

孩子攻击性强怎么办？

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

攻击性强的孩子在感到压力和焦虑时往往会以他们唯一知道的方式来应对。这样的孩子可能需要更多帮助来让他们感到安全。保持爱心、冷静和耐心，将为你带来巨大改变。

作为父母，当孩子表现出攻击性时，你可能很难想要接近他们，但是你花费的时间、关心和注意力正是他们所需要的。当你给予孩子足够的关注时，你会更容易注意到他们开始感到沮丧、愤怒、疲倦或饥饿，从而在他们表现出攻击性之前就给予他们帮助。最重要的是让孩子知道，无论发生什么事，你总是爱他们的。



如何处理攻击性行为

- 当孩子对分离作出攻击性反应时，要理解他们可能还没有准备好和你分开，即使是很短的时间。
- 如果孩子很容易感到沮丧，也许是因为他们在穿衣、吃饭或使用厕所等事情上需要更多帮助。
- 对攻击性强的孩子要给予更多的关心、安慰和关注。他们最大的感受是害怕！例如，他们可能需要你帮助他们检查壁橱里面或床底下，以确定没有任何危险。他们可能更经常需要你抱着，如果他们做了噩梦，可能需要你睡在他们旁边。
- 关注你的孩子，以了解攻击性行为。
 - 导致攻击性行为的原因是什么？
 - 孩子在采取攻击性行为之前曾以何种方式试图获得他们想要的东西？
 - 他们的攻击性行为是否有一定规律？（例如，是否常常发生在晚餐前或当他们错过了午睡时间？）
- 及时冷静地制止攻击性行为。
 - 首先控制你的愤怒。
 - 靠近孩子，弯下腰说“停”（用你的语言）。
 - 用你的双手来阻止孩子击打或抢夺（注意不要使用太大的力量来控制孩子的攻击性行为）。
- 尝试描述他们的感受（例如，“你很生气”、“你想要这个”）。当孩子感到被理解时，会更容易冷静下来。
- 确保他们知道规矩（例如，打人是不可以的）。
- 帮助孩子学会以其他方式获得他们想要或需要的东西（例如，问：“我可以玩吗？”而不是抢玩具）。
- 讲清楚如果再次发生你会做什么（例如，“如果你再扔玩具，我会把玩具拿走。”）。
- 改为进行更加平静、需要更少自我控制的游戏。

请访问 cmascanada.ca/cnc/parents, 查看更多多语种的育儿信息



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada