



幼兒常發脾氣？

常聽到家長說：「點解子女成日發脾氣？真係唔知點教佢！」試想想，幼兒各方面的發展仍未成熟，能力亦不足，在未能獲得即時滿足的情況下，再加上欠缺耐性，又不懂如何處理時，情緒會顯得較為暴躁。

當幼兒情緒變得暴躁，發脾氣便隨之顯現，父母又該如何拆解和應變呢？以下我會分享幼兒發脾氣的原因及建議，可作為家長們的參考：

表達能力弱

幼兒時期正是語言發展階段，孩子對語言理解和表達能力尚未完全掌握，不容易清晰及詳細地說出自己的想法或要求，以致成人未能完全明白他們的需要，不能即時滿足幼兒的意慾，與成人欠缺有效的溝通。當幼兒自己做不到，成人不明白他們的想法，又不能即時給予協助和滿足需要時，情緒便會顯得激動急躁，更可能因不懂如何宣洩不滿情緒，因此哭鬧發脾氣便成為最直接的發洩途徑之一。

耐性訓練

家長可以有多个解决方法，例如當幼兒難以表達感受或意見的時候，家長便要耐心聆聽了解所需，引導幼兒逐步說出自己的想法。家長亦可把握與孩子對話的機會，讓他們多聽、多講、多看，增加對事情的理解，從而增強理解力及表達能力。此外，幼兒需要獲得即時滿足時，亦容易發脾氣，家長可多與孩子進行一些富趣味性的親子遊戲，以培養專注力或持久力，例如拼圖遊戲、迷宮遊戲及製作小食等，除了能鍛煉耐性外，亦可促進親子感情。

安穩情緒

當幼兒遇有慣常生活程序的轉變時，如環境、人或事物的不同，亦會令他們感到焦慮不安，引致脾氣急躁。為了減低不安的感覺，家長可為幼兒預告將會轉變的事情，讓他們能有心理準備。家長亦應陪伴幼兒一同面對，甚至來一個擁抱，給予幼兒安全感，安穩他們的情緒。



當孩子的情緒教練

人們一般只會看到別人「發脾氣」的表現，而不知道自己也有脾氣爆發的時候，其實幼兒亦一樣。家長要讓幼兒知道生氣不能解決事情，哭鬧反會令人煩厭。因此，家長可與幼兒透過角色扮演或閱讀圖書，內容應涉及「發脾氣」的元素，以輕鬆的手法，藉圖書中的人物表現，向他們解說發脾氣，既得不到自己想要的東西，也會令自己感到不开心，引導幼兒坦誠地提出請求，以及學習有耐性地處事。家長亦可鼓勵幼兒學習找成人商議幫助，討論解決問題的方法，在潛移默化下，相信幼兒漸能找到恰當的方式去控制情緒，以及正面處理事情，「發脾氣」的情況也會漸漸減少。

適當接納

當然，幼兒發脾氣時通常都會哭喊、尖叫、推撞別人，難免會對其他人造成困擾。作為照顧者，父母最需要是「理解孩子的需求」和「給予正確的回應」，以上所介紹的培育心得，不但有助家長洞悉及接納孩子的情緒變化，而且更希望讓家長了解，幼兒是會模仿成人的言行，所以身教也是十分重要。在安全的情況下，可先讓幼兒宣洩不快情緒，家長也可避免與幼兒爭持，待其冷靜後，再與幼兒訴說事情，然後討論解決的方法。總括而言，培育幼兒擁有表達能力，以及家長能適切的處理表現，這些都能幫助幼兒管理情緒，讓幼兒健康愉快地成長。SP