孩子動手打人 別只說不可以！父母必學ＥＫＦＣ教育法

作者： 天才領袖團隊 2024/05/24

這幾天有許多爸媽不約而同地問孩子會打人的問題！說他們一生氣就會對家人動手，打兄弟姐妹、打父母，而有些是在學校有同學侵犯到他，他就會出手，有些甚至會咬人，讓爸媽都很擔心也很困擾！

詢問這些爸媽都怎麼引導的？有的會很兇的告誡他「不可以打人」、有的會處罰他、有的會打他然後問他被打是不是會很痛？聽完發現很多教法都是錯的！甚至還可能造成孩子反覆出現打人的行為，一起來學習該如何引導才正確～

孩子動手打人常見 10 狀況

1、被挑釁就會忍不住打人
2、得不到就很容易動手搶、用打的
3、生氣就會打人或咬人
4、父母禁止他時，就會出手打爸媽
5、一被侵犯時就會出手反擊
6、有時候太過興奮而打人
7、在家打兄弟姊妹，在外面不敢
8、去上學後，開始出現打人的動作
9、跟他說不可以打人，下次還是一樣
10、反射性動手，不知不覺就拍人推人

孩子動手打人原因、引導方法一次看

1.1~3 歲

打人原因：得不到而動手打人（咬人）

處理方式：直接教他怎麼做、簡化溝通

這是小孩最容易出現動手打人行為的年紀，他們習慣選擇用「非口語」的方式表達，比較快，例如打人、咬人、踢人，一般來說，小小孩打人的行為，會隨著語言溝通能力的發展，逐漸停止，不過仍有些孩子可能會一直持續到小學階段。所以，這個年紀孩子出現打人行為，大人可以直接跟孩子說該怎麼做，簡化溝通的過程。

3~5 歲

打人原因：衝動、表達不好而動手打人

處理方式：訓練等待能力、引導他慢慢說

這個年紀孩子語言能力還未成熟，很容易因情緒、無法完整表達而產生動手的行為，有點像是「抒發情緒」的感覺，在動手的當下腦袋是有點斷線的，其實他們都知道不可以打人，但問為什麼動手，總是會回答「不知道」。大人要告訴孩子有情緒是正常的，可以生氣，但不能打人！引導孩子慢慢表達出情緒和感受，並引導衝動控制訓練等待能力。

5~7 歲

打人原因：「不會解決問題」而動手打人

處理方式：從情境中、遊戲中去學習

這個年紀的孩子通常已經不太會打人，打人多半發生在起「衝突」的時候，例如爭奪某個玩具，孩子可能就會選擇用動手來解決問題，因為他們在當下，通常沒想那麼多，只想要快速解決而衝動行事。因此這個年紀孩子，容易出現打人行為時，大人可以透過日常的生活情境、遊戲中去訓練，盡量用引導的方式，不要直接告訴答案，這樣孩子不會記住。

從遊戲中學冷靜方法，情緒來臨時不爆炸

7~9 歲

打人原因：「耐挫力差」而動手打人

處理方式：練耐心、教他情緒表達

這年紀以上會選擇動手，多半是有思考過的了，覺得對方惹怒他的，覺得對方是有故意的，覺得對方欺負到他了，感受到挫折，就會選擇動手，因此，教導重點在告訴孩子「有情緒就容易有不好的事發生」，要先耐住性子，及時察覺自己的情緒，善用情緒溫度計，平時就要引導孩子思考讓自己冷靜的方法，當覺得自己的情緒在溫度計的3分以上，要趕快去做能讓自己冷靜的事。冷靜下來後，再來思考可以怎麼處理人際問題，完整思考每個方案可能會帶來甚麼樣的結果，哪一種結果才是最好的呢？

★幫孩子把挫折的感覺表達出來

一個孩子會動手，最大的原因是沒有辦法消化怒氣、挫折，而爸爸媽媽是孩子最親的人，孩子就會發洩在親密的人身上，這時候我們要協助他們將感覺表達出來，可以善用「我訊息」傾聽法，當孩子生氣時，其實是很不喜歡被他人指責，像是以「你」開頭的批評（ex: 你怎麼又打人），父母可以這樣說「我知道你很生氣」「我知道你很難過才會出手」，如果跟孩子溝通時是使用「我」的方式，孩子會更願意張開他的耳朵，也會更快的冷靜下來

Kindness：溫和的協助孩子冷靜下來

爸媽要保持溫和冷靜的態度，幫助孩子冷靜下來，千萬別急著教訓就說「你怎麼可以打人」，其實孩子會有攻擊的行為，是因恐懼而衍生出來的求生行為，這個時候他們是很難冷靜下來，如果這時身邊有更焦慮的爸媽，就可能導致該教的沒教到，反而讓孩子學到了大人的情緒化的結果。

Firm：堅定的告訴他，動手打人會讓人受傷

大人要用堅定的態度明確地告訴孩子什麼是可以的，什麼是不可以的，當孩子脾氣上來時只收到禁止的指令會更刺激孩子的情緒！而聽到「可以」會發現孩子會更冷靜、更願意聽，這時在告訴他不可以的界線是什麼，像是動手打人會讓別人受傷，是不可以的。孩子的情緒是需要宣洩的，壓抑只會造成下次更大的情緒爆炸，當孩子無法用

語言表達情緒時，可以引導用行動來表達自己需要幫助，教正確情緒表達方法，像是「揉紙、用力塗鴉」讓大人知道你需要幫忙。

Control：直接教他怎麼做，怎麼控制

明明教過孩子不可以亂打人，但還是會出現同樣的行為，這是因為「缺乏練習」，情緒管理是需要透過日常練習，大腦的迴路才會產生改變，大人可以直接教他該怎麼做，像是先深呼吸一口氣冷靜一下，再想一想這個情況該如何反應才適當呢？這些可以透過日常生活常見的情境、桌遊帶孩子反覆練習正確的回應方式。

企鵝班　怡玲/素梅老師與您分享 113.10.18