

# 帮助经常生气的孩子

所有的孩子都有生气的时候，甚至会烦恼沮丧得表现出攻击性。然而，有些孩子似乎在很多时候都表现出愤怒和好斗。家庭或托儿所的条件，以及孩子的性情，都会影响孩子的攻击性程度。老师可能无法改变这些情况，但他们可以帮助孩子学会如何应对他们的愤怒。

## 🌟 观察了解。

了解是什么触发了孩子的愤怒和攻击？当他从一个活动过渡到下一个活动时，当他的母亲在早上送他到校时，当他累了或饿了，或当有很多噪音和骚动时，他会感到不安吗？

## 🌟 使诱因最小化。

如果在早上送孩子到校时出现困难，可以多花几分钟陪孩子，帮助她轻松地进入新的一天。如果孩子在活动转换方面出现困难，可以悄悄地提前告知孩子活动将很快结束，并解释接下来会做什么。

## 🌟 讲述规则要清晰一致，且就事论事。

让孩子知道你想让她做什么，不想让她做什么。“我不想让你打别人。我也不希望有人打你。告诉 **Amber** 你想轮流骑三轮车，如果不行的话，我们再谈其他可以尝试的事情。”

## 🌟 预见很可能出现的问题。

让自己靠近孩子，这样在其发脾气前你就可以温和地提醒孩子该怎么做。如果 **Ben** 经常与 **Jamal** 就积木的搭建发生争执，就请跟着 **Ben** 到积木区并低声说，“记得和 **Jamal** 说话。问问他，你能不能帮他一起建塔。”

## 🌟 打破对不良行为关注的周期。

关注孩子的兴趣或能力。如果 **Sharon** 对画画或打球感兴趣，在任何不良行为发生之前，每天安排一点时间和她一起参加这些活动。对孩子的兴趣和努力给予评价。“你的绘画包含了很多细节！”或者“我很佩服你能把球扔那么远！”

## 🌟 注意进展并为之赞扬。

当孩子取得了成功时，就让他知道。“我听说你今天和 **Josh** 解决了沙坑里的问题。你让他给你的沙堡让出个地方，他就这么做了！”一个额外的拥抱，一个微笑，或者拍拍后背，都可以增强努力和成功带来的开心。

---

### English Title: Helping the Often-Angry Child



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education