

一頁摘要：學齡前（3-5 歲）

這個階段的正常表現

- 幾乎所有學齡前孩子都會偶爾鬧脾氣，每天都鬧的少得多。
- 難以預料、持續很久或帶有破壞性的鬧脾氣，值得找專業人員評估。
- 打人通常在 3 歲生日以後開始減少。
- 第一次說謊很常見，和思考能力的發展有關。
- 3 至 5 歲的建議睡眠：每 24 小時 10 至 13 小時，包含小睡。

有效的做法與原因

- 3 到 5 條清楚的家規。指令走近了說，只說一次，說清楚。
- 經常、真誠地稱讚你想多看到的行為。
- 對輕微的不當行為短暫忽略，一停下來就把關注還給孩子。實驗發現，孩子不聽指令時短暫忽略他，能提高配合度。
- 孩子被情緒淹沒時，陪伴冷靜。打人或拒絕聽指令時，平靜、簡短地暫停（time-out）。
- 和問題相關的邏輯後果：丟玩具，玩具就先收起來一會兒。
- 轉換前先提醒，道別簡短、固定。

容易適得其反的做法

- 一再警告，威脅了又不執行。
- 關注大多給了不好的行為，好的行為卻很少被注意到。
- 吼叫、羞辱和打：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。
- 帶著火氣暫停、邊暫停邊說教，或只拿暫停嚇唬孩子。

可以這樣說

「在我們家，手要輕輕的。」

「先把玩具收回箱子，再去公園。」

「你一直等到輪到你，好有耐心！」

「你打人了，所以要暫停。坐到小椅子上，等計時器響。」

「小汽車被丟了，所以它要在架子上休息，吃完午餐再拿下來。」

「午睡起來我就來接你。抱一下，親一下，待會見！」