

Tips for Helping Children Who Act Out

怎样帮助那些用异常行为和不恰当行为来表达自己情绪的小孩

那些处于高压时期的小孩有时会用一些异常的行为来表达自己的情绪，做一些你不希望他们做的事情。他们经常会在公共场所或者有其他人在场的时候表现这些行为，这样使得情况更糟糕。这里有一些建议能帮助引导小孩的行为，或者第一时间帮助你阻止他们的不良行为。

沟通建议

小孩可能不能理解某个指示或者任务。通常，这会导致他们困惑和愤怒。你可以：

- 尽量用冷静平和的语气跟他们说话，即使你很挫败烦躁，也不要冲他们吼叫。
- 提供小孩一些选择，让他们有一定的选择空间。这让他们能更好的掌握这个情境。例如：“你想要做游戏呢还是休息一下呢？”
- 运用对话来加强沟通。例如，如果你在车上，你可以用谈论车外的风景来开始你们的对话。一开始你可能更像在自言自语，但是在适当的时候，儿童可能会用他自己的方式加入你的对话。
- 尽量用简单的方式和语句与儿童沟通。用清晰明了的语言。用易于理解的词语，传达简单的想法。

环境建议

在灾难之后，儿童可能对于周围的景象和声音反应很激烈。他们可能会藏在角落里，捂住眼睛和儿童，或者羞涩的跑开。

- 找到那些让儿童困扰的场景和声音，尽量移除它们。
- 尽你所能的降低背景噪音。
- 播放熟悉的音乐或声音可以安抚儿童。如果需要的话，请切换电视频道或者关掉电视。

当儿童需要关注时

儿童感到害怕时，它们会到大人那里寻求安慰。它们可能会用一些行为来吸引你的注意，包括大笑，注视你，以及用一些行为来引发你的特定反应。

- 有时，忽略它们寻求关注的行为是最好和最简单的结束这个方法。
- 转移他们的注意力。例如，让他们来帮你个小忙，帮你去商店买个东西，这会让他们觉得自己是被需要的，并且可能会减少他们刻意寻求关注的行为。

当儿童无聊的时候

儿童很容易觉得无聊没意思。如果他们觉得无聊，他们会逃避任务并且放慢反应速度，你可以：

- 尽可能的引用新的任务和活动让儿童尝试。
- 如果你发现儿童觉得无聊了，改变任务呈现的方式或者让他们休息一下。例如，如果你在做游戏，允许儿童改变规则来让自己更适应。

当儿童生气的时候

儿童很容易生气或者对压力情境做出过激的反应。当这个情况发生时，你要：

- 忽略那些小的不当的行为。通常，这些小的行为不值得引发你的反应。如果你做出了反应，儿童会觉得自己得到了预期的效果。如果你在那些细微的不当行为上让他们“得逞”了，以后你会越来越难应付他们的不当行为。

Tips for Helping Children Who Act Out

- 尽量控制自己的情绪感受。那些容易沮丧的大人往往更容易让自己陷入跟儿童的对峙当中。
- 给儿童些许个人空间。不要站的太近或者监视他们。
- 制定限制规定，但是这些限制不是让他们别无选择。如果可以，就给儿童一些选择和选项。例如，“小明，要么你不要再大喊大叫了，要么我们今天不去你的好朋友家玩儿了，你自己决定。”
- 尽量找到是什么引发儿童的不当行为。这可以帮助你避免儿童下次的“爆发”，因为你能预计到某个场景或者事件会引发儿童的不当行为了，然后你适当的安抚了儿童并且再这个行为无法控制之前就将儿童带离了这个糟糕的情境。