這聽起來是不是很熟悉?

應對您孩子咬人的情況

Marc 正在準備晚餐，他的兩個孩子——Jack（3 歲）和 Jalen（1 歲半）——在廚房的地上玩車子。突然，Marc 聽到 Jack 發出一聲令人毛骨悚然的尖叫，然後很快就哭泣起來。Jack 一邊嗚咽，一邊把他的手臂伸給爸爸看，並慢慢地說：“他咬我。”Jalen 咬了 Jack。Marc 很沮喪，他不知道該怎麼做。Jalen 經常咬人，他咬他的哥哥、在遊樂場的其他孩子以及他托兒所班上的孩子。Marc 不知道該如何應對，他想知道是否應該使用“暫停活動”作爲行爲的後果，但想到 Jalen 太小了，還不明白咬人與“暫停活動”之間的因果關係。

重點

很多幼兒會咬人。從兒童發展上來說，大多數幼兒沒有足夠的詞彙去表達他們的感受。他們主要通過聲響和行動去表達他們正在想什麼和感覺如何。咬人是幼兒表達他們的需要、欲望或情感的方法之一。儘管咬人會讓人感到沮喪，但是您的孩子咬人並不是爲了故意去激怒您或傷害別人。您的孩子也許通過咬人告訴您："我很害怕。""人們擠著我了。"或者是"我很沮喪"自然地，家長和看護人擔心咬人或者會嚴重地傷害到另一個孩子，他們也擔心對咬人的孩子造成的負面影響，比如遭到其他孩子的躲避。好的消息是，有許多的方法來減少和制止一個孩子的咬人行爲。

孩子爲什麼會咬人呢?

幼兒咬人有許多不同的原因，找出咬人的原因是減少或制止咬人行爲的第一步。以下是幼兒咬人的一些原因。

- **表達沮喪的情感**——很多幼兒咬人是因為感到沮喪。他們通常不知道有其他方法去表達他們強烈的情感。咬人可以傳達諸如"我不喜歡那樣"，"我想要那個玩具"或"你佔了我的位置"之類的信息。
- **與別人玩耍有困難**——有些幼兒在靠近或與別人玩耍時會變得不知所措。他們也許不知道如何去分享、輪流玩或表達他們的願望或者興趣。
- **因果關係**——幼兒咬人也許是要看看咬人對其他人造成什麼影響。他們很快會發現，咬人會引起很大的反應，並對被咬的孩子和在場目擊的大人造成重大影響。
- **探索與學習**——幼兒認識他們世界的最重要的方法之一就是通過他們的各個感官。咬也許是一種方式去發現一件物體或一個人到底是什麼感覺。換言之，他們咬人也許是試圖表達"你似乎很有趣，不知道你摸上去和嘗起來是什麼感覺呢？"
- **口腔上的刺激**——有些孩子咬人是因為他們享受和尋求咬或咀嚼的感覺。
- **長牙齒**——很多孩子長牙齒時會感到疼痛，咬或咀嚼東西能夠幫助減輕長牙齒的痛楚。
- **有樣學樣**——幼兒喜歡模仿別人的行爲。通過練習他們所觀察到的行爲，他們能從而學到不少東西。例如：如果 Jalen 看到 Sara 咬人，並看到 Sara 因此而得到相當多的注意力（儘管是負面的注意力），Jalen 也許想試試咬人的行爲，看看他生活中的大人們會怎麼反應。
- **應對不舒服的感受**——當孩子飢餓、想睡覺、無聊或緊張的時候，他們不太能夠處理生活上的起起落落（比如，玩具被拿走，午餐後沒拿到第二塊餅乾），也許會採取咬人的方式而不是尋找其他方法來表達他們的需要或感受。

正常但不可接受

雖然咬人是幼兒的一個典型行爲，但那不意味著這個行爲是可以接受的。咬人會引起不適、憤怒的情感，偶爾還會造成嚴重的傷害。其他孩子也許開始負面地評論經常咬人的孩子（例如說："他不友善"）或者避免和他們玩。諸如這些社交方面的反應會對孩子與其他孩子之間的關係以及孩子的自我感覺有非常有害的影響。

您能做些什麼呢?

可以教導孩子以更適當的方法去表達他們的需要和情感。

觀察

觀察您的孩子，嘗試更多地理解他/她爲什麼會咬人。找出規律，比如說您的孩子咬人前發生了什麼事情。注意您的孩子會在何時、何處咬人，會咬何人。他/她是與其他孩子擠在一個小空間時咬人，還是在餓了或困了的時候咬人？他/她是在許多孩子在場時咬人還是當噪音太大的時候咬人？

嘗試防止咬人

一旦您明白了您的孩子爲什麼和何時會咬人，您就可以嘗試改變狀況，從而防止其咬人。以下僅提供幾點方法，讓您能夠通過觀察去防止咬人行爲的發生：

- **如果您的孩子好像是在沮喪的時候咬人：**
  您可以說："你很沮喪，你想要那個玩具。"教會您的孩子說諸如"我的"或"不"之類的簡單詞語。教一些像"幫幫忙"或"停"之類的基本手語或手勢。

© Sean Locke

- **如果您的孩子咬人好像是因為靠近別人或與別人玩時不知所措：**
坐下來，加入到您孩子的遊戲中去，並指導他/她玩。您的孩子也許需要幫助去理解其他孩子的想法。他/她也許還需要引導去學習和練習如何加入遊戲、輪流玩、分享、與其他孩子溝通以及在有需要時尋求幫助。例如：如果另一個孩子試圖拿走您孩子的洋娃娃，您可以說："Molly 認爲你的洋娃娃看上去很好玩。她也想玩。我們可以指給 Molly 看其他洋娃娃在哪裏嗎？"

- **如果您認爲您的孩子咬人是要看看他/她咬人後會發生什麼：**
清楚並冷靜地讓您的孩子知道被咬是會痛的。您的反應要盡可能地保持中立、不情緒化、簡短和顯得對此不敢興趣，以避免教會孩子咬人會對大人造成很大的影響。如果大人的反應太大，反而會加強了咬人的行爲。鼓勵您的孩子通過其他方式來體驗因果關係。例如，您也許想向他/她顯示如何揮手告別，好讓別人也回應著揮手；或者是讓您的孩子撓您癢癢，然後向他/她大聲地笑以作為反應。

- **如果您認爲您的孩子咬人也許是爲了口腔上的刺激：**
在每天的小食之間提供鬆脆的健康食物，比如餅乾、米餅或椒鹽卷餅。又或者，提供適當的有趣的物件，讓您的孩子咀嚼（例如，牙膠）。

- **如果您的孩子咬人是因為他/她正在長牙齒：**
提供一個牙膠環或布塊，讓他/她咀嚼。冷涼的牙膠也能舒緩疼痛的牙齦。

- **如果您的孩子趨向於累的時候咬人：**
增加讓您孩子休息的機會。逐漸把睡覺時間提前，每次提前 10 至 15 分鐘。要求您孩子的其他看護者在孩子似乎累了的時候注意保持在其附近看好。當您的孩子累的時候，盡量減少有緊張性或刺激性的活動。

- **如果您認爲您的孩子在飢餓的時候也許會咬人：**
嘗試更頻繁地提供健康的小食。讓孩子看他/她可以咬什麼東西——食物。

- **如果您認爲您的孩子在無聊的時候也許會咬人：**
提供新奇的有趣的活動和玩具給您的孩子探索和玩耍。按需要變換環境（當您看到您的孩子表現得無聊或不集中精神的時候），輪換玩具、外出或到別處玩耍。

- **如果您認爲您的孩子在緊張的時候也許會咬人：**
談談他/她可能會經歷的任何變化。幫助您的孩子用詞語或手勢來表達他/她的感受。談談活動過渡、時間表、活動安排等等，嘗試盡量少地讓孩子感到困惑和不肯定。

在您孩子咬人的時候，您能夠做些什麼呢？

1. 迅速但平靜地分開您的孩子和他咬了的人。平靜地（例如：不大喊、不責罵）、清楚地並堅定地說："停。不可以咬人。被咬會很痛的。"顯示並解釋咬人對另一個孩子的影響。例如，您可以說："Jack 哭得很傷心，因爲你咬痛了他。"

2. 把您大部分的注意力集中在被咬的孩子身上。大人通常對咬人的孩子作出強烈的反應，因爲他們想更正咬人的行爲，這是可以理解的。然而，即使是負面的注意力也能夠鼓勵咬人的行爲。幫助安慰被咬的孩子，這樣會教授同情心，並讓咬人的孩子明白到他的行動所產生的力量。對被咬的孩子說："發生這個事情很抱歉。我知道被咬真的很痛。"這樣說，對於示範如何道歉和表達同情也許會有所幫助。避免試圖要您的孩子道歉。儘管培養您孩子的同情心很重要，但試圖要您的孩子道歉通常導致把更多的注意力放在咬人的孩子而不是被咬的孩子身上。

3. 確認您孩子的感受。您可以這樣說："你很沮喪。讓我們找找別的解決方法。你可以輕輕地摸或問一問是否可以玩那個玩具。你可以說：'我可以要那個玩具嗎？'"

4. 當您的孩子平靜時（不是在氣頭上的時候），教他/她以別的方法去表達他/她的需要和欲望。例如，您可以對您的孩子說："被咬會很痛的。下次，如果 Sienna 搶走你的玩具，你可以叫停或找大人幫忙。"扮演這個情景會有所幫助，讓您的孩子能夠練習說"停止"或" 幫幫忙"。

咬人的情況持續該怎麼做

- **要有耐心。**學習一種新的方法去應付困難的情感要花時間。繼續觀察並盡力嘗試理解咬人的目的和所滿足的需要。當咬人的情況發生時，保持平靜，集中教導您的孩子以其他方法去滿足所需。繼續幫助您的孩子用詞語表達其經歷：“當 Jalen 咬人時，你並不喜歡，你可以說‘停止。’”
- 與其他孩子**遊戲時**和/或當您認爲您的孩子很有可能會咬人，**尾隨他/她或與其保持一個手臂的距離。**保持在其左右能給您的孩子安全感，並且在您的孩子咬人之前更容易介入並預防咬人。
- **與照顧您孩子的其他人交流。**與您孩子的托兒者或其他看護者分享您在您的孩子咬人時使用的策略。分享您的觀察結果，您的孩子什麼時候更傾向於咬人。要求托兒者幫忙並提出建議以防止和應對咬人的情況。嘗試要求所有的看護者以相同的方法處理咬人的情況。
- **向您的孩子提供有關牙齒和牙齒用途的教育。**牙齒是用來咀嚼食物而不是咬人的。提供適當的物件給您的孩子咀嚼。
- **閱讀關於咬人的書籍。**當您讀書的時候，問問您的孩子，各個人物的感受如何。如果您有一個大一點的幼兒，您可以要他/她“讀書”給您聽，根據圖畫告訴您正在發生什麼事情。其中一些推薦的書包括
  - Elizabeth Verdick 寫的 *Teeth Are Not for Biting*
  - Karen Katz 寫的 *No Biting*
  - Margie Palatini 寫的 *No Biting, Louise*

不可以做什麼

- **不要回咬。**
  回咬孩子來演示被咬的感覺會對孩子造成困惑和恐懼。通常，幼兒們不能把爲什麼您咬他們和他們自己的咬人行爲聯係起來。而且，這樣會教導孩子咬人是一種可以接受的解決問題的方法。被咬會很痛的，回咬孩子可以被認爲是虐待兒童的一種形式。
- **不要使用苛刻的懲罰。**
  大喊、責罵、說教或使用任何形式的體罰已經被證明並不能減少咬人的情況。諸如此類的苛刻反應可能增強您孩子的不安或恐懼，可能會導致更多的咬人情況。而且，這些反應不能向孩子傳授除了咬人之外的新的技能。

何時尋求專業幫助

如果您孩子咬人的情況沒有隨著時間的推移而減少，您也許想要考慮向您的兒科醫生或您醫生診所的護士尋求指導。如果您的孩子就讀於早期兒童計劃或啓蒙計劃，咨詢那裏是否有人能夠處理咬人的情況或把您轉介給別的專業人士。孩子的治療師或兒童發展專家能夠幫助您理清您孩子咬人的潛在原因，並制定矯正計劃來處理咬人的情況。

部分內容經“ZERO TO THREE. (n.d.). Chew on This: Responding to Toddlers Who Bite.”同意改編。2008 年 6 月 5 日檢索於 http://www.zerotothree.org/site/PageServer?pagename=ter_key_social_biting&JSevSessionIdr009=4rzxepxog4.app2a