课程

11 应对发脾气

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Self-Forgiveness

Bring it Back 4

Content 5
- Intro to Tantrums
- Big Feeling Reflection
- Typical Tantrum Responses
- Tantrum Arc
- Public Tantrums

Practice & Plan 11
- Self-Reflection and Self-Care

Wrap-Up 12

Goals

Reflect:
- Childhood Experiences with Tantrums
- Caregiver Experiences Responding to Tantrums

Learn:
- Tantrum Arc & Response Suggestions

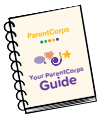
Practice & Plan:
- Choosing Strategies and Self-Care
- Self-Reflection and Self-Care

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

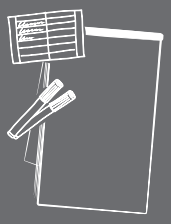
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

- Before you facilitate this session, remember to consider how caregivers are judged differently when their children exhibit challenging behaviors in public depending upon who they are, where they are, how they appear, etc. Also consider how these factors impacted your experiences with tantrums as a child, and now as an adult.
- Complete the prompts on **page five** to reflect on how you experience stress and decide what you will share with the group.

In-Person Considerations and Materials

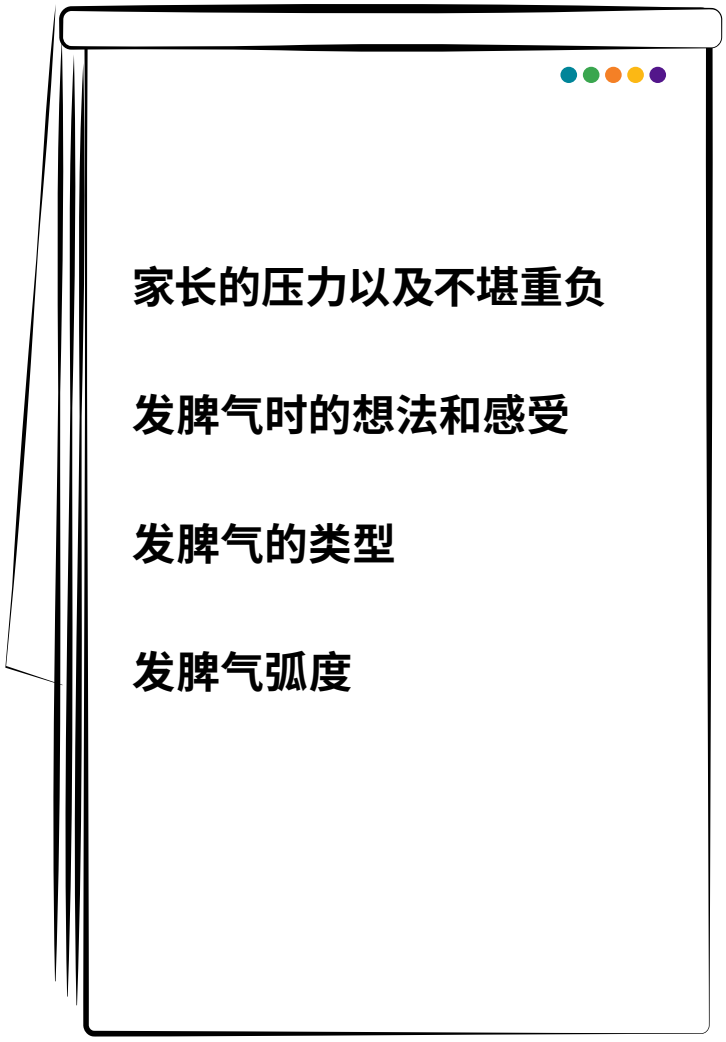


If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):



REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- Welcome new and returning caregivers as they join.
- If virtual, support any technology troubleshooting.
- Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-In

大家好，很高兴又和大家见面了！

Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topics.

自我宽慰

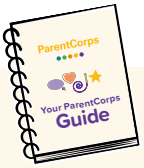
我们依旧会先从自我关爱和社群关怀相关的练习活动开始我们的小组。今天，我们将专注于自我宽慰的力量。养育孩子，尤其是小孩子，是会充满着挑战和各种情绪的起伏，**在育儿过程中也很容易出现郁闷或生气的情绪，随后又可能感到内疚或羞愧，这些都是育儿过程中会出现的正常的反应。**

所以，对于每一位家长，非常重要的一点就是给自己一些理解和宽慰，并接受，照顾孩子一点都不容易，养育孩子的过程会给我们带来各种情绪和经历。作为养育者，我们也需要对自己有更多耐心，理解，和容错率。今天我有三句自我宽慰的语句要与大家分享。我想请大家在我读完每一句后跟着复读一遍，我会把这些话语读两遍。这个过程对于很多家长来说，可能会觉得有些奇怪，甚至是会有些尴尬。但是我依然鼓励大家尝试着读出来，因为这些宽慰的话，能够更好地帮助我们接纳自己，给自己需要的安慰和宽容。在育儿中，我们也会有犯错的时候， 但我们会从这些错误中成长，成长为更好的家长。

1. **我承认自己的不足，并全然接纳不完美的自己。**
2. **我放下所有自我批判的冲动，不再苛责自己。**
3. **我不再纠结“没做好”的懊恼，用温柔和理解拥抱自己。**

大家读出或听到这些话语的感觉如何？

谢谢大家的参与。这些自我宽慰的话是很有力量的，同时我们却很少说给自己听。希望大家能够把这些话表达的宽慰和谅解给予自己。



您的**ParentCorps手册**在每一章都包含一个**自我关爱**的练习活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来！

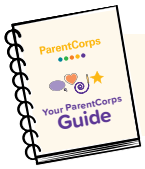
Bring it Back (5 minutes)

今天我们将探讨如何应对发脾气。在我们开始之前，让我们回顾一下上周的小组内容与讨论的主题。

If short on time, skip these prompts and give a quick overview of the last session.

上周的课程中，我们探讨了家长制定管教决策背后的"如何"与"为何"，并分享了"主动忽略"和"有效跟进"两大策略。希望这些方法能成为您实现科学育儿目标的有效工具。

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？或者大家有没有在家里试着运用一下呢？



您的**ParentCorps 指引手册**包括了**每周课程的主题**。鼓励您在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (40-50 minutes)

什么是“发脾气”

在今天的课程中，我们将一起来探讨当孩子发脾气时，我们和孩子的经历以及如何应对孩子可能表现出的一种或者多种的“脾气”行为。这里当我们提及发脾气时，所指的是**行为和情绪的突然爆发**。

正如我们在先前的课程中所探讨的，发脾气和哭泣对于学前班孩子来说是正常的儿童发展表现，因为他们还在学习感受并理解愤怒、沮丧、悲伤或失望等强烈情绪，也在逐渐认知到他人的感受。

对于家长来说，孩子发脾气可能会让我们难以招架，并且**很难做到冷静思考和有效应对**。今天，我们将反思我们如何理解和应对孩子的情绪爆发，讨论发脾气的典型特征，以及不同类型的发脾气行为。我们还将思考一些应对发脾气的方法。

我们应对孩子发脾气，或是情绪爆发的方式，往往受到多重因素的影响——包括我们自身的成长经历、文化背景、我们自己的个人性格、孩子的性格特点，以及我们对"孩子应该如何表现"和"怎样才是好父母"的观念等等。

考虑到所有这些因素，我们每位家长都**务必要找到适合自己、孩子和家庭的应对发脾气的策略**。

觉察大情绪

做为成年人，我们是否有表现出强烈情绪的时候呢？当感到不堪重负或压力过大的时候，我们会有怎样的表现和感受呢？

谢谢大家的分享。

所以，其实每一个人，都会碰到强烈情绪令我们手足无措的时刻。对于每个人来说，这些时刻可能各不相同。作为成年人，当您感到有压力时，可能也会有需要大声喊叫或哭泣的感受。您或许在童年时期就学会了应对强烈情绪的方式。又或者，您曾被告知不应展示或表达自己的强烈情绪。无论我们是否能大声宣泄这些情绪，**强烈的情绪都会对我们的身体和心理产生影响**。

现在让我们把关注点放在孩子发脾气的时候。

Chart it.

Reflect and affirm caregiver responses. Look for and reflect similarities among caregivers' experiences.

家长感到压力很大以及不堪重负时

Reflect and affirm what caregivers share. Be prepared to share a personal example that you feel comfortable sharing with the group.

当您的孩子发脾气时，您会有哪些想法和感受？

当您的孩子发脾气时，您会有哪些想法和感受?

谢谢您的分享。

Chart it.

It may be helpful to ask parents to think about a specific real life example. For example, *"My child refused to put on their PJs at bedtime and that experience really made me feel angry."* Or, *"My child tantrums at the grocery store when I tell them, for the 100th time, that they are not getting any candy. I feel embarrassed, and like a bad parent."*

Give caregivers time to recall these moments when their child misbehaves.

面对孩子发脾气时，确实很难做到冷静思考和有效应对。正如我们在先前的课程中所提及的，我们都有自己的育儿理念。有时候，我们会根据这些理念做出选择，而有时候我们会因为当时的情绪、其他人的存在或者自身的压力而做出即时反应。

我们在前几期课程中讨论到的很多策略，对于预防孩子发脾气都很有帮助，包括：花时间陪伴孩子亲子游戏，在过渡到新任务时给出提醒，保持一贯的日常生活常规，以及教导孩子如何认知和应对情绪。

同时，也希望大家明白，尽管有了所有这些积极策略，年幼的孩子仍可能会有发脾气的时候。因为对于孩子而言，发脾气在其成长发展过程中是一种适当的行为。他们**虽然小，却有着丰富的情感**。

典型的发脾气反应

和成年人一样，孩子也会被强烈的情绪所压倒所左右。而且，他们表达这些情绪的方式各不相同。**不管孩子是悲伤哭泣，还是愤怒地大喊大叫，发脾气的根本原因都是一样的：正在经历着难以承受的情绪困扰。**

因此，应对发脾气的第一步是专注于情绪，而非管教问题。发脾气，有时候并不一定需要进行管教。

我们并不是说孩子发脾气时的所有行为都是能够被接受的，尤其当发脾气的行为会造成危险的情况下，就需要及时干预。恰恰相反，我们所建议的是：**如果孩子发脾气的行为确实需要采取相应措施，应首先专注于其情绪，然后，如有需要，再考虑管教的问题。**因为很多时候，当我们关注并帮助孩子缓和了发脾气背后的情绪后，那些困扰我们的发脾气行为也就自然而然的停止或没有了。

发脾气是一种沟通的方式。孩子们通过发脾气向我们表明他们正处于情绪困境之中。年幼的孩子之所以倾向于发脾气，是因为他们在情绪情感上感到困扰和不知所措，而且他们无法用言语来表达想要或需要的东西。同时，他们正在学习应对自身强烈的情绪，有时还无法理解愤怒、挫折、悲伤或失望等这类大情绪

成年人往往会依据以下因素对不同类型的发脾气行为做出不同的解释和反应：

1. **根据我们对于孩子发脾气的“原因”所持的想法和感受。**
   - 如果我们认为孩子有原因，或有充分的理由感到沮丧，我们更有可能采取温和、理解的方式来应对。
   - 当我们无法理解孩子为什么发脾气时，比如他们通常能够用言语表达而且“应该更懂事”，或者我们认为他们发脾气没有充分理由而是反应过度时，我们往往会做出更严厉的反应。
2. **根据孩子以何种方式表达他们难以承受的情绪**
   - 孩子可能会通过许多不同的方式来表达相同的情绪，并且同一个孩子的表达形式也有可能每天都有所变化。

发脾气的行为类型

以下是对于可能相同的难以承受的情绪所作出的一些常见回应。我们用小动物来更加形象的说明不同类型的发脾气行为（基于Yamalis Diaz博士的研究成果）。请您比较一下，看看这些动物中哪一个在描述上与您的孩子的情况最为相似。

多刺的刺猬

情绪
愤怒
烦躁
行为
攻击性
或会:
叫喊，打，骂人

伤心的兔子

情绪
焦虑
泪汪汪的伤心
行为
或会:
哭泣或蜷缩

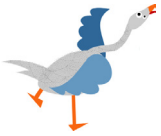
停滞的乌龟

情绪
焦虑
恐惧的
行为
或会:
静止不动，没反应

恐慌的狐狸

情绪
惊慌失措
行为
坐立不安
或会:
表现担心或焦躁

淘气的鹅



情绪
过度亢奋
多动、过度活跃
寻求感官刺激
行为
或会:
乱跑，攀爬，语速加
快，等等
快，等等

Your Parent Guide includes a visual of the different types of tantrum behaviors.

⇨ 有些发脾气的表现行为，如伤心的兔子或停滞的乌龟，可能会被视为“没那么激烈”，也更容易引起同情。我们或许更倾向于采用温和且安抚的方式来作出回应。

⇨ 其他发脾气的行为，如多刺的刺猬、惊慌的狐狸或淘气的鹅，可能会让我们感到这类的行为更具攻击性或有破坏性。因此我们可能对这些类型的行为会作出更严厉的回应，更多的是生气而非同情和理解。

我们可以看到，有些行为可能比其他行为更让我们心烦或恼怒，这是可以理解的。当孩子安静地哭泣时，我们更容易保持冷静，而当他们打我们时，或扔东西时，我们就不再那么容易保持冷静了。但是，我们要记住，**孩子也会有成年人体验到的强烈的情绪、压力感和挫折感，而他们处理这些情绪的方法和工具更少。**

发脾气，不管是默默流泪，还是又打又闹，其实都在传递着同一个信息：“我现在不知所措，需要帮助。”

请记住这一点（在孩子发脾气时这可能非常困难！）能够帮助我们在最具挑战性的时刻给予孩子所需要的理解并帮助我们的孩子，无论他们表现得像刺猬还是像兔子。

您从您的孩子身上看到了哪些常见的发脾气行为（惊慌的狐狸， 多刺的刺猬，悲伤的兔子， 停滞的乌龟， 淘气的鹅）？

Reflect and affirm caregiver responses. Acknowledge the different challenges caregivers face with the different tantrum behaviors their children exhibit. Turtles may seem “easier” for those caregivers whose children tantrum like porcupines or foxes. Draw connections between the feelings caregivers experience when their children tantrum, regardless of the type of tantrums their children have.

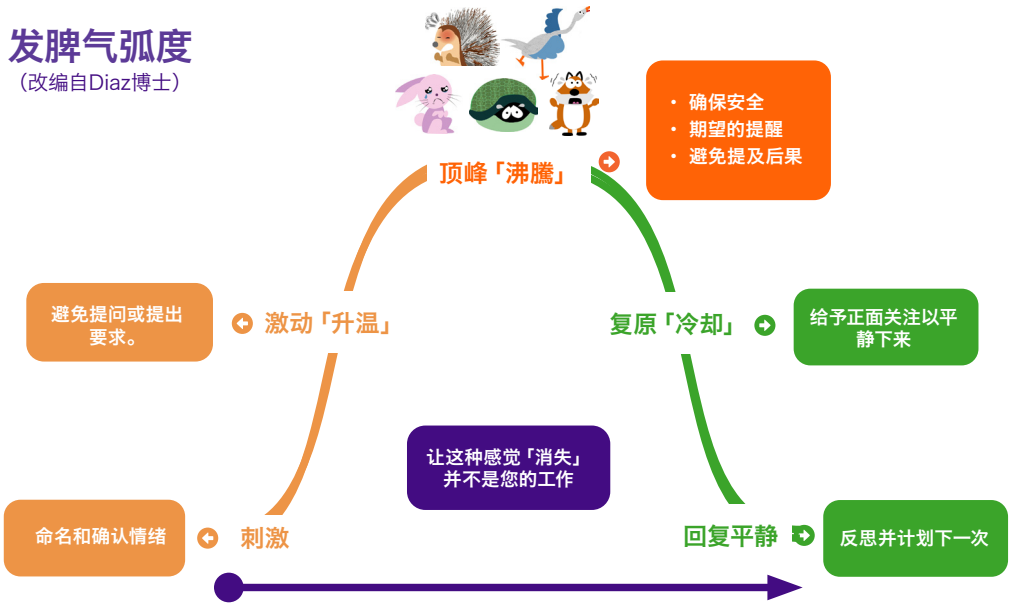
发脾气弧线

尽管不同的孩子可能会有不同的表现方式，但发脾气的过程通常都会遵循一个固定的模式或有规律的弧线。这里大致分为3个阶段。

Prepare to share the Tantrum Arc on your screen if virtual; if in person, distribute the Tantrum Handout.

1. 第一个阶段，往往是 情绪逐渐升温，孩子开始变得越来越焦躁。
2. 第二阶段，也是达到情绪爆发的高峰，出现“发脾气行为”（如带刺的刺猬等）。
3. 3. 最终。第三阶段，情绪逐渐缓和，孩子逐渐回到较为平静的状态。

发脾气弧度
（改编自Diaz博士）



Your Parent Guide includes a visual of the Tantrum Arc.

下面是依据亚玛利斯·迪亚兹博士所建议的有效应对发脾气不同阶段的方法：

触发/升温阶段：

- ⇨ 专注于情绪，就像我们之前讨论的FEEL技巧一样：
  - 以平静的方式**命名和确认情绪**，解释孩子可能为何感到不快。例如："你似乎因为不能吃糖而生气。我理解这为什么会让你感到生气。"家长可以试着表达一两次，但如果孩子没有反应就可以停止，不需要重复太多遍。
  - **这个阶段，避免提问或提出要求**，因为孩子可能因情绪过激而难以真正听进去。我们承认这可能会觉得很难做到，尤其是在公共场合。然而，尝试去做很重要。
  - 我们想告诉大家，作为家长，**您的职责并不是使孩子强烈的情绪消散**。因为，孩子表达强烈的情绪对于他们的发展是健康且必要的。您的工作是为孩子营造一个安全的环境，使他们能够分享强烈的情绪，并且能够获得接纳和理解。

情绪高峰：

- ⇨ 当您的孩子表现出最激烈的发脾气行为时（通常对您和孩子来说都是最艰难的时刻），这里最重要的任务是**确保孩子的安全**。您可以平静地说："我不能允许你伤害自己或别人。"在可能的情况下，拿走就近的物品（因为孩子可能会扔或者用来攻击），或挡开孩子打人的行为。
- ⇨ **保持冷静**。我们都清楚，这话说起来容易做起来难，但是我们的反应越大，孩子的反应也就越强烈。
- ⇨ **鼓励使用的应对策略**（这里只尝试一两次；如果没有帮助，就无需再次重复了）。
- ⇨ 用平静的声音**给予他们提醒**，现在能做什么。例如，"我知道你非常生气，但是扔东西是不安全的，所以我必须将这个从你手中拿走。"
- ⇨ **避免提及负面后果或尝试执行管教**，如果有需要的话，稍后再进行。

请注意：尽可能**让孩子在没有我们干预的情况下练习让自己平静下来**。作为成年人，我们常常试图遏制情绪或者掌控局势，但这两种做法都无助于孩子学会如何自我平静。

冷却平静：

- ⇨ 给予**积极的关注**，以此强化那些有助于他们平静下来的行为（如果在他们逐渐平复情绪的时候，因为你的鼓励或关注，孩子的情绪又开始沸腾了，那么就先暂时不要给予任何反馈，直到孩子准备好）。
- ⇨ 尝试**转移孩子的注意力**，提及他们感兴趣的事物。例如："哦，我忘了跟你讲我昨天去商店途中见到的东西。那是我所见过的最大的起重机，就在街边！"

一旦发脾气过去了……

当每个人都平静下来时，您可以重新审视这段经历，将其作为一个反思和学习新技能的机会。您可以说：“ 今天早些时候你非常沮丧并大声尖叫。你想聊聊当时的感受吗？下次你再有这种感受时我们可以怎么做？”

作为家长，在与孩子进行这样的谈话之前，您自己可能需要时间真正平静下来，这样您就不会以愤怒的方式重提孩子发脾气的事情。

如果您的孩子不想谈论此事，您仍然可以对他们积极平静下来的表现予以表扬。

如果他们愿意并且已准备好对发生的事情进行回顾，您可以运用我们两周前探讨的FEEL技巧的前两个步骤，来帮助他们表达自己的感受，并思考下次他们可以怎么做。

- **专注于情绪：**“我知道你早些时候因为不能从商店买到糖果而非常伤心和生气。这是可以理解的 —— 当我不能得到想要的东西时，我有时也会感到失望和生气。有这些感受是很正常的。”
- **探索可行的解决方案：**“你觉得是什么让你平静下来或者让你感觉好些了？”“下次我能做些什么来帮助你感觉好一些？”
- **如果孩子的行为违反了规则，**则需要有相应的后果：
  - **首先，强化孩子在平静下来时所表现出的积极行为。**例如：“在恢复平静这件事上你做得非常棒。我看到你独自去到在房间里休息了一会儿。这是个不错的主意。”
  - **然后，提醒他们规则和后果。**例如：“我知道你很生气，这是可以理解的。但是，我们有规定：不允许扔东西，因为会有人受伤。当你扔东西时，后果就是…”
  - **最后，再次表扬并强化**孩子因平静下来并接受行为后果而做出的表现。例如：“得不到想要的东西确实很令人沮丧，但你做得很好，能够保持冷静。”

尽管这些都是帮助您应对孩子发脾气的工具，但我们承认，即便存在各式各样的方法，孩子**发脾气还是会让人感到有压力**！即使您知道孩子在发展进程中发脾气是正常的，但如果您因此而感到沮丧或者尴尬，这也是可以理解的。

重点总结：在可能的情况下，首先尝试**对孩子的情感**或潜在情绪做出回应，最重要的是，您是能让他们感到安全的，那就是无论他们的行为如何，您都能接受他们和他们的感受。待孩子平静下来后，再去处理具体行为问题。

这部分内容确实较多。如果专注于孩子的情绪，而非马上着眼于后果，那会是怎样的呢？这些内容中，哪些与您的文化、育儿方式或目标相符合的？

公众场合发脾气

当孩子在公共场合表现出挑战性行为时，家长通常会有被旁观者评判的感觉。

孩子发脾气，尤其是在公共场合发脾气，可能会让您觉得孩子是**故意捣蛋**。但请记住，发脾气是他们表达感受和情绪的方式，这些感受和情绪可能是他们还无法用言语表达出来。

Keep in mind this may be particularly true for children of color due to societal racial stereotypes.

因为是公共场合，您可能在当时更难以选择应对策略。为了规避别人的眼光和批评，您往往不得不不惜一切代价地让孩子**停止发脾气**或者任何可能被认为“不当”的行为，这种感受颇为常见。并且，我们并非总能容易地或者有可能“留出空间”让孩子发脾气，尤其是在超市里或地铁上。

在这些情况下，如果可以的话，您可能会发现轻轻地抱住您的孩子或者将他们带离当前环境会有所帮助。

对于刚讲的方法，大家有什么想法或感受吗?

Reflect and affirm responses.

Practice & Plan (10 minutes)

自我反思与自我关爱

当您思考下次孩子发脾气时您可能会如何应对时，很重要的一点是，思考一下在那些非常艰难的时刻应如何照顾好自己。挑战性的行为可能会让您身体紧绷、双手握拳，心里越来越生气

在那些困难的情况下，您可以做些什么来照顾自己的情绪?

Reflect and affirm responses. If time allows, return to the self and community care activity and repeat the 3 self-forgiveness meditation statements:

1. I acknowledge my faults and forgive myself completely
2. I let go of all urges to criticize myself.
3. I exchange my shame and anger for love and self-compassion.

Wrap-Up (10 minutes)

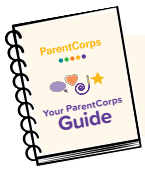
我们期望您下周能够继续参与，同时分享哪些方法对您有效，哪些方法效果不佳。

请分享您从今天的课程中学到的一样东西或者让您有不同感受的内容？

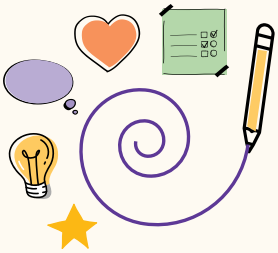
非常感谢各位今天来参加我们的育儿课程！下周将是我们小组的最后一堂课，希望届时再见。

Share **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.

Share info for next session.



您的**ParentCorps指引手册**包括了我们**每周课程的主题**，我们鼓励大家在参加下周课程时也将手册也一同带上。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.