

富有愛心的嚴格要求：永遠不會太早開始！

嬰兒、幼兒及學齡前兒童

一天下來，你感到很累，只是想坐下來休息。但是，您的三歲的孩子用記號筆在沙發上塗上顏色。孩子又哭起來了！你真想大聲喊叫。

做父母有時很艱難。在你感到心煩意亂時，如果孩子哭鬧，你仍然能夠控制自己的反應。請記住以下三個幫助你保持冷靜的步驟：

- 深呼吸
- 從一數到十
- 把雙手放到口袋內，不要動手打孩子。

打孩子不會有用。孩子只會感到疼痛和困惑。孩子甚至不懂你為什麼打他/她。喊叫只會讓孩子感到害怕及受傷害。

絕對不要用力搖晃孩子。孩子的小腦袋會嚴重受傷，甚至死亡。

如果你需要與人交談或者需要有人幫助你控制怒氣，請撥打家庭支援熱線號碼 **1-800-829-3777**，該熱線號碼的工作人員願意傾聽你的 說，並幫助你。不要害怕撥打電話！

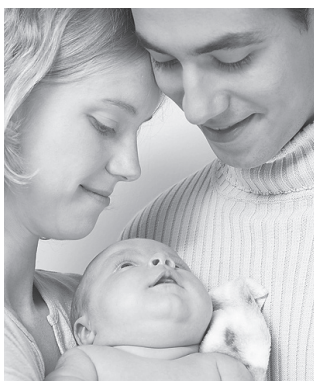
孩子為什麼會哭鬧？

孩子不會說話。哭鬧是孩子告訴你自己的需要的方法。孩子可能餓了、困了、肚子脹氣、病了、尿尿了、太冷、太熱，或者只是感到孤獨！不斷嘗試不同的方法，直到瞭解孩子的需求。

有時你無法讓孩子停止哭鬧。如果你感到無法再忍受，將孩子交給一位可信任的成年人，離開房間，出去散步，喝一杯茶。如果你是獨自一人，把孩子放在幼兒床內或另一個安全的地點，到另一間房間內呆幾分鐘，作深呼吸，平靜後再回去。

控制小探索者

一旦嬰兒長成好動的幼兒（1-2歲）時，你的孩子會好奇地探索世界。如果孩子在做一些危險的事，堅定地說「不」，並將孩子抱走。不要將不安全的東西放在孩子能拿到的地方，這樣就不用不斷地說「不」。



大發脾氣

幼兒願意自己做所有的事，即使不知道怎樣做也不例外。如果孩子感到很煩躁，他們可能不會用語言告訴你為什麼。同時，他們還沒有學會控制自己的感情。所有這些都會導致令人擔心的踢打、喊叫、尖叫之類的大發脾氣的舉動！

你的孩子需要你幫助他們平靜下來。這時不是指責或教訓孩子的時候。孩子在發脾氣時不會聽你的教訓！

把孩子抱到另一個地方或者轉移孩子的注意力。「讓我們去散步！」

尋找有趣的方法。或者把做事變成做遊戲。「我敢說我放的玩具會比你多。讓我們來比一比！」

有些孩子大發脾氣是為了吸引你的注意力。如果是這樣，嘗試不去理睬，直到孩子平靜下來。如果孩子是在安全的地點，走到房間的另一邊。

嘗試不同的方法，直至找到對你的孩子適用的方法。有時做什麼也沒有用。如果孩子願意，在孩子大發脾氣時抱住孩子，給孩子安慰。一旦孩子平靜下來，你可以與孩子談發脾氣的事。

幫助孩子避免大發脾氣：

- 瞭解孩子是否餓了或累了。
- 不要期待過高。您不能指望幼兒能夠安靜地做著看完一部電影！
- 讓孩子自己決定小的事情，例如穿什麼樣的衣服。這樣可以幫助孩子感到自己有控制能力。
- 堅持同一種日程安排。例如，讓孩子在每天相同的時間睡覺。
- 在開始做新的事情或者離開公園之前，提醒孩子 — 沒有驚奇！
- 花時間與孩子一起玩。有時他們需要的只是與你在一起！

如果孩子還會發脾氣，不要感到沮喪。這是幼兒及學齡前兒童生活中的正常現象！

訂立規矩

隨著孩子長成學齡前兒童（3-4歲），孩子能夠理解更多的東西，並能清楚地說更多的話。這是訂立規矩的好時候。

- 明確說明你的期待。「你必須至少嚐一口新食物。」
- 使用「如果.....就.....」。「如果你自己刷牙，就能選一個睡前故事。」
- 當孩子用平靜的聲音詢問時，聽孩子說話。讓孩子感到用哭聲無法達到目的。
- 在孩子做了好事後給予表揚。「自己把玩具放好，真棒！」
- 在孩子感到煩惱時，表示對孩子的理解。「我知道與別人分享你的玩偶不容易。」
- 當孩子「忘記」時，提醒孩子。「我們只能用記號筆在紙上畫。」
- 把孩子必須做的事情（換衣服、睡覺、玩耍等.....）畫成一張圖表。當孩子完成一件事後，將這件事勾去。在孩子得到50個勾以後，給孩子一個小獎品。
- 如果孩子不聽話，罰站會有幫助。告訴孩子在你慢慢地數到三時，他/她必須服從。如果數到三時，孩子仍然不服從，平靜地讓孩子罰站。找一個角落或其他地點作為罰站的地點。絕對不要用床作為罰站的地點。告訴孩子安靜地站幾分鐘（一歲一分鐘，三歲兒童的罰站時間為三分鐘）。這不是為了懲罰孩子，而是讓孩子有時間思考及安靜下來。罰站時間到了，家長及孩子都應當努力忘記罰站的事。

即使最好的家長也需要幫助。不要因為向朋友、家人或其他家長尋求幫助而自責。你可能還需要參加有關養育子女的講座。Alameda Alliance for Health能夠幫助您查找此類講座。詳情請電洽Health Programs，電話號碼 510-747-4577。