



培养儿童发展系列

情绪行为篇

如何处理孩子的脾气（二至四岁）

二至四岁是幼儿重要的发展时期。他们开始有些时间与你分离，同时渴望独立和得到更大的控制权。他们的逻辑思维尚在萌芽阶段，行事欠理性。当幼儿遇到挫折或失望时，他们可能会十分强烈地表达出来，例如大叫、躺在地上大哭、甚至打人或打自己。他们不是故意令人反感，而是自制能力有限，未能有效地调节他们的情绪。

每个孩子都是独特的，每个家庭对孩子行为的接受程度及处理方法都有不同。要有效处理孩子的脾气应先要考虑以下几个问题：

- 你的孩子最常发脾气的原因是什么？这些情况有什么共同特点？
- 你如何回应？
- 过往处理孩子时，有什么方法管用？什么方法不管用？

要有效处理幼儿的行为及情绪，家长可参考以下一些重点及技巧：

- **建立关爱及稳固的亲子关系**

这是最重要的成功基础，影响孩子将来是否服从你的引导！良好的亲子关系不会自然发生，更不是理所当然的。它是通过你和孩子之间恒常而正面的互动（即优质的亲子时间）而培养出来的，例如跟孩子玩他们喜欢的玩具、出外游玩、一起探究四周环境等都是建立良好亲子关系的活动。



- **保持冷静，因你是孩子的模范**

父母应先控制自己的情绪，保持理智，才能好好处理孩子。孩子于公众场合发脾气，会令父母感到十分尴尬及失望，父母难免会愤怒，亦希望尽快息事宁人。但以此情绪去处理失控的孩子，情况多数只会更糟糕。父母可先预设令自己冷静的方法，并带孩子离开多人的地方。较宁静及人少的地方会使孩子较容易放松及冷静下来。若顿时想不到适合的地方，可考虑带孩子到商场的后楼梯或洗手间冷静一下。

- **理解孩子的感受**

父母若能说出孩子的感受，他们的情绪会较容易舒缓下来。例如：你不允许他进入玩具店，他发脾气打自己或打你，你可这样说：「我知道你很想看玩具，我不允许令你十分失望。但你不能伤害自己，更不能打人。」语气要坚定，内容要清晰，但不要生气。牢牢地抓住他的手臂，以阻止他进一步的行动。令他们明白他们可以感到失望或愤怒，但却不可以伤害自己或别人。

- **切忌意外地奖励了他的脾气**

孩子经常坚持一些要求而与家长抗衡，但切忌在处理过程中，奖励了他的脾气。例如：你不肯买糖，所以孩子发脾气，为了安抚他，你给他买贴纸。但长远而言，这样做只会助长孩子发更多脾气。父母宜就孩子的喜恶想一想，该以什么方法来分散孩子的注意，但又不会奖励了他们的脾气。

- **提出清晰的要求及适当的限制**

凡事不可长篇大论，以下例子可供参考：「而家够钟回家，只可玩多一次滑梯就要走。」可考虑启动手机时间倒数，响声鸣叫时便要离开，甚至可让孩子启动倒数。由于幼儿未有时间观念，跟他讨价还价多少时间一般不会有有效。想效果更理想，可考虑平日于家中进行倒数响声机制，那么孩子才对机制不会陌生。



- **心平气和地执行限制**

当家长已预告了要求，但孩子却不肯配合，家长应从容而坚定地执行限制。例如：「你可以从滑梯落嚟，或者我可以抱你。」冷静但坚决地抱走他，用平静的声音告诉他：「我知道你唔钟意离开，但而家系时候要走了。」不要再进一步谈判。

- **坚持到底**

若果你对孩子的脾气妥协，他便学懂只要他坚持，发更大脾气，他就会得到想要的效果。他将变本加厉，使你下次尝试执行限制时更加困难！

- **冷静时段**

当双方情绪高涨的时候，冷静时段能防止情绪进一步升温，让家长及孩子冷静下来，才能进一步解决问题。

◇ **建立安全舒适的冷静角落**

家长可建立一个安全而舒适的冷静角落，并预先向孩子解释，这个冷静角落，是让家人有情绪或脾气不受控制时去冷静的地方。四岁以下的孩子反省能力有限，所以这冷静时段的目的，不是要孩子自我反省，而是提供一个安静的地方，让孩子可以从一个激动和不安的状态降温到一个平静的状态。



◇ 选择合理的冷静时段

合理的冷静时段一般为三至五分钟。孩子可能仍然感到不安，但如果他不再失控，并愿意接受安慰，他就可以离开冷静角落。当他平静下来并愿意聆听时，可向他提议表达情绪的方式。例如，可尝试紧抱枕头或毛公仔，以紧抱力度表达强烈的情绪。处理年纪较小的孩子时，家长可尝试说出孩子当时的感受，例如：「爸妈知道你真的很愤怒，很想继续玩，就这么要回家，实在舍不得。」若孩子能说话，你可以教他用简单的词语去表达情绪，例如「𨀗」、「唔开心」、「唔钟意」等。情绪是没有对错的。当孩子知道爸妈明白而不否定自己的感受，他们一般都较容易冷静下来。

孩子的脾性固然由先天因素所决定，但他们的自制及情绪调节能力却是通过日常的生活经验（即与家人朋友互动）而培养出来的。能有效管理和控制强烈的情绪是人生重要的技能。请把握机会去引导孩子处理情绪及锻练他们调节情绪的能力！

参考数据及更多阅读：

1. 卫生署家庭健康服务：儿童健康
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/child/child.html
2. Zero to Three Parenting:
<https://www.zerotothree.org/parenting>
3. Raising Children.net.au:
<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

