

應對常見的有挑戰性的行為

應對有挑戰性的行為會給您帶來壓力。作為家長，您有時可能會覺得自己做錯了甚麼。或者您可能會想起自己小時候遭遇的困境。

但是隨著孩子長大，開始尋求更多的獨立，即使出現出格的行為也很正常。她不過是在了解這個世界，學習區分甚麼可以做、甚麼不能做。她的行為也是在向您表達她有所需求的一種方式，她需要的可能是休息、食物、安慰或者是與家長或看護者聯絡感情。

當您的孩子的行為具有挑戰性時，您的職責就是幫助她了解自己的感受以及如何以健康的方式應對這些情緒。您也可以通過回應她的需求來強化你們之間的紐帶，建立互相尊重的關係。

咬人

- ✓ 清晰扼要地說出規矩：「不，請不要咬人。被咬會很痛。」然後繼續其他的事。
- ✓ 如果她在哺乳時咬乳頭，堅定地告訴她這樣不可以，然後將她移開，停止餵奶。然後試著再次哺乳。（參見**母乳餵養**）
- ✗ 不要咬回去。這樣做可能會嚇到她，讓她感到困惑，等於在告訴她咬人是可以接受的。
- ✗ 不要笑。



試試這些

您不必在每一次孩子「表現出格」時都予以回應。如果她做的事無關輕重，不會給她帶來危險或傷害任何人，那麼您可以選擇忽略它。但是不要忽略她的優秀行為。經常稱讚她有助於她學會如何以健康的方式表達自己的感受。



重點提要

您的孩子通過觀察您來學習如何表現。如果您在與她以及其他互動時保持尊重，她也會學到尊重他人。

鬧脾氣

在她開始鬧脾氣前：

- ✓ 作息、活動、用餐和小食的時間要符合慣例。外出時帶上健康的小食和水。
- ✓ 提前讓她知道接下來會發生甚麼，以及您希望她做甚麼：「我們要去商店買牛奶和水果。你可以幫我選香蕉。」
- ✓ 找到方法來幫助她應對自己的情緒，例如快速奔跑或語言表達。
- ✓ 試著不要拒絕她的每一個要求。在小事上讓她自己作主。

如果您預計她要開始鬧脾氣了：

- ✓ 引導她，轉移她的注意力，或者嘗試改變她不喜歡的情況：「我看到你有些不開心。我能怎樣幫助你？」
- ✓ 如果她累了，讓她安靜地休息。
- ✓ 如果她餓了，給她提供食物。

如果她正在鬧脾氣中：

- ✓ 深呼吸，保持冷靜。不要吼她，也不要打她。
- ✓ 試著安撫她：「媽媽在這，媽媽愛你。」不要急著跟她討論她的感受，等到大家都冷靜下來了再說。
- ✓ 試著充滿愛地抱緊她，但如果這樣做會讓情況更糟就立刻停止。
- ✓ 如果你們在公眾場合，請記住，絕大多數人都會理解。
- ✓ 確保她自己不會受到傷害，也不會傷害到他人或損壞任何物品。

當鬧脾氣結束後：

- ✓ 抱抱她、安慰她。
- ✓ 表揚她控制住了自己。
- ✓ 幫助她認識自己在鬧脾氣之前、當中、過後都有哪些感受。
- ✓ 討論她下次可以怎樣做，例如在感受變得無法控制之前就告訴您自己不開心或者餓了。



您知道嗎

當孩子表現出憤怒或悲傷之類的強烈情緒時，許多家長可能都會感到不適。這可能會使您想起曾經的艱難時期，或者只是您不善於分享自己的感受。試著探究自己感到不適的原因，可以幫助您以健康有益的方式回應孩子，以免自己的悲傷、憤怒或沮喪影響對孩子的反應。



腦力開發

通過在孩子鬧脾氣時保持鎮靜，您也在向她演示如何應對高壓情境。

與其他孩子發生衝突

- ✓ 如果您擔心會發生危險，立即介入。
- ✓ 如果沒有安全問題，先在一旁觀察，看看他們能否自己解決問題。
- ✓ 提出公平的解決方案，比如分享：「艾米也很喜歡你在玩的小卡車。你玩完之後能給她也玩一下麼？」

哭鬧

- ✓ 檢查她是否餓了、累了或不舒服。
- ✓ 幫助她學會表達是甚麼正在煩擾她。
- ✓ 當她停止哭鬧時稱讚她

拖延（動作慢）

- ✓ 更換活動前多次提醒她。
- ✓ 留出更多的時間，尤其是當您知道更換活動會很困難時，例如放下玩具準備上床睡覺。
- ✓ 清晰扼要地告訴她您需要她做的事：「現在請穿上外套。」
- ✓ 當時間緊張時，將玩具收起來、關掉電視，減少會令其分心的事。通過給她佈置一些任務，讓她對整體的情況有一定的控制。

