寶寶1-2歲文章
文章

學步期的2歲反抗期，小孩脾氣暴躁應對3技巧

5 月 4, 2020

孩子在大庭廣眾下亂發脾氣大哭大鬧，父母不管怎麼安撫都沒用？這情況常發生在2歲幼兒發展上，所以也被稱為「2歲反抗期」。面對這樣的場面，父母更要保持平和的心情，切忌跟著孩子的情緒暴走，在沒辦法用言語溝通的情況下，請先轉移孩子的注意力。此外，父母的態度要非常堅定，讓孩子知道你是認真的。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

孩子暴躁發脾氣是有原因的，即使在喊叫、啃咬、拳打腳踢中，他仍試著從身邊的人身上找尋引導、學習對與錯，因為他們現階段仍沒辦法理解何謂規則和界線。

2歲幼兒發展階段裡，有所謂的寶寶2歲反抗期(Terrible Twos) 可說是父母傷腦筋的開始。當小孩發脾氣沒理由地哭鬧，且不管怎麼安撫都沒用時，真的會叫人氣得抓狂，若發生在公共場所更是災難，讓父母只想趕快抱著孩子逃離現場。這個現象之所以被稱為2歲反抗期，是因為2歲為多數孩子開始學會表達想法和理解情緒的年紀，但由於成長仍不完全，所以孩子一旦遇到困難或自己做不到的事，就會失控而發洩怒氣，心理學稱之為暴躁發脾氣(Temper tantrum)對此，有3個應對憤怒寶的技巧，提供給各位爸媽參考。

1. 父母別跟著孩子情緒暴走

首先，父母需要明白，小孩脾氣暴、暴怒行為是有原因的，美國紐約大學哈森菲爾兒童醫院(Hassenfeld Children's Hospital at NYU Langone)臨床兒科助理教授羅賓·雅各布森(Robin Jacobson)表示，即使孩子在喊叫、啃咬、拳打腳踢中，他仍在試著從身邊的人身上找尋引導和學習對與錯，畢竟他們還沒辦法理解何謂規則和界線，而最親近他們的模仿對象，就是父母了。

跟暴躁發脾氣的小孩硬碰硬是最糟的狀況，所以父母千萬要控制住脾氣，心平氣和地跟孩子說話。面對2歲小孩，不用說什麼大道理，因為他真的不懂，但爸媽可以將他的感受敘述給他聽，嘗試找出他發怒的原因，重點在於幫助孩子正確地把情緒用言語表達出來。人都會有情緒，但大人要有大人的風度，別忘了，小孩會照著你所給出的反應模仿，若父母暴走，小孩也會有樣學樣。



2. 先轉移孩子的注意力再溝通

要安撫一個哭鬧的孩子，本來就是難上加難，如果溝通完全無效，父母可以用各種方法去轉移他的注意力，例如若在家可以翻開他感興趣的圖畫書，或拿出彩色筆讓他畫畫；在外則可能需要將他帶離現場，並用手邊有的東西逗樂他。另外，面對孩子在公共場所大發脾氣，父母就別顧及顏面了，請把焦點放在小孩身上，建議蹲下來和他平視溝通，然後溫柔地用言語幫孩子釐清他內心的感受。

倘若孩子仍繼續哭鬧，父母可以暫時放任他哭。大部分的小孩過不久就會靜下來，因為此時的他們還沒辦法分辨這是大人的技倆，當孩子發現用哭鬧來抗議達不到效果時，就不會再哭了。當孩子停止哭泣後，建議父母可以讚美他做到了，但不要給予獎賞或禮物，目的只是要讓他知道此行為的正確性。



3. 父母態度要堅定並給孩子選擇權

孩子的紀律要從小做起，父母的態度要表現得堅定不移，且清楚地向孩子表達是與非、「不可以就是不可以」，讓他知道你很看重這件事，並用簡單直白的話反覆重申。學步期小孩的注意力很短，只需要告訴他什麼是對的，什麼是錯的，不用說明原因。另外，拿走他的特權也是一種策略，像是玩具或布偶，當孩子知道自己亂發脾氣會有處罰，他下次就不會再犯了。

另一個有效的方法，就是讓哭鬧的孩子有選擇權，例如玩具和畫圖，讓他選一樣做。但建議用二選一就好，太多選擇會造成反效果，因為2、3歲的孩子無法處理太多選項，但只要這樣做，不僅能訓練孩子做選擇的判斷力，同時也能幫他建立自信心。

此外，父母也可以給予發脾氣的時間限制，這能讓雙方都有冷靜下來的時間，還能幫助孩子學習掌握時間的進度。小孩也許一開始不太願意配合，但經過幾次的練習，孩子就會變聽話了。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

3個技巧應對2歲反抗期的孩子

別跟著暴走

孩子正在從你身上學習對與錯，所以你的情緒要平穩。

先轉移孩子注意力

在無法溝通的情況下，要用別的事物分散孩子的焦點。

態度要堅定

讓孩子知道你看重這件事，是認真而不是玩玩的。

重點摘要：

- 這階段的孩子正在學習對與錯，但因為還沒辦法理解規則和界線，所以容易暴躁發脾氣，父母務必要心平氣和地跟孩子溝通。
- 父母請用各種方法轉移暴怒孩子的注意力，例如翻開他感興趣的圖畫書，或讓他畫畫；若在外則需溫柔地將他帶離現場。
- 父母教導小孩紀律時，態度要堅定，讓他知道你看重這件事，並用簡單直白的話反覆重申。

參考

- How to Deal with the Terrible Twos. (link)
- Toddlers and the Terrible Twos. (link)



立即分享