

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解决方法。但是，一些简单的步骤可以减少你的幼儿或学龄前儿童在与你一起外出办事时发脾气的机会。

和孩子一起进行练习外出和办杂务。

- 在家进行模拟外出活动，帮助孩子了解你对他们的期望。玩“乘公共汽车”“买日用品”“做体检”等游戏。
- 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。
- 提醒你的孩子，“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。

- 有时孩子不适合跟你一起外出。如果可以的话，让他们和可信赖的照看者待在一起，例如当孩子生病、作息会被打乱，或他们可能会被目的地弄得不知所措时。
- 当孩子跟你一起外出时，请明智地打包。你可能需要：
 - 健康的零食和饮料
 - 安抚物品——毯子、书籍或小玩具；避免容易滚走的物品，如球
 - 你孩子喜欢的歌曲列表
 - 学习活动工具包
 - 一套换洗衣物，以防溅洒或意外
- 告诉孩子会发生什么。简明扼要：“我们要做两件事——买日用品和还图书。我们会回家吃午饭。”“眼科检查后，我会带你去托儿所。”
- 让孩子做选择：“你坐购物车还是跟着我走？”“你想唱歌还是听音乐？”“你想先看海豹还是大象？”

自己做好准备。

- 准备好在“处理事务”和与孩子互动之间分配时间。几分钟的积极关注可以产生很大作用。
- 避免因为孩子在外出时表现好而给予奖励；愉快的经历本身就是奖励。对奖励的期待反而可能导致挫折。
- 如果孩子在旅行时经常抱怨胃不舒服、头痛或异常疲劳，请向儿科医生咨询有关晕车的策略。

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.