

当你的孩子说“不”的时候



为什么我蹒跚学步的孩子突然变得开始反抗？

刚学会说话的孩子不久就开始说“不”，这是他们自然发展的一部分。在这段时间里，你的孩子开始明白他们和你是分开的，并且可能开始向你表明他们对自己的生活想要一些掌控。这种日益增长的独立性对你的孩子至关重要。能够自己做一些事情会建立自信。目标是让你的孩子找到自己控制的方法，并以积极的方式做出自己的选择。

一些初学走路的孩子比其他孩子更容易反抗。有些孩子难以适应变化，往往会对一些小事情产生强烈的情绪，比如坐上汽车安全座椅、上床睡觉或去一个新地方。一天时间表的变化也会带来压力，并导致幼儿的退缩。对你来说，与孩子度过“不”阶段的最好建议是，不要把他们的行为当成是针对你个人的。如果你泰然处之，保持冷静，并且知道你是负责掌管的成年人，这个阶段会过得更快。



从感同身受开始，反映他们的感受

当你向孩子表示你理解他们的感受时，这给了他们感受自己情绪的空间。他们感受到被倾听会帮助他们开始平静下来。给幼儿的感受贴标签有助于他们意识到自己的情绪，这样他们就能学会更好地管理自己的情绪。如果你跳过这一步，孩子们通常会更加大声地表达他们有多难过。这可能会导致情绪全面爆发。

在与孩子们分享真实感受的同时，让自己保持冷静同样重要。你的情绪是有效的，但是你如何表达它们也同样重要。深呼吸，保持语言简单直接。说，“我非常沮丧这要花这么长时间。你心烦意乱，不想穿上睡衣。我知道从游戏过渡到睡觉是挺难的。”

你在认可了孩子的感受之后，接下来是什么？

- **尽可能尊重孩子的“不”。**有时候，你可以允许孩子对某些事情说“不”。这向你的孩子表明你尊重他们，并且会倾听他们的意见。此外，在你孩子的一生中，你会有不少次想让他们舒服地说“不”。这为他们日后学习界限和同意创造了条件。试着和家里其他成年人保持一致。

- **需要时, 保持并重申限制。**“是时候把玩具收起来, 吃午饭了。你需要吃东西, 这样你的身体才能长得又大又壮。”使用孩子能理解的语言。保持简洁明了, 但不要带有威胁性。
- **提供几个选择(你能接受的)。**“你想自己穿上睡衣, 还是爸爸来帮你?” 给孩子选择的机会让他们以积极的方式感受到力量。
- **变“傻”。**幽默是带来平静和降低权力斗争的好方法。你可以试着把你孩子的睡裤拉到你的头上, 或者看看这睡裤是否适合他们最喜欢的毛绒玩具。笑声往往会带来孩子的配合。
- **激发孩子的想象力。**编一个故事来“诱惑”你的孩子。说, “Elmo 准备上车了。他想去商店, 需要你帮他系好安全带。”
- **守住限度, 锻炼耐心。**如果这些策略都不起作用, 平静而坚定地再次陈述限制和/或选择。说, “你可以坐进汽车安全座椅, 或者我帮你扣上安全带。你决定吧。”如果孩子反抗, 那么(不要生气)帮助他们坐到汽车座椅上。以抚慰的声音, 你可能会说类似的话, “我知道, 你讨厌坐在汽车座位上。我理解。”或者试试转移注意力。说, “哇, 看那只大狗正沿街走来。”
- **再次尝试与他们的感觉建立良好关系。**有时候孩子说“不”是因为他们不开心。他们需要好好哭一场。如果你把握住限度, 倾听他们的烦心事, 这可以帮助他们度过这段感情, 平静下来。
- **避免让步。**当你向反抗让步时, 孩子就学会去争取他们想要的东西。这样下次你需要更多的力气才能推动孩子。我们有时会想, “就这一次, 我会让步的。”但科学告诉我们, 偶尔让步实际上会让他们更有可能坚持说“不”!
- **帮助你的孩子形成“表示赞同”的心态。**试着问他们几个你知道答案是“是”的问题。比如“你喜欢冰淇淋吗?”或者“你的名字是 Alaina 吗?”

如果你正在努力引导你的孩子减少反抗, 参考我们的[设限](#)或[发脾气](#)文章, 或者向你的 HealthySteps 专家寻求支持。

扫描以获取更多信息

