

一頁摘要：學步兒（1-3 歲）

這個階段的正常表現

- 打人、咬人、推人在第二年增加，3 歲生日以後開始減少。
- 大多數學步兒會有一些肢體攻擊，很少或沒有的只有 28%。
- 一項針對學齡前兒童的研究發現，一般的鬧脾氣通常發生在受挫之後；需要留意的，是難以預料、持續很久或帶有破壞性的那種。
- 1 至 2 歲的建議睡眠：每 24 小時 11 至 14 小時，包含小睡。

有效的做法與原因

- 幾條堅定的界線，每次都冷靜地堅持。
- 轉移注意力：給孩子一個可以做的替代選擇。
- 給兩個你都能接受的小選項。
- 鬧脾氣時待在旁邊保持冷靜，過去以後再聊。
- 留意並稱讚做得好的地方。
- 簡短、每晚一樣的睡前流程。

容易適得其反的做法

- 一哭鬧就讓步。守住界線，同時給予安慰。
- 孩子正在崩潰時講道理、討價還價。
- 打回去、打手心或咬回去。美國兒科醫學會在 2018 年的政策聲明中建議不要使用任何體罰。
- 吼叫和羞辱：美國兒科醫學會在 2018 年的政策聲明中指出，短期效果很小，長期無效。

可以這樣說

「我不會讓你打人。打人會痛。」

「積木放在地上玩，我們去外面丟球。」

「你想自己走去洗澡，還是像小兔子一樣跳過去？」

「先穿鞋子，再出門。」

「你真的很生氣，我就在這裡。」

「你可以生氣，但還是不行喔。」