



## 好文分享

# 孩子愛咬人或推人？如何幫助 1-3 歲孩子改正行為

2025-03-04

115 年 1 月

1-3 歲的孩子因為表達能力有限，常會透過咬人、推人、打人等方式來表達情緒或需求。這讓許多家長和老師感到困擾，擔心孩子是不是變得攻擊性強、行為失控。其實，這些行為在幼兒階段是發展過程的一部分，只要適當引導，孩子是可以學習控制自己、改正行為的。

本文將解析孩子為什麼會有這些行為，以及如何有效幫助他們學習更合適的表達方式。



## 1. 為什麼 1-3 歲的孩子會咬人或推人？

幼兒的攻擊行為通常並非出於惡意，而是因為他們還在學習控制情緒與溝通需求。以下是幾個可能的原因：

### (1) 語言能力尚未成熟

1-3 歲的孩子表達能力有限，當他們想要某樣東西、感到不滿、害怕或興奮時，可能會用咬人、推人等方式來傳達自己的感受，因為他們還不知道該如何用語言表達。

### (2) 情緒調節能力不足

這個年齡的孩子還不懂得如何處理強烈的情緒，當他們感到生氣、受挫、疲累或興奮時，可能會透過咬人或推人來發洩情緒。

### (3) 嘗試獲得關注

如果孩子發現咬人或推人會讓大人馬上關注自己，他們可能會重複這個行為來吸引注意力，特別是當他們感到被忽略時。

#### (4) 模仿行為

孩子是透過**模仿**來學習的。如果他們在家中或學校看到其他孩子這樣做，他們可能會**學習並嘗試**這些行為，看看會發生什麼。

#### (5) 出於探索與好奇

特別是「**咬人**」這個行為，可能與**孩子的感官探索**有關。他們可能只是好奇，想看看會發生什麼，或者正在長牙，透過咬來**舒緩不適感**。

### 2. 如何幫助孩子改正行為？

#### (1) 立即、溫和但堅定地制止

當孩子**咬人或推人**時，家長應該**馬上阻止並明確告知不可以這樣做**，讓孩子理解這是**不被接受的行為**。

- 範例 1 (當孩子咬人):「我們不可以咬人,咬人會讓人很痛。」
- 範例 2 (當孩子推人):「不能推倒別人,這樣會讓朋友受傷。」

家長的語氣要**冷靜但堅定**,避免大聲斥責或打罵,因為這可能會讓孩子感到害怕或更加困惑。

## (2) 幫助孩子學習正確的表達方式

因為幼兒通常是因為**無法用語言表達**才會使用**攻擊行為**,所以家長可以教孩子適當的**表達方式**。

- 如果孩子因為想要某樣東西而咬人或推人:可以說「你可以說『請給我』,不需要咬人。」
- 如果孩子因為生氣而攻擊別人:可以說「你可以說『我生氣了』,但我們不能打人。」

- 如果孩子因為興奮而咬人：可以提供替代方法，例如「你可以拍拍手或擁抱，而不是咬人。」透過這種方式，孩子會慢慢學習用語言或其他行為來表達自己。

### (3) 鼓勵正向行為，給予適當的讚美

當孩子願意用語言或其他適當方式表達時，家長應該立刻給予正向回饋，例如：

- 「你剛剛沒有推弟弟，而是說『請借我玩具』，這樣做很好！」
- 「剛才你很生氣，但你沒有咬人，而是用說的，媽媽很开心。」

這樣可以讓孩子更容易理解**哪些行為是被鼓勵的**，並願意重複這些行為。

#### (4) 提供替代方式來釋放情緒

如果孩子容易因為情緒而攻擊他人，家長可以幫助他們找到更適合的方式來發洩情緒，例如：

- 如果孩子因為焦慮或生氣而咬人 → 可以提供咬咬玩具、毛巾，讓他們咬這些物品，而不是咬人。
- 如果孩子因為興奮或挫折而推人 → 可以教孩子用拳頭擠壓小球或用腳踩地來釋放能量。
- 如果孩子因為嫉妒而攻擊別人 → 可以用擁抱或鼓勵語來安撫孩子，幫助他們理解自己的情緒。

#### (5) 觀察孩子的情緒與需求，提前預防

如果家長發現孩子特定情況下容易咬人或推人，可以提前預防，例如：

- 孩子在太累或肚子餓時容易咬人？ → 提前讓孩子吃點東西、安排適當的休息時間。

- 孩子在和其他小朋友搶玩具時容易推人？ → 事先和孩子討論分享的概念，或陪同觀察並引導適當的互動方式。

透過這些方式，可以減少孩子出現攻擊行為的機會。

### 3. 什麼時候需要尋求專業協助？

大多數孩子的攻擊行為會隨著年齡增長、語言能力提升而逐漸減少。但如果孩子的行為已經影響到日常生活，或有以下情況，可能需要請兒科醫生或專業育兒專家評估：

- ⚠ 攻擊行為持續超過3歲，且越來越嚴重
- ⚠ 孩子無法透過其他方式溝通，總是依靠咬人或推人來表達
- ⚠ 孩子在幼兒園或與朋友相處時，經常出現攻擊行為
- ⚠ 攻擊行為伴隨極端的情緒失控，如頻繁大哭、摔東西、尖叫等

如果有上述情況，專業人員可以幫助評估是否有情緒調節問題或其他潛在因素需要關注。

1-3 歲的孩子透過咬人或推人來表達情緒與需求，這是成長過程的一部分。家長的**耐心引導與正向教育**，能夠幫助孩子學習更適當的行為。

- ✓ 立即制止攻擊行為，溫和但堅定地告知不可以
- ✓ 教導孩子合適的語言與行為來表達需求
- ✓ 鼓勵正向行為，當孩子做對時要給予讚美
- ✓ 提供替代方式來釋放情緒，如咬咬玩具或擠壓小球
- ✓ 提前預防攻擊行為，了解孩子的需求與情緒

透過這些方法，孩子會逐漸學會用更適當的方式表達自己，減少攻擊行為的發生，並建立更良好的人際互動能力。

