

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. \(link\)](#)



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'New Mom Welcome Gift'. It features a smiling woman holding a baby in a cozy, brightly lit room. To the right of the woman are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in large blue characters on the right, and '≡立即免費領取≡' is at the bottom in white characters on a gold background.

立即分享