

# 如何对待婴幼儿发脾气

本报记者 赵笑梅



亲子乐园

“奶也吃饱了,尿布也换了,可我刚满3个月的宝宝怎么哄也不睡,哭个没完没了,也不知道他到底想干什么。这么小的孩子也会发脾气吗?”“我的孩子才10个月,在他玩得高兴的时候,我想喂他点水,他就是不喝,还把奶瓶扔到地上。”“我的宝宝一直很乖,从出生两个月就开始把尿了,基本上不尿裤子。没想到现在9个月了,把尿倒越来越困难,总是挺直身子不让把。他为什么不像小时候那么乖了?”在北京大学医学部福康之家和北京电视台《妈妈宝宝》栏目共同举办的“成功育儿大讲堂”上,记者听到很多类似的诉说。

婴幼儿也会发脾气吗?他们到底想表达自己的什么意图?如何面对宝宝发脾气?就这些问题,记者采访了北京大学医学部福康儿童教育研究中心冯国强副主任。

## 婴幼儿也需要交流和沟通

冯国强说,传统观念认为,婴幼儿除了饥饿什么都不会表达。一些年轻父母一看到孩子哭,就给孩子喂奶。其实,孩子哭的含义有多种,如困了、烦了、生气了、想大小便了、想要人抱了、想出去玩等等。如果孩子想小便,你却硬给他喂奶;他想要大人抱,你却让他小便……没搞清楚婴幼儿哭的含义,就无法满足他们的需要,他们自然要用哭来表示抗议。所以父母和婴幼儿之间需要建立有效的交流和沟通。读懂婴幼儿的哭,是满足孩子需求的基础。

有的父母觉得婴幼儿这么小,哪会有复杂的感情?冯国强认为,这是父母小看了婴幼儿的能力。婴幼儿对父母或亲人的形象、态度、行为都会感觉到,并能做出反应。如果父母对他微笑、唱歌,他会显得很安详、平静,甚至回报你一个微笑;如果对他说话态度生硬,甚至训斥他,他就会紧张、烦躁、易怒。

## “对抗”是婴幼儿独立的一种迹象

冯国强说,孩子在几个月大时,就开始用有声或无声的语言和大人对抗了。年龄较小的婴幼儿知道把汤匙推开或把头扭开,来拒绝送到嘴边的食物;知道挺直身体来拒绝别人抱他。学步期幼儿的对抗态度就更明显了。“对抗”是婴幼儿独立的一种迹象,表明他们想自己照料自己,想自己说了算。他们开始

认识到,一些事情不应该完全由大人决定。起初,因为婴幼儿的理解能力有限,他们只看到了对抗他人决定的可能性。等长大一点之后,他们会逐渐跨过这一步,找到更多办法来使自己也成为做决定的人。

对大多数父母来说,学步期幼儿让他们感到吃惊的情绪变化就是公然对抗父母。一般情况下,孩子会在一岁半之后开始向大人说“不”。孩子们发现,就用这小小的一个字就可以拒绝大人的任何指示和建议。在接下来的几个月里,无论你提出什么要求,孩子可能总喜欢回答“不”。

## 宝宝发脾气怎么办

冯国强认为,对待宝宝对抗和发脾气的最佳办法是不拿它当一回事。许多孩子在1-2岁时会出现一次强烈的情绪爆发。对大多数学步期幼儿来说,他们的愤怒情绪多半都是由某件东西诱发的,如有人突然把他玩得正高兴的玩具夺走,或者希望拉开抽屉却拉不开。孩子再大一点,他们的怒气会越来越多地指向父母。如果妈妈不肯给好吃的东西,或者爸爸把玩具给了别的小朋友,他们就会通过发脾气的方式来发泄对亲人的不满,让家人满足自己的愿望。

冯国强说,任何年龄的孩子在大多数情况下,都是在亲近的成年人面前发脾气。当意识到孩子发脾气是冲着自己时,不同的家长采取的应对方法各不相同。有些父母在孩子发脾气时不予理睬,但事后很快便对孩子加以抚慰。这些父母认为,发脾气是孩子合情合理的情绪表达方式,孩子在生气时大人应该帮助他冷静下来。还有些父母认为应该惩罚发脾气的孩子。他们确信发脾气是孩子难以与人相处的一个迹象,要对这种行为尽早处置。

冯国强认为,如果大人对孩子发脾气关注较多,无论这种关注是积极的还是消极的,都可能产生不良后果。学步期幼儿发脾气,父母最好采取不予理睬的态度,这时不要试图去安抚孩子。孩子的怒气常常转瞬即逝,其情绪很快就会变得好起来。学步期幼儿发脾气有时是成年人无法理解的。脾气性格不同的幼儿,对同一件事情的态度可能截然不同。所以,父母可以“狠下心”,任孩子怎么发脾气,就是不理他。有过一两次发脾气不被理会的经历后,孩子可能就不再采取发脾气的方式解决问题了。



# 让心灵天空充满阳光

“万事如意”,是许多人得到过的美好祝愿,也是每个人的企盼,只可惜,它对谁都不曾兑现过。生活中不如意、不顺心的时候很多,失败、挫折随时都会发生,再得意的人也会有烦恼。

不过,心理健康的人,有能力化解烦恼,生活得潇洒自在,有滋有味;而心智孱弱的人则常常被烦恼所累,生活得毫无生气,举步维艰,甚至丧失活下去的勇气。像这种正常人由于生活所累或受到不良刺激后,语言、思维、行为发生反常的现象,被称为“心理障碍”。

据精神心理学研究证实,一生中从未发生过心理障碍的人是绝对没有的,只不过每个人轻重有别、程度不同而已。生活中,即使看似心理很健康的人,在一定场合或特定条件下,也发生过心理障碍并有所表现。例如,《红与黑》的作者司汤达,算得上才智过人,可是他却有过偷看他人风流韵事的举动。著名的哲学家叔本华,哲学造诣可谓高深,却曾在一怒之下将他最钟爱的女人扔下楼去。原因只是这个女人和另一个男人谈话而冷落了他。艺术大师卓别林、科学家法拉第,也都犯过嫉妒人才、压制人才的错误。可以说,心理障碍是普遍存在的,其外在的、直观的表现,主要是行为异常、情绪不稳、语言倒错、情绪混乱等。

心理障碍不仅有害身体健康,而且足以影响正常的学习、工作和生活,个别的极端行为甚至能造成社会危害,如杀人、破坏、自杀、自残等等。因此,重视心理素质的修养,学会调适异常情绪,善于解除心理矛盾,无论对个人还是对社会,都具有积极而重要的意义。

那么,如何消除心理障碍、求得自在逍遥的心境呢?

一、用适当的方式发泄不良情绪。向知心朋友直率地诉说苦衷,倾吐积郁,宣泄郁闷,甚至痛哭一场,都能有



效放松心情中压抑的不良情绪,减轻心理压力。也可以对物发泄,当然,不是破坏性地摔砸一通,而是去打球、跑步,超常地运动一番,通过体力消耗来消除烦闷,也有助于缓解心理压力。

二、培养自控能力。遇到令人烦恼和不愉快的事,能承认其发生的合理性和必然性,并有足够的心理承受力和思想准备,冷静地想办法对付它。这种能力是需要生活中一点一滴培养和锻炼的。具备了这种能力,才能使人遇事不慌。

三、转移注意力。有了烦恼,尽量克制自己的情绪,并且将注意力转移到学习、工作、娱乐或者其他感兴趣的方面,这样就不至于“越想越别扭,越想越伤心”了。

四、暂时躲避。暂时离开引起不愉快的人、事或环境,也就是常说的“眼不见心不烦”。时过境迁,心理压力也会随之淡化或消失。

五、走出“理想国”。很多人的烦恼是由于对自己、对他人、对生活的期望值过高造成的,一旦这些期望没能实现,烦恼也就随之而来。因此,正确地面对现实,不抱幻想,也就不会自寻烦恼了。

六、偶尔也要屈服。能伸能屈,能进能退,自然轻松自在。如果凡事过于认真,甚至固执,肯定烦恼重重。其实,只要大前提不受影响,做一些细枝末节的让步、妥协,也未尝不可。这样,自然少一分忧愁,多一分轻松。文/雷子

## 慢性病患者的异常心理

许多人都有这样的体会:原本脾气随和的亲人,生病后一下子像变了个人,动不动就发脾气,甚至蛮不讲理。其实,这是人患病之后,特别是患了病情迁延、难以治愈的慢性病,心理会发生一系列变化。如果能了解这些异常心理,有助于我们更好地理解、体谅、照料病人,使之早日康复。慢性病患者的心理异常主要包括以下几个方面:

情绪不稳、心境不佳 患病这一负性刺激,很容易影响到病人的情绪,造成他们好发脾气,好生闲气,看什么都不顺眼,很容易给人留下不近人情的感觉。病情越重、迁延时间越长的病人,这种异常情绪越严重,越容易被别人误解,

使人不愿意接近他们。

感觉敏锐、关注自身 健康人把精力大多集中于工作或学习,心理活动主要指向外界的事物。而病人将绝大部分注意力集中于自身,感觉异常敏锐,甚至能听到自己呼吸、心跳的声音。这种变化使病人很少关心自身以外的事物,很容易被别人误解为自私和冷漠。

疑虑重重、过于敏感 一些病人还会变得疑虑重重,听人低声谈话,就以为是谈自己的病;对医护人员和亲友的好言相劝也是半信半疑;有时还怀疑医护人员给自己用错了药、打错了针。这不仅会破坏医患关系,也不利于治疗和安心养病。

情感脆弱、被动依赖 病人受到亲人

的关怀与照顾后,会变得被动、依赖性增强,本来自己可以做的事,也不愿做。情感也变得脆弱、幼稚,总希望亲友对自己的照顾、探视、关心多一些。

紧张、焦虑、恐惧 许多病人入院后会感到紧张,怕疼痛、怕开刀、怕死亡。尤其看到其他病人病情危重或死亡时,恐惧心理会更加强烈。而紧张、焦虑、恐惧心理会降低病人的免疫力,很不利于病人的康复。

既然病人有这么多异常心理变化,医护人员及其家属就不要要为他们治病、照料他们的生活,更应该多给他们安慰和鼓励,使之振作精神,正确对待疾病。

文/章君

柯女士的儿子今年10岁,学习一般,她常抱怨儿子不听话、顶嘴。柯女士儿子的这种情况具有一定的代表性,心理学称之为“心理慢性症”。此症在儿童中比较常见,其根源在于父母的教育不当。有些父母经常对孩子进行反复说教,不断给孩子施以相同的刺激,长此以往,这种“唠叨式”说教可使孩子养成“心理慢性症”。此症在儿童中比较常见,其根源在于父母的教育不当。有些父母经常对孩子进行反复说教,不断给孩子施以相同的刺激,长此以往,这种“唠叨式”说教可使孩子养成“心理慢性症”。此症在儿童中比较常见,其根源在于父母的教育不当。有些父母经常对孩子进行反复说教,不断给孩子施以相同的刺激,长此以往,这种“唠叨式”说教可使孩子养成“心理慢性症”。



孩子稍有小错,即新账旧账一起算,导致孩子反感,甚至引起逆反情绪和异常行为。

那么作为父母怎样预防孩子出现“心理慢性症”呢?首先,父母应该变换不同的教育言语来指出孩子的同一缺点。其次,注意责备时语调应比平常说话的语气低沉。

第三,对于听惯了父母斥责的孩子,有时沉默胜于语言。第四,有时孩子犯了错误,但不消失。知错在哪里时,父母应明确指出孩子的错误之处。最后,教育孩子不应把以往所有错误都加以累计,而应着重眼前的错误,否则让孩子分不清主次,影响教育效果和亲子关系。

文/杨堤林 图/贾宁

## “唠叨式”说教 易使儿童患“心理慢性症”