



培養兒童發展系列

情緒行為篇

如何處理孩子的脾氣（二至四歲）

二至四歲是幼兒重要的發展時期。他們開始有些時間與你分離，同時渴望獨立和得到更大的控制權。他們的邏輯思維尚在萌芽階段，行事欠理性。當幼兒遇到挫折或失望時，他們可能會十分強烈地表達出來，例如大叫、躺在地上大哭、甚至打人或打自己。他們不是故意令人反感，而是自制能力有限，未能有效地調節他們的情緒。

每個孩子都是獨特的，每個家庭對孩子行為的接受程度及處理方法都有不同。要有效處理孩子的脾氣應先要考慮以下幾個問題：

- 你的孩子最常發脾氣的原因是什麼？這些情況有什麼共同特點？
- 你如何回應？
- 過往處理孩子時，有什麼方法管用？什麼方法不管用？

要有效處理幼兒的行為及情緒，家長可參考以下一些重點及技巧：

- **建立關愛及穩固的親子關係**

這是最重要的成功基礎，影響孩子將來是否服從你的引導！良好的親子關係不會自然發生，更不是理所當然的。它是通過你和孩子之間恆常而正面的互動（即優質的親子時間）而培養出來的，例如跟孩子玩他們喜歡的玩具、出外遊玩、一起探究四周環境等都是建立良好親子關係的活動。



- **保持冷靜，因你是孩子的模範**

父母應先控制自己的情緒，保持理智，才能好好處理孩子。孩子於公眾場合發脾氣，會令父母感到十分尷尬及失望，父母難免會憤怒，亦希望盡快息事寧人。但以此情緒去處理失控的孩子，情況多數只會更糟糕。父母可先預設令自己冷靜的方法，並帶孩子離開多人的地方。較寧靜及人少的地方會使孩子較容易放鬆及冷靜下來。若頓時想不到適合的地方，可考慮帶孩子到商場的後樓梯或洗手間冷靜一下。

- **理解孩子的感受**

父母若能說出孩子的感受，他們的情緒會較容易舒緩下來。例如：你不允許他進入玩具店，他發脾氣打自己或打你，你可這樣說：「我知道你很想看玩具，我不允許令你十分失望。但你能不能傷害自己，更不能打人。」語氣要堅定，內容要清晰，但不要生氣。牢牢地抓住他的手臂，以阻止他進一步的行動。令他們明白他們可以感到失望或憤怒，但卻不可以傷害自己或別人。

- **切忌意外地獎勵了他的脾氣**

孩子經常堅持一些要求而與家長抗衡，但切忌在處理過程中，獎勵了他的脾氣。例如：你不肯買糖，所以孩子發脾氣，為了安撫他，你給他買貼紙。但長遠而言，這樣做只會助長孩子發更多脾氣。父母宜就孩子的喜惡想一想，該以什麼方法來分散孩子的注意，但又不會獎勵了他們的脾氣。

- **提出清晰的要求及適當的限制**

凡事不可長篇大論，以下例子可供參考：「而家夠鐘返屋企，只可玩多一次滑梯就要走。」可考慮啟動手機時間倒數，響聲鳴叫時便要離開，甚至可讓孩子啟動倒數。由於幼兒未有時間觀念，跟他討價還價多少時間一般不會有效。想效果更理想，可考慮平日於家中進行倒數響聲機制，那麼孩子才對機制不會陌生。



- **心平氣和地執行限制**

當家長已預告了要求，但孩子卻不肯配合，家長應從容而堅定地執行限制。例如：「你可以從滑梯落嚟，或者我可以抱你。」冷靜但堅決地抱走他，用平靜的聲音告訴他：「我知道你唔鍾意離開，但而家係時候要走了。」不要再進一步談判。

- **堅持到底**

若果你對孩子的脾氣妥協，他便學懂只要他堅持，發更大脾氣，他就會得到想要的效果。他將變本加厲，使你下次嘗試執行限制時更加困難！

- **冷靜時段**

當雙方情緒高漲的時候，冷靜時段能防止情緒進一步升溫，讓家長及孩子冷靜下來，才能進一步解決問題。

- ◇ **建立安全舒適的冷靜角落**

家長可建立一個安全而舒適的冷靜角落，並預先向孩子解釋，這個冷靜角落，是讓家人有情緒或脾氣不受控制時去冷靜的地方。四歲以下的孩子反省能力有限，所以這冷靜時段的目的是，不是要孩子自我反省，而是提供一個安靜的地方，讓孩子可以從一個激動和不安的狀態降溫到一個平靜的狀態。



◇ 選擇合理的冷靜時段

合理的冷靜時段一般為三至五分鐘。孩子可能仍然感到不安，但如果他不再失控，並願意接受安慰，他就可以離開冷靜角落。當他平靜下來並願意聆聽時，可向他提議表達情緒的方式。例如，可嘗試緊抱枕頭或毛公仔，以緊抱力度表達強烈的情緒。處理年紀較小的孩子時，家長可嘗試說出孩子當時的感受，例如：「爸媽知道你真的很憤怒，很想繼續玩，就這麼要回家，實在捨不得。」若孩子能說話，你可以教他用簡單的詞語去表達情緒，例如「𨀗」、「唔開心」、「唔鍾意」等。情緒是沒有對錯的。當孩子知道爸媽明白而不否定自己的感受，他們一般都較容易冷靜下來。

孩子的脾性固然由先天因素所決定，但他們的自制及情緒調節能力卻是通過日常的生活經驗（即與家人朋友互動）而培養出來的。能有效管理和控制強烈的情緒是人生重要的技能。請把握機會去引導孩子處理情緒及鍛練他們調節情緒的能力！

參考資料及更多閱讀：

1. 衛生署家庭健康服務：兒童健康
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>



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2021年7月版 © 版權所有

