

麻烦管理：提前计划好以防发脾气



小孩子在公共场合发脾气没有确切的治疗方法。但是，一些简单的步骤可以减少您的幼儿或学龄前儿童跟您一起办杂务事时“大发脾气”的机会。



和孩子一起“练习”外出和办杂务事。

- 在家进行出去玩的游戏，帮助您的孩子了解您对她的期望。玩“乘公共汽车”、“买日常用品”、“做体检”的游戏。
- 进行短途、简单的旅行，作为长途旅行的练习。介绍基本的想法：“只看，别摸。”“跟在我旁边。”“注意我们周围的一切。”这种练习旅行对非常活跃或冲动的孩子特别有帮助。
- 提醒您的孩子，“我在帮你学习如何办杂务事。”



安排办杂务事和其他的外出活动时，考虑孩子的需要内容。

- 有时孩子不应该和您一起去。如果可以的话，让他和一个值得信任的照看者呆在一起，当他生病时，他的饮食或午睡将被打乱，或者他可能会对您要去的地点感到不知所措。
- 明智地打包。您可能需要：
 - 健康的零食和饮料
 - 舒适的物品——毯子、书籍或小玩具（避免容易弄丢的物品，如球）
 - 您孩子喜欢的歌曲列表
 - 学习活动工具包（参见“等待时要做的事情（Things to Do While You're Waiting）”系列中的提示页，以获得想法）
 - 一套换洗的衣服，以防液体溅出或发生意外
- 告诉孩子期望什么。简明扼要：“我们有两件事要做——买日常用品和寄账单。我们将回家吃午饭。”“眼科检查后，我带你去托儿所。”
- 让您的孩子做出选择：“你坐婴儿车里还是跟着我走路？”“你想唱歌还是听广播？”“你想先看什么——海豹还是大象？”



自己做好准备。

- 准备在“处理事务”和与孩子互动之间分配时间。对孩子的几分钟的积极关注可以大有帮助。
- 一些专家建议父母不要因为孩子在外出时表现好而奖励他们，因为他们认为玩得愉快本身就是一种奖励，而这种再给奖励会导致挫折感。确定您的“奖励政策”，并准备遵守它！
- 如果您的孩子在旅行时经常抱怨胃不舒服、头痛或异常疲劳，请咨询儿科医生有关晕车疾病。

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums



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