

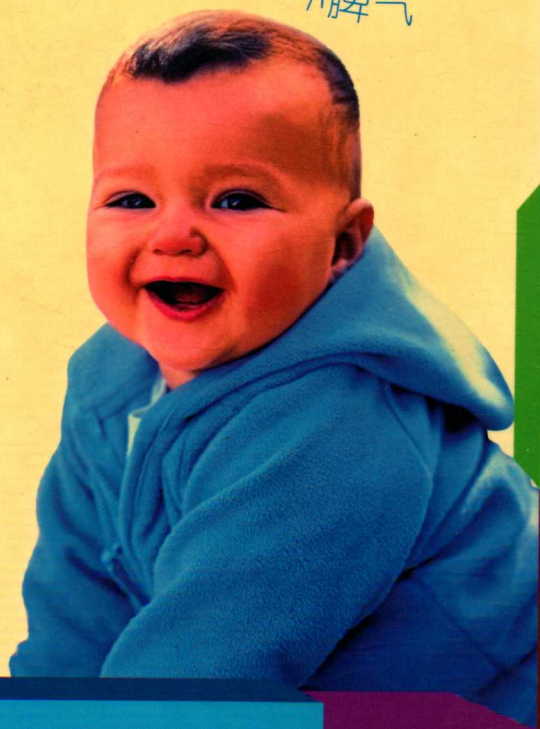
育婴系列♥PRACTICAL PARENTING

乖乖不哭

TANTRUMS

[英] 艾琳·海斯 著

随时了解宝宝的情绪变化
改善孩子的坏脾气



广东旅游出版社

♥来自于♥

英国最畅销的育儿杂志
《实用育儿指南》



practical parenting 育婴系列

Tantrums

乖乖不哭

[英] 艾琳·海斯 著

梁碧滢 译

广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乖乖不哭/[英]海斯著;梁碧滢译. —广州:广东旅游出版社, 2005.12

书名原文: TANTRUMS

(育婴系列)

ISBN 7-80653-740-6

I. 乖... II. ①海... ②梁... III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第146751号

First published in 2003

under the title Tantrums

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2003 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字19-2006-038号

所有权利保留

责任编辑 梁 坚

特约编辑 蔡国才

装帧设计 谢 欢

责任技编 方锦丽

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一)

广州培基镭射分色印刷有限公司印刷

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194毫米 24开 4印张

2006年4月第1版第1次印刷

ISBN 7-80653-740-6/R · 60

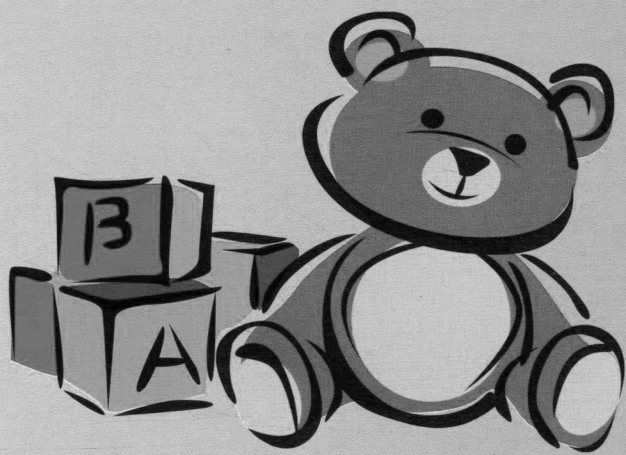
定价: 90.00元/套 (全6册)

咨询电话: 020-33199099

育嬰系列——

乖乖不哭

Tantrums



[英] 艾琳·海斯 著
梁碧滢 译

目录

CONTENTS

前言：陪伴孩子度过人生第一个狂飙期	6
-------------------------	---

1. 关于大哭大闹

什么是大哭大闹	12
---------------	----

让家长头疼的哭闹行为	16
------------------	----

长大后孩子发脾气的问题会自然消失吗	18
-------------------------	----

2. 了解你的小孩

正常情况	22
------------	----

非常刁蛮的小孩	24
---------------	----

男孩子是否真的更难管教	26
-------------------	----

不发脾气的小孩	28
---------------	----

3. 孩子为什么会发脾气

脾气发作的导火线	32
----------------	----

察言观色防患于未然	36
-----------------	----

4. 能让孩子不发脾气吗

让孩子不发脾气的策略	46
------------------	----

巧妙化解发脾气的问题·····	48
日常斗气场合如何应对·····	52

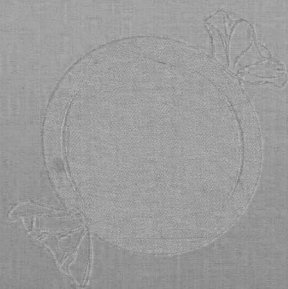
5. 如何应对孩子发脾气问题

如果他只是偶尔耍耍小性子·····	58
如果他在公共场所中又哭又闹·····	60
如果他蛮不讲理地大发脾气·····	64

6. 积极正面的育儿之道

良好的育儿方式有哪些·····	70
懂得发掘孩子的良好行为·····	74
利用幽默化解冲突和敌对·····	78

7. 行动计划



帮助孩子明智地处理发脾气行为·····	84
是否对自己的反应不满意·····	86
面对孩子哭闹时的自我调节·····	88
对付孩子发脾气的十大方法·····	90

前言 Introduction

陪伴孩子度过人生第一个狂飙期

所有的父母都会碰到孩子蛮不讲理的发脾气行为。从呱呱坠地开始，孩子似乎就把哭叫当成了每日的必修课，轻声低啜的、声嘶力竭的、尖锐有力的……各式各样的哭闹，弄得初为人父母的家长们茫然无措、手忙脚乱：你怎么了，我的小宝？

拿起这本书的时候，你可能会产生这个疑问：值得就小孩子发脾气这个主题写一整本书吗？不就是很简单的一件事吗，有什么可写的？我必须承认，刚开始执笔的时候，我也有差不多的感觉。但后来在逐步跟其他家长们接触后，我才发现事情远非想象中那么简单。这些家长中，有些人的孩子正好处在易发脾气、爱哭闹的典型年龄段，有些虽然孩子已经过了那个阶段，但过往的痛苦历程仍然历历在目，另外还有一些孩子已经挺大了，但仍然容易发脾气。

现实就是这样，不仅仅是处于所谓“难缠两岁”的小孩会出现诸如哭闹、愤怒、发脾气、不高兴时尖声吼叫的不良行为，年长的孩子，甚至某些成人也常有这种现象！

应教会孩子以言语，而不是以大声哭闹来表达自己的情绪。



不过与大多数家长相比，我就幸运得多了。在我的记忆中，我的几个孩子就很少有“大发脾气”这个大问题。他们偶尔也会发发脾气，但只是持续很短暂的时间，很容易就能转移到别的事情上。在超市里，经常有些小孩一屁股坐到地板上哭闹不停，也有些小孩一碰到什么不顺意的事时就发标，我得承认，看见这样的情景我的确会有点不解。

孩子发标，父母怒火中烧的时候往往会使麻烦越陷越深。我们不是把学到的技巧付诸实践，却是重蹈以往的覆辙，或者以自己父母的那一套来应对——这些都让我们很难从旧有的模式中脱离出来。

正因如此，本书的内容并不单就孩子而论，还同时针对家长本身。很多人抱怨孩子总是爱使性子，乱发脾气，但这只是需要改变的一个方面。你怎样给孩子限定规矩，如何控制自己的情绪，以及处理日常生活的压力，这些对小孩的行为都有巨大的影响。

一个家庭里总是免不了有争执和吵闹的时刻。对此，我们首先必须面对现实，然后就是学习如何在孩子发脾气的时候，去掉其中的角力成分，减少让孩子利用发脾气来达到某种目的。

我的个人经验以及从其他家长身上看到的经历都令我坚信，让小孩在成长过程中不要无理取闹是可以做到

的，当然这需要你下一番苦功——为人父母从来就不容易。

作为一名育儿专家，多年来，我从一些介绍如何当好父母的书籍中掌握了大量的育儿秘诀，另外从其他家长身上也得到很多宝贵的经验，我很乐意在此后的章节中跟大家分享这些诀窍。



想想你跟孩子共度的一个个美好时光。记住，哭哭闹闹只是孩子成长过程中的正常表现。

THE FACT ABOUT TANTRUM

I. 关于大哭大闹

- 什么是大哭大闹
- 让家长头疼的哭闹行为
- 长大后孩子发脾气的问题会自然消失吗



在英文中，“tantrum（大哭大闹）”一词往往被定义为“坏脾气的一时爆发，使性子”。很明显，这样的情绪发泄在每个年龄段的人群中都会发生。但在育儿书里，该词多特指幼童乱发脾气，大哭大闹，发怒，情绪无法控制。

什么是大哭大闹

WHAT IS TANTRUM?

通常从小孩18个月大到3岁之间，这种乱发脾气、哭闹的行为尤为严重，到了五六岁也很是常见，之后就逐渐消失。

幼童哭闹的两种类型



在《幼童的哭闹行为》一书中，心理学家米高伯特高指出了幼童哭闹的两种类型——两者均有不同的情绪及行为表现：

*愤怒型——幼童会跺脚、乱踢乱打、尖叫。

*忧伤型——幼童会啾啾大哭或者走到墙角边啜泣，倒下来或者跑掉。他们常以这种方式来表达他们的忧伤失落。

在另外一本《养个快乐宝宝》中，珍派克和珍斯添森两位作者也把幼童的哭闹行为分成两类：

*因挫败和怨愤而起的哭闹。

*因迷失和惊恐而起的哭闹。

每次我给小宝宝喂哺的时候，大女儿格雷斯就一屁股坐到地上哭喊着要这要那。在我生了小宝宝后，她一直用这种哭闹的方式来吸引我的注意力，但我要让她知道这样是不会得到我的即时回应的。我觉得哭闹是她成长的一部分。有时，我也很不下心，因为我知道她很不高兴。忍着不管她几分钟我是能够做到的，之后我就会让步，把小宝宝安置好，再回头看看格雷斯要什么，安抚她的情绪。最后再回去照看小宝宝。

——莎拉，女儿格雷斯（2岁），荷莉（5个月）。



重要信息



* 家长一般只注意到孩子发脾气的表现，但其实孩子发脾气的问题几乎是伴随着诸如挫败或者惊慌之类的感觉一起出现的。

* 有个真理其实很明显，却常给忽略了：孩子独自一人时是不会发脾气的。小孩发脾气是需要观众的，通常他们会向家长或者是在他觉得安全和熟悉的人面前表现。发脾气这个行为需要至少两个人才能显现，在这个意义上来说，发脾气是一种互动的行为，而不是纯粹的反应性举动。



* 孩子的性格的确是因素之一。调皮活跃、固执倔强的小孩更容易出现发脾气的行为。孩子还是婴儿的时候，父母就能大概清楚他有没有这样的性格倾向，因为孩子如果是这类性格的话，他会比其他婴儿哭闹得厉害。

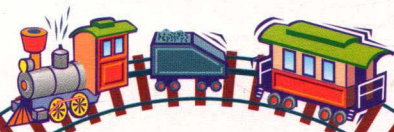
孩子的哭闹通常是由挫败、怨愤、迷失及惊恐而引起的。



13



孩子不断争取独立的过程中很容易会因遭受挫败而沮丧。



我女儿米格恩是什么都能闹一场的，尤其是当事情不如她所愿的时候。她会跺脚，歇斯底里地尖叫。如果她在家里发作，我会让她进去另一个房间静下来。她知道我生气了，想要我回到她身边，所以就会走来敲我的房门，但她不静下来我就不让她进来。

但如果是在外面，就很难跟她讲道理了。她看中货架上的某个东西你又不给她买，如果她马上就哭闹了起来。有一个办法好像挺有用的——我告诉她商店经理要过来了，她就会停下来不闹了。她要是在车上哭闹起来也很让人心烦的，我只能把车载音响声音调高得盖过她的哭叫声。

——露伊斯，女儿米格恩（3岁）

害，睡得也没那么好。

* 有研究认为，两岁大的幼儿中，每5个就有1个每天会大发脾气至少两次。

* “难缠两岁”这个说法的流行，表明了很多家长都认为孩子大哭大闹的问题多集中在两岁阶段，但其实有些小孩从1岁开始就大肆哭闹，而这个问题可能会一直延续到孩子5岁之后。

* 如果父母及早以恰当的方法对付孩子的发脾气问题，等他慢慢长大后，孩子的哭闹行为会减少，一般到了三四岁能接受讲道理时，就不会再构成问题。

* 孩子到了四五岁时，哭闹起来不再像两岁时那样令人无计可施。因为到了这个年龄段，他已经可以把心中的怨愤和沮丧通过语言表达出来，也能学着控制自己的情绪，不像幼小时候那样只有

通过哭闹来发泄情感。

* 孩子发脾气通常是在他的情感失控的时候发生的，就如牛奶沸腾溢出的情形一样。我们知道，煮牛奶时一旦沸腾起来，就算把锅子移离火头，牛奶还是会溢出来。孩子发起脾气来也是同样道理。

* 据估计，小孩子有 $3/4$ 的哭闹行为都是在家里发生的，但最厉害的却是出现在公众场所，因为在这些地方发脾气，孩子能得到最大的关注，而这也是最能令家长感到尴尬、心烦的。最典型的场面就是孩子躺在超市的地板上翻来滚去，并声嘶力竭地哭叫起来。

* 孩子发脾气时最常见的行为包括：大吵大闹、尖叫、哭喊、乱打乱踢、四肢僵直、弓背、倒坐在地上、出走等。

* 孩子发起脾气时，严重的会出现脸色发青、呕吐的情况，更有甚者会闭气直至几乎晕厥，但在造成任何损伤前，身体的自然条件反射会令孩子重新调整呼吸，所以对此你倒不用担心太多。

* 有些父母觉得孩子发脾气只是故意为难他们，其实并不尽然。尽管有些孩子确实是在耍手段，但他们绝大多数的发脾气是一种情绪失控时的表达。哭闹是小孩对挫败、无助、怨恨等感觉的复杂反应，因为他们缺乏应对这些情感的技巧，所以只能通过哭闹来表达。

一般孩子到了三四岁时，发脾气行为就不再那么常见了。



让家长头疼的哭闹行为

RESEARCH INTO TANTRUMS

多年来，心理学家和研究人员对于小孩大哭大闹这类让家长头疼的问题都有相当的研究兴趣。

研究者探究的问题包括：

- * 大哭大闹属于一种独立的正常行为，还是某种不良行为的一部分？
- * 严重的哭闹行为由什么构成？
- * 孩子是不是随着年龄的增长就自然不再乱发脾气？
- * 哭闹过后，孩子和家长该怎么做？

重要研究发现



* 一些研究显示，50%~80%的学龄前儿童每周至少要哭闹一次，表明这属于小孩的正常行为。

* 5%~20%（不同研究得出的数字不尽相同）的小孩会出现令家长担忧的严重发怒行为。

* 研究表明，幼童哭闹的一大原因是跟父母的冲突——最常见的是在饮食上的意见不合（16.7%），紧接着是孩子不愿意父母把他放到手推车里，或者让他坐上高脚椅、汽车坐椅等（11.6%），还有就是孩子不喜

孩子出现使性子的行为，其中一个普遍原因是他们与父母之间的冲突。



16