

# 麻烦管理：安慰易怒的孩子



当您在公共场合时，您的幼儿或学龄前孩子开始哭闹。不要惊慌！当您采取镇静的解决问题的方法时，可以帮助您的孩子在烦躁时学会冷静。

 查找是什么使您的孩子产生烦躁，然后尝试“快速解决”。

- 她不舒服。

她可能饿了、渴了、累了、冷了、热了，或者需要上洗手间。您可以帮她调整衣服或尿布、安全带或背带。摸摸她的手、脚和脸，看看她是否需要穿上或脱掉一件夹克。提供一些零食和水，或者停下来吃一顿饱饭。去洗手间。尽快更换湿尿布或脏尿布。

- 他是累了或是生病了。

如果您能帮助他舒服些，他可能会睡觉。如果不是，请说：“我知道你累了。你很快就能睡着了。”拥抱他，给他唱歌，或者讲个故事。

- 她被拥挤的人群、新的地方、无法得到的东西搞得不知所措了。

找一个安静的地方帮她“镇定自己”。安抚她：“这里发生着很多事情，但是我们很安全，我们将在午餐前结束。”说说她喜欢的事情：“你想要那些玩具，而且你不想听我说不。但是我们可以谈谈你喜欢他们什么。”一点儿积极的关注能使她心情愉快。

- 他担心是因为您看起来很紧张。

如果您紧张，就试着放松一下。告诉您的孩子您的感受：“这个地方对我来说也太杂乱了。我很高兴我们很快就回家了。”你们可以安静地唱你们都喜欢的歌。一起做鬼脸或者用滑稽的声音说话。

- 她厌倦了。

试着给她一些事儿做：“请帮我找一盒你的麦片。”“你的肌肉是否强壮得能把它提起一分钟？让我们试一试。”如果她必须坐在汽车座椅或婴儿车里，和她一起想象着在空中画画，或者引导她注意您周围发生的事情。给她一本书或一个玩具。和她谈谈后面要做的有趣的事情。

 请记住，您的孩子不喜欢紧张不安。

- 提醒自己，他更喜欢与您共度美好时光。他现在就是不知道该怎么办。
- 用友好的声音和他说话。如果您必须的话，先数到 10！

---

## English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child



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