

一页总结：学龄前（3-5 岁）

这个阶段的正常表现

- 几乎所有学龄前孩子都会偶尔发脾气，每天都发的要少得多。
- 难以预料、持续很久或带有破坏性的发脾气，值得找专业人士看看。
- 打人通常在 3 岁生日以后开始减少。
- 第一次撒谎很常见，和思维能力的发展有关。
- 3 至 5 岁的建议睡眠：每 24 小时 10 至 13 小时，包括小睡。

有效的做法和原因

- 3 到 5 条清楚的家规。指令走近了说，只说一次，说清楚。
- 经常、真诚地表扬你想多看到的行为。
- 对轻微的不当行为短暂忽略，一停下来就把关注还给孩子。实验发现，孩子不听指令时短暂忽略他，能提高配合度。
- 孩子被情绪淹没时，陪伴冷静。打人或拒绝听指令时，平静、简短地暂停（time-out）。
- 与问题相关的逻辑后果：扔玩具，玩具就先收起来一会儿。
- 转换前先提醒，告别简短、固定。

容易适得其反的做法

- 反复警告，威胁了又不执行。
- 关注大多给了不好的行为，好的行为却很少被注意到。
- 吼叫、羞辱和打：美国儿科学会在 2018 年的政策声明中指出，短期效果很小，长期无效。
- 带着火气暂停、边暂停边说教，或者只拿暂停吓唬孩子。

可以这样说

“在我们家，小手要轻轻的。”

“先把玩具放回箱子，再去公园。”

“你一直等到轮到你，真有耐心！”

“你打人了，所以要暂停。坐到小椅子上，等计时器响。”

“小汽车被扔了，所以它要在架子上休息，吃完午饭再拿下来。”

“午睡起来我就来接你。抱一下，亲一下，待会儿见！”