

发脾气：孩子为什么会发脾气、如何应对

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>

要点：

- 孩子发脾气时，可能会尖叫、变得冲动或跑开。
- 对幼童来讲，如果无法承受强烈的情绪，就会发脾气。
- 稍大一些的儿童也会发脾气，那是因为他们还没学会用安全的方式表达或控制自己的感受。
- 你可以和孩子谈他们的感受，帮助他们消气。
- 当孩子发脾气时，接受孩子的感受。等孩子平静后想办法梳理这种感受。

什么是脾气？

脾气各式各样、可大可小。

当孩子失控时，会出现愤怒、沮丧和行为紊乱的惊人爆发。

孩子可能会尖叫、四肢僵硬、背部拱起、乱踢、跌倒、手臂乱挥或跑开。有些孩子在发脾气时会屏住呼吸、呕吐、砸东西、弄伤自己或别人。

孩子为什么会发脾气

发脾气在 **1-3 岁儿童**当中是常见现象。

这是因为幼童仍处于社会、心理和语言的早期发展阶段。他们并非总是能够交流他们的需要和感受，包括自己想做什么的愿望，所以他们可能会感到沮丧。而且他们正在学习了解他们的行为会如何影响他人。所以发脾气是幼童表达和控制情绪、试图去弄懂或改变周边所发生事物的一种方法。

稍大一些的孩子也会发脾气。这可能是因为他们还没学会用安全的方式表达或控制自己的感受。

学步儿童或稍大一些的孩子会因为以下因素更容易发脾气：

- 性情 – 影响到孩子对不快的事或环境变化的反应有多迅速和强烈。较敏感的孩子可能更容易因这些事情而生气。
- 紧张、饥饿、疲倦和过度刺激 – 这些因素会增加孩子表达和控制情绪、保持冷静的难度。
- 孩子无法应付的情况 – 比如，学步儿童恐怕无法容忍稍大一些的孩子拿走一个玩具。

- 强烈的情绪 – 担心、害怕、羞辱和愤怒可能让孩子无法承受。

自我调节是一种理解、控制情绪和反应的能力。孩子在一岁左右开始开发这种能力。随着孩子变大，发生不快之事时他们调节反应和镇静下来的能力会逐渐增强。你会发现发脾气的次数会随之减少。

如何降低孩子发脾气的可能性

为了降低发脾气的可能性，你可以这么做：

- 帮助孩子理解他们的感受。孩子出生后，你可以用字为各种感受打上标签，比如开心、难过、生气、累、饿、舒服。
- 识别发脾气的诱因，比如疲倦、饥饿、担心、害怕或过度刺激。你也许能为各种情况做好预案并避免诱因的出现 – 比如可以在孩子睡午觉后或吃东西后去购物。
- 如果孩子能够处理好某种困境，没有发脾气，就鼓励他们加深对这种感受的理解。比如，‘我刚看到你又在搭那个塔，它倒下来时你没有生气。你感觉怎么样呀？是不是觉得自己很坚强、很冷静啊？’
- 孩子发完脾气平静下来后再谈论他们的感受。比如，‘你扔玩具是不是因为你气它不管用啊？你本来可以怎么做呢？’
- 示范对压力的积极反应。比如，‘我担心路上这么多车会让我们迟到。如果我做一些深呼吸，就能帮我冷静下来。’

有些还在学说话的幼童发脾气是因为他们感到沮丧。教孩子一些关键字的符号，比如‘愤怒’或‘饿了’，直到他们学会说这些字。

孩子发脾气时应如何应对

有时不管你怎么做都无法避免孩子发脾气。孩子发脾气时如何应对**取决于孩子的年龄**：

- 对学步儿童来讲，安静陪伴（time-in）很管用 – 守在其身边、给予安慰、让孩子放心，说你理解他们的感受。
- 对大一点的孩子，你可以用五步冷静法 – 辨认感受、说出它的名称、停一下、支持孩子平静下来、解决发脾气的根源问题。

以下小贴士有助于平息孩子的脾气、减少给大家带来的不快：

- 确保孩子和附近的人都安全。就是说需要的话把孩子抱到别处。
- 孩子一到安全的地方，平静地接受他们所表达的感受 – 慢点讲、声音轻点。

- 安静地陪着孩子直到他们平静下来。抚摸或拥抱孩子 – 如果他们要你抚摸或拥抱；或给孩子更多个人空间 – 如果他们需要。不要试图和孩子说理。
- 自始至终都不要因孩子提出要求而做出让步。这有助于让孩子明白：发脾气不会帮他们得到他们想要的东西。
- 尝试‘矛盾教育法’。意思是允许孩子大吼大叫，直到他们想停下来为止。比如，‘你还可以叫得响一点，这个公园很大，我们不会打扰到其他人。’
- 等孩子平静下来后安慰他们。孩子发脾气会给每个人都带来不快。

学前班和低年级小学生发脾气的问题

到了这个年龄，孩子能更好地理解他们的行为会产生影响。比如，孩子发脾气后已经平静下来，你可以解释发脾气的一个自然后果是别的小朋友可能不想跟他们玩了。

假如孩子有特殊的需要，比如有自闭症，他们可能会经常发脾气或发大脾气。你应该请教为你孩子提供帮助的专业人士。

应对孩子发脾气的状况：控制好你自己的情绪

如果孩子发脾气时你能保持冷静，这就为孩子树立了一个保持冷静的榜样。以下是一些孩子发脾气时如何保持冷静并把握大局的主意：

有时不管你怎么做都无法避免孩子发脾气。孩子发脾气时如何应对**取决于孩子的年龄**：

- 预先计划好无论出现什么情况你将如何应对发脾气的状况。当孩子发脾气时集中注意力把你的计划付诸于行动。
- 接受你无法直接控制孩子的情绪或行为这一事实。你只能确保孩子的安全并引导他们的行为举止，这样今后发脾气的机会就少些。
- 接受需要花时间才能带来改变这一事实。在发脾气这一现象消失之前，孩子在成长道路上还有很长一段路要走。发展和练习自我调节能力是一种终身任务。
- 要小心，别以为孩子在故意发脾气或是在气你。孩子不会故意发脾气。他们要么养成了一个坏习惯、要么目前缺乏应对某种状况的能力。
- 保持你的幽默感。但孩子发脾气时别笑 – 否则这相当于告诉他们，这引起了你的注意。如果他们认为你是在嘲笑他们，可能还会让他们更生气。
- 如果其他人冲你翻白眼，别理他们。他们要么从未有过孩子、要么就是时间太长了忘了这是怎么回事。

如果事情不像计划那样发展、孩子发了脾气，那还是要善待自己。养育孩子是一件大事、重要的事，每个家长都是边学边做。你在尽力而为，但你无法控制一切。