了引起你的注意。他们知道咬人会得到大量关注！

哪些对停止咬人没有效果？

- 羞辱和严厉的惩罚不会减少咬人的情况。反而会增加孩子的恐惧和担心——这会让他们咬得更厉害。
- 反咬你的孩子是没有帮助的。没有研究表明这能减少咬人的行为。咬回去会教他们在你心烦的时候咬人没问题！请记住，咬人可能是危险的，以及咬伤构成虐待儿童。如果咬人的情况没有好转，请婴儿心理健康专家对其进行评估。（这可能与其他问题有关。）如果你对孩子的行为感到沮丧，向你的 HealthySteps 专家寻求资源和支持。

扫描以获取更多信息

