

幼兒發脾氣？ 正面親職幫到你！

為什麼孩子常發脾氣？

- 2-6歲（「Trouble Two」）發脾氣很常見，屬成長過程
- 原因：累了、餓了、得不到想要的、過度刺激
- 幼兒情緒調節和表達能力仍在發展，只能用哭鬧表達
- 有些孩子天生較敏感或急躁



什麼是正面親職？

以愛與尊重為基礎，引導孩子發展能力與品格

DEAR 原則：

Delight in Togetherness 共享時光：多陪伴、多互動

Encouragement and Praise 鼓勵欣賞：多讚賞好行為

Appropriate and Assertive Guidance 恰當引導：清晰規則 + 堅定溫和

Respect and Acceptance 尊重接納：理解孩子感受



預防發脾氣小貼士

- 按孩子作息安排活動
- 提前預告轉換（如：5分鐘後要離開）
- 準備小玩意避免無聊
- 調整期望（幼兒未必能長時間安坐）
- 多在孩子合作時即時讚賞



孩子發脾氣時怎樣做？

- 先穩定自己情緒
- 觀察原因（累？餓？受挫？）
- 幫孩子說出感受，例如：「你很想繼續玩，所以很生氣」
- 待情緒平復，再引導解決問題
- 設立清晰規矩與指令，例如：「生氣也不可以打人！」



給家長的小提醒

- 避免用電子產品安撫，讓孩子學習情緒管理與自控
- 認識並接納孩子的特質與限制
- 靈活安排活動，提前預告，減少情緒爆發
- 與孩子共享愉快時光，同時善待自己



正面回應情緒 = 幫助孩子學會調節情緒 + 提升親子關係

正面親職能幫助孩子學習情緒調節與自控，
促進親子關係，讓孩子健康快樂成長。