

丟東西、咬人、出拳傷人....! 6 個要點減少幼兒的攻擊行為

你可以邊對施暴的孩子說：[要用說的，咬人是不可以的！]

但是你是走向受害者，因為不要把注意力放在做錯事的人身上。

你說：[被AA打了，你一定很難過，哭的這麼傷心。]



行動開始！！action！！

這裡的行動包括：丟東西、倒地不起、撞牆、咬人、出拳傷人....！對於學步幼兒而言，一如我們之前所提：認知能力有限、行動能力有限，情緒洪流一但爆發，上述行為當然發生。不是開玩笑的，多少類似的狀況也每天在成人世界上演，毫不遜色。

我們也談到，"大人們"要有知識與耐心，才能將危機（情緒調節不良）化為轉機（高EQ）。可是，哭鬧尚可忍受，耐心處理：一旦行動開始，家長容易慌了手腳---"這是哪裡蹦出來的牛魔王啊??"現在不管教，以後還得了??的確，對於有危險的行動我們一定得立即阻止，沒時間顧及其他。

場景：

1. 孩子吵著要她寶貝的玩具，偏偏媽媽忘了帶出來，小寶貝用力一歪，頭朝餐廳牆上撞去...
2. 兩小玩玩具，一不高興，朝姐姐手上咬下去。
3. 玩著，玩著，突然走到桌旁，拿起碗朝狗兒敲下去。
4. 上幼兒園一週，就被"退貨"，因為許多受害者身上齒痕累累。

學步兒發生這些攻擊行動自是令人不快，父母心中也要了解，這個階段很難避免，為不危害自己與他人，一定要立即阻止。但繼之而來的重點則要擺在以後如何幫助他減少這些攻擊行動，學習用文明的語言來表達，其實在三歲以後，這些攻擊行動會大幅下降，原因就是表達力增強。

有幾個具體方法可以做：

1. 在現場溫暖而堅定地阻止

你可以蹲下握住她的手，或用手環繞或抱起，然後說：[要用....，....這樣做是不可以的]，或例如：[放在桌上，用丟是不可以的]，不要只說：[不可以丟]。對孩子而言，他在情緒衝擊下，只聽到"丟"這個字，沒有學到你希望他做的"放"，所以把你希望他未來做的事先放前面，再把不要的行為放後面會有效些。

2. 要先靠近受害者.

你可以邊對加害者說：[要用說的，咬人是不可以的]，但是你是走向受害者，因為不要把注意力放在做錯事的人身上。你可以安慰受害者，同時教給他情緒字眼：[被AA打了，你一定很難過，哭的這麼傷心]。

3. 帶加害者離開現場.

如果情況許可(還有其他大人可以照顧孩子)，你可以帶孩子離開現場，一方面降低現場混亂度，二方面也讓他明白做錯了事會離開她喜歡的人或事，但並不是要處罰他，而是協助他。

4. 標示情緒

研究顯示，表達力好一點的學步兒，攻擊行動少一些。可以表達自己想法的，出手機率自然小些(有些惡意攻擊例外)。不過這些令人不快的場合卻是教導孩子情緒字眼的好機會，你可以說：[你看起來非常生氣，把姐姐咬得受傷了]、[你生狗兒那麼大的氣，用碗打痛了牠]，即使我們知道學步兒語言學習才剛起步，但是在教一般詞彙時，不要忘了"情緒字眼"也是詞彙，一樣可以指導的。

5. 設限及說明你的情緒與意見

[姐姐受傷媽媽很難過，你咬人我感到生氣，咬人是不可以的。]，乍聽之下，會覺得這些話對學步兒來說太難了，不過，練兵永遠不嫌早，其實成為孩子的情緒力推手，還真的要從很小練習起。我們若仔細觀察，其實我們平常跟他們說的話一點也不比這簡單呢！

不要把"行為"與"人"混在一起，孩子咬人，這個行為不好，不代表他壞(這是發展階段裡的正常現象，但不教導，壞行為就會固化)。你要說：[你生氣咬人，姐姐很痛，以後不可以]，千萬別說：[你這個壞孩子咬人]，學步兒階段，複雜情緒開始萌芽(驕傲、忌妒、羞恥、罪惡等等)，你現在責罵他的言語若一直持續下去，也許成為他內在的聲音，自己也以為自己就是壞，就是家長口中罵的那種人。

6. 解決問題

孩子太小，還談不上有解決問題的能力，不妨直接想好解決方法，並下簡單指令，例如：[要問姐姐，可不可以拿！]或是：[選好一個玩具再出門]。

有的家長會說，[我的做法就是以其人之道還治其人之身，我也狠狠咬他一下，讓他知道有多痛，看他還敢不敢咬人！]甚至說：[狠狠打她一次，以後就不敢這樣做了！]，這些真的不是聰明的辦法。原因是，誰都知道學步兒的認知力弱，教導需要時間與智慧，難道我們希望他們學到的是："咬得更大力就贏！！"或是"生氣是可以打人的！"嗎？

家長千萬別只試過一兩次，覺得無效就放棄，我們大大的腦袋要學社交禮儀都很難了，何況那小小的腦袋要控制那麼多事，真的沒那麼簡單！

重複，再重複；耐心，有耐心！！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布