



好文分享

孩子愛尖叫怎麼辦？1-5 歲該教的情緒表達技巧

2023 年 8 月 14 日 天才領袖 作者：王宏哲

115 年 05 月

「孩子快 4 歲，只要不順他的意，就會開始尖叫大哭…」

「我家孩子 2 歲，生氣也叫、高興也叫，在外面也尖叫，讓媽媽很丟臉…」

「別人家的孩子都會好好用說的，為什麼我家孩子老用尖叫的？」

你家有尖叫小孩嗎？我家的老二，還沒滿 1 歲的寶寶時期，肺活量之大，常尖叫到左鄰右舍都來關心！

老大也沒有比較好，從老二出生後，就退化到也用叫的，來吸引爸爸媽媽的注意，以及來表達抗議或興奮，變的也不肯好好說了。孩子在發展過程中，到底為何出現尖叫行為，我們從不同的年齡來探討原因與解決方法喔！

孩子都用尖叫的？其實是大腦刺激沒有滿足

其實，孩子會出現「尖叫」這種負面情緒行為，和沒有滿足孩子的發展需求有關。

0-5歲這個年紀的孩子，活潑好動，開始想要自主，語言溝通能力還沒有很好，所以常常有一些情緒出現，愛哭鬧就算了，有些孩子甚至出現不恰當的動作，其實這都和孩子發展的能力不足有關，或者是環境中沒有滿足孩子發展需求的刺激。

所以要給孩子的大腦多一些刺激，包含觸覺、本體覺、感統刺激、社交刺激。

尖叫，也是一種語言。不同年齡，尖叫的意義不同

小孩愛尖叫原因及教法

天才領袖

年齡	尖叫原因	教養方法
1歲	能力不足	冷處理 找原因
2歲	想反對大人	ABC簡單指令
3歲	主見變強	開放「我可以」活動
4歲	挑戰權威	去冷靜區調整情緒
5歲	發洩情緒	教具體表達技巧

1.5歲—2.5歲：「為反對而反對」的尖叫

隨著認知能力提升，需求變多，小孩生氣及哭鬧到了2、3歲時比例會大幅增加，常常也是父母親最受不了的”難搞的兩歲”時期，孩子明明想要卻總是脫口而出說”不要”！

然而，這個時期的孩子最會使用哭鬧尖叫的方式來吸引照顧者的注意力，對他人的回應敏感度也增加，包含正向的情緒外，負面的情緒反應程度也會增加喔！

親子溝通技巧 1. 「不凡事禁止」，在規矩範圍內開放孩子充分探索

當孩子不順他的意時，用尖叫大哭的方式，接著就是吵著要抱抱！

「你不哭，不哭才有抱！哭哭沒有抱喔！」

此時不必氣急敗壞地與孩子解釋，因為當大人解釋時，難免自己的情緒也會被挑起，孩子是會感染到你的情緒而火上加油！建議用最簡單的規則先幫助孩子緩解當下的負面情緒。

「不哭就可以來抱抱，哭完了嗎？」然後可以做自己的事情，但給孩子的訊息仍是簡單規則，試著放手讓孩子停止哭泣！

因為每個孩子能力發展不同，父母可以觀察每次的強度變化，並且在生活中觀察孩子是否有特別喜愛的東西，當作情緒的安撫物，也可以是正向行為的增強物。

親子溝通技巧 2. ABC 三步驟，幫助孩子自我調適與情緒恢復

A 溫和的語氣+B 簡單的指令+C 鼓勵好好說，可以搭配使用隔離的方式（帶到房間裡相較客廳為單純的環境）

讓孩子哭，待情緒宣洩、哭完了才出來。情緒強度降下來時，鼓勵孩子用「好好說」的方式！

此模式越來越熟時，觀察孩子的情緒就要一觸即發時，就可以說「生氣哭哭嗎？那要去房間嗎？」（生氣尖叫要去房間）讓孩子練習「覺察」自己的情緒！若不想去房間，那就好好說！

試著鼓勵孩子用溝通的方式，除了將需求意圖完整說出，也助於情緒的緩解調適。

2.5 歲—3.5 歲：「很有主見」的尖叫

這個年齡的孩子在認知、語言與動作都有很好的發展下，慢慢可以控制自己，也開始瞭解別人期待他怎麼做，負面尖叫愛哭的情緒應該逐

漸下降！

因此孩子開始甚麼事情都想自己來，需要人家關心注意，但矛盾的是，剛萌芽的能力發展還沒有十分成熟，父母無形中也對孩子累積越來越多規矩及不允許做的事情。

也有一類孩子因為有弟弟妹妹一起來分享爸媽的關愛，讓孩子的情緒發展失衡，是這個年齡孩子大哭尖叫的原因！

親子溝通技巧 1. 我是小幫手

可由家事著手，釋放家中簡單的家事給孩子幫忙，例如曬自己的小襪子、剝四季豆、洗洗水果等。另外，提高孩子生活自理的能力與主動性也很重要！自己收玩具、穿脫鞋襪、吃飯…等等。

親子溝通技巧 2. 別讓處處「不可以」囚禁了孩子的發展

甚麼都想自己來的孩子：「我要喝水，我要自己要倒水」，氣極敗壞的父母：「馬麻倒，你會倒出來又弄得全身濕，不可以這樣玩水！」

「不可以玩水」這件事，即刻成為孩子情緒爆炸的導火線！倒水這件事跟孩子手眼協調、手腕穩定度的能力有關，能力好了，自然孩子

得成就感。

那灑出來的水呢？建議父母可以**引導孩子解決問題的能力培養**！「好~你自己倒，但是灑出來的水要拿布擦乾喔！」**不僅解除了孩子想表現卻處處碰壁的負面情緒，也提供孩子更多元學習處理難題的方法喔！**

孩子愛尖叫怎麼辦？1-5歲該教的情緒表達技巧

3.5歲—4.5歲：「挑戰權威」的尖叫

這個年齡孩子的心智發展正處「感同身受期」，也就是說孩子正發展簡單的同理心！若沒有很好的同理心，在情緒緊繃的時刻，就容易用尖叫的表達「我不管，我就是要！」。

然而，這是需要嚴格建立兒童行為規範的時候，也是同理心培養的好時機，教師或家長的教育方式，會影響哭鬧尖叫行為的發生率！

親子溝通技巧 1. 榮譽集點貼紙

獎勵孩子的正向行為，可以用孩子喜歡的貼紙、彈珠、印章等，讓好的情緒行為被強化、具體化的告訴孩子：「你可以收集到這麼多貼紙

耶！表示你真的很棒，可以好好說、不生氣！」「你好貼心喔！都有幫馬麻想到」

親子溝通技巧 2. 角色扮演~如果是你怎麼辦？

藉由角色扮演的的方式，模擬情緒經驗來幫助孩子思考；練習「設身處地」引導孩子站在不同角度解讀情緒，了解情緒產生的成因。日常生活中的情緒觀察或體會，讓孩子記憶更深刻！另外，父母也可以適當操作幽默感，天馬行空的溝通方式搏君一笑，也讓喜歡挑戰權威的孩子可以卸下心防，自然地討論情緒行為的話題！

5歲以上：「衝動控制差」的尖叫

如果到了幼稚園時期，還是常出現尖叫、大叫的行為，那常見的原因就是：衝動控制不好(不記得要控制自己的音量)、及搞不清楚公共場合該有的行為為何。語言能力較弱或溝通能力較差的孩子，也常會出現尖叫或大叫的行為，這是因為對他而言，尖叫可能就代表他說了幾千個字。雖然尖叫行為像是一個過渡期，但身在其中的大人真的很難熬，因為環境中大多數的人都討厭孩子叫，爸媽除了要搞定尖叫小孩，還有面對周遭人的眼光，往往出門一趟就讓爸媽身心俱疲，到底愛尖叫、大叫的孩子，該怎麼教呢？

以下七點要注意：



1. 在家中就要控制音量

意思就是家中不要經常出現背景噪音、例如電視、音響等等，更重要的是，不要用怒吼來遏止孩子的大叫行為，因為你也叫，他當然就會學。

2. 轉移注意力

孩子已經在亂叫大叫了，可以轉開音樂，邀請孩子跟著你一起唱歌，如果不喜歡，翻開書，我們一起來學貓叫、狗叫……等，雖然還是很

吵，但至少你成功轉移注意力，而且延續了愉快的氣氛，比尖叫悅耳多了。

3. 引起孩子的注意

要阻止正在亂叫的孩子，可以到孩子面前，看著他的眼睛，並小聲跟他說話，這會讓他覺得好奇、引起興趣想注意聽聽你在說甚麼，甚至轉換成遊戲，孩子還會模仿唷！

4. 教導”室內音量”和”室外音量”的概念

示範並實際演練，在家裡時是怎樣的”室內音量”，而在遊樂場時，其”室外音量”又是如何呢？

5. 玩輕聲細語的遊戲

你能跟媽媽一樣講這麼小聲嗎？建議家長在引導的時候，可以搭配肢體動作，例如小小聲的肢體語言加上手勢，讓孩子更能夠模仿學習小聲。多幾次的練習，讓孩子習慣這樣的音量控制。

6. 如果孩子在公共場合(如餐廳)大叫，你請他轉換成”室內音量”

但他做不到時，建議就先帶他到外面去，告訴他，”室外音量”就是屬於外面，那我們現在就先在外面聊聊，等到你願意換成”室內音量”時，我們再進去。

7. 別忘了正向鼓勵

當孩子在適當的場合、時機使用室內音量，一定要記得好好的讚美鼓勵，孩子有成就感，才會讓自己的好行為一再重現唷！

