理解你家孩子的行為：解讀孩子從出生到2歲時給的暗示

這個故事聽起來是不是很耳熟？

傑登已有 9 個月大了，正開開心心地把喜瑞爾穀片塞到嘴裡。他突然停了下來，揮動起雙手，把高腳椅托盤上的食物散播開來。

在意識到父親有注意到他時，傑登咧嘴衝父親笑笑，把一片喜瑞爾扔到了地上。見父親彎腰拾起穀片，傑登開始踢動雙腿，揮動雙臂，開心地笑著。沒過一會兒，他又將一片喜瑞爾扔到了地上。父親笑著說：“傑登，看來你是吃飽了。是嗎？”他抱起傑登，說道：“別扔食物了，我們還是去扔皮球吧，好不好？”

30 個月大的娜奧米在開心地玩積木。突然，她的媽媽看著時鐘，倒吸一口氣，說道：“娜奧米，我都忙得忘了時間啦！我們得去校車站接你哥哥！我們快走吧。”媽媽抱起娜奧米，快步朝廚房門走去。娜奧米喊道“不！”，並試著從媽媽雙臂間滑下來，好跑回去，繼續玩積木。當媽媽給娜奧米穿上運動鞋時，她會把鞋子踢掉，打媽媽的手，不停說著“不！我待家裡！我玩積木！”娜奧米的媽媽無奈地嘆了口氣，把沒穿鞋的娜奧米放到兒童車裡，扣上釦子。這引發了又一輪抗議：“我的鞋子！我的鞋子呢？”娜奧米用力拽著兒童車的釦子，試圖把釦子解開。在去車站的路上，她一直在踢動雙腿，大聲喊叫，又哭又鬧。

核心問題

嬰兒和幼兒可能是剛開始學習講話，但他們有其他很多把他們的感受告訴給父母的方法！兒童可有與成人相同的情緒，但他們表達這些感覺的方式有所不同。傑登有給父親很多暗示，試著告訴父親他已經吃飽了。最初，他不停掃動托盤上的食物，開始玩耍。接下來將食物扔到地上，想讓爸爸和他玩“我扔你撿”的遊戲。傑登的父親注意到這些暗示，並對這些暗示做出反應。他決定，是時候結束用餐，讓傑登開始玩耍。娜奧米也有很明確地表達她的感覺。她不喜歡這麼快就結束樂趣多多的活動（積木），轉做其他事情。

她也有給媽媽很多暗示。她的詞語、面部表情和行動都在說“這個過渡對我來說來得太突然。我正玩得開心，不能這麼快就轉做其他事情。”

兒童的行為都是有含義的，只是成人不是總能理解其中的含義。在成長早期，在兒童還沒有較強的語言技能時，要理解嬰兒或幼兒在試著交流些什麼尤為困難。這份資源會幫助你更好地理解孩子的行為暗示，幫助你在做出回應時採取對他的社交和溝通的健康發展起到支持作用的方式。

期待內容：

溝通技能

從出生到 12 個月

你知道哭其實真的只是嬰兒用來告訴你事情的方式嗎？你家寶寶的哭鬧可以有很多不同的意思，包括“我累了”，“我不知道怎麼讓自己平靜下來”，“我感覺疼或不舒服”，“我想要你剛剛拾起的那個玩具”。在頭一年，嬰兒會逐漸開始使用手勢和聲音進行交流。但很多父母發現，在頭 12 個月裡，要理解嬰兒行為的含義是最困難的。以下是嬰兒交流時常使用的一些方式。隨著時間的推移，你會明白你家寶寶的獨特交流方式。

聲音：哭是你家寶寶主要的交流工具。你可能會發現，你家寶寶在餓了、不舒服（比如尿布濕了）或有疼痛感（比如肚子疼）時，哭的方式是不同的。多加留意這些哭的聲音，能為你在努力猜測嬰兒在試著交流些什麼時提供幫助。

語言：大約在一歲大時（有的嬰兒早些，有的嬰兒晚些），你家寶寶會說他或她的第一個詞。雖然一開始你家孩子的語言技能似乎進步緩慢，但大約在兩歲大時，他們的語言技能會有突飛猛進的發展！

面部表情：笑臉的意思很容易理解。但你不僅會知道嬰兒在疑惑或好奇時的面部表情，也會知道嬰兒在沮喪、

開心、興奮、無聊等等時刻的表情。記住，嬰兒和我們一樣，會經歷與我們相同的基本情緒：高興、傷心、好奇、焦慮、沮喪、興奮等等。

凝視：看看你家寶寶在看的地方，這個地方會告訴你很多他或她在想些什麼。過度刺激或疲倦的嬰兒通常會拒絕與你有眼神交流，會看向其他地方。想玩耍的嬰兒會炯炯有神地注視著你，或注視著她感興趣的玩具！

手勢：嬰兒會使用他們的身體，採用多種方式進行交流。他們會伸手抓身邊的人和物體，會將物體拿起來，會用雙手將物體掃開，會揮動雙臂和雙手，還會踢動雙腳，用手指東西（這裡僅舉了幾個例子）。嬰兒還會遠離自己不喜歡的聲音，或在心煩意亂時把身體向後拱。

小結

嬰兒在交流時會用到整個身體。因此，你可能會注意到嬰兒會炯炯有神地望著一件新玩具，目標明確，然後轉過頭看著你，又將注意力轉回玩具上。她可能會興奮地踢動雙腿或擺動雙臂。接下來，嬰兒可能會伸手夠玩具，同時面帶微笑，發出興奮的“啊！啊！”聲。

雖然嬰兒在這個階段還沒有開始用詞語思考，但嬰兒此時發出的信息可能是“那個東西是什麼？我想看看。你能把它遞給我嗎？那東西看起來很好玩！”

或者設想一個這樣的場景。嬰兒正和表兄開心地玩耍。表兄鼓起雙頰，向外吹氣，發出很大的噗噗聲。嬰兒大笑著，踢動雙腿，揮動雙臂。突然，嬰兒的反應有了變化。他望向一邊，面部表情顯得有些痛苦。他踢動雙腿，把身體向後拱，一下子哭了起來。嬰兒這時發出的信息可能是在說“這個遊戲是好玩。但我玩夠了，想休息一會兒。”

從 12 個月到 24 個月

年幼的孩子在兩歲大時在同你交流他們的需求和願望方面會更熟練些。我們在下面的幾個例子中闡述了年幼的孩子的交流技能在 12 個月到 24 個月期間都有什麼樣的變化和發展。

聲音和語言：你家小孩兒的詞彙量在他或她一到兩歲期間雖增加緩慢，但有持續的增加。

發音可能還不夠標準，比說會把牛奶（milk）說成“麼（muh）”。但隨著時間的推移，他們會說得越來越好。

你家小孩兒能理解的詞語也比以前多。事實上，他能理解的詞語可能比他實際能說的詞語要多！例如，如果你讓他摸鼻子，他很有可能會照你說的做。

雖然你家小孩兒的語言技能不斷有進步，但哭依然是交流強烈情緒——憤怒、沮喪、傷心或感到不知所措的主要途徑。你可能還會注意到，你家小孩兒在很興奮，詞語不足以表達這種感情時，會一邊尖叫一邊大笑，歡樂地又喊又叫。

面部表情和凝視：

幼兒的面部表情很豐富，有些會非常有趣。在孩子一到兩歲這個階段記得隨身攜帶照相機。你會在他們的臉上看到喜悅、好奇、嫉妒等感覺。幼年兒童還會同你有眼神交流。例如，你可能會注意到，你家小孩兒會一直注視著你，用這種方式來引起你的注意（你能和我玩一會兒嗎？）。

你可能還會注意到你家小孩兒會望著你，學習新事物（我怎麼按手機上的按鈕？）。

你家小孩兒還會觀察你的反應，弄明白出現的新情況（我不確定我是不是要讓喬叔叔抱我。讓我先看看你的臉，看你覺得他是好是壞。）你經常會發現你家孩子會模範你的表情和手勢——你要是在咬了一小口西蘭花後皺皺鼻子，你家小孩兒很有可能也會學你這麼做。

手勢：年幼的孩子在這段時間比以前更擅長使用肢體語言進行交流。他們會走會跑，用手指東西，握住你的手，給你看東西，拿起並移動物體，會爬高，開關東西等。仔細觀察你家小孩兒的肢體語言和手勢會為你提供很多信息，包括她在想什麼，她想要什麼或她有什麼樣的感覺。

小結

隨著時間的推移，理解你家孩子的暗示和信息也會變得越來越容易。年幼的孩子擅長使用肢體、表情和不斷提高的語言技能，更加清晰明確地交流他們的需求。一個 14 個月大的孩子可能會爬到書籃邊，挑選出一本心愛的書，然後爬回叔叔身邊，把書放在叔叔腿上，說："吧（Buh）。"一個 20 個月大的孩子可能會拾起她的涼鞋，走到後門口，轉過身對奶奶說："去公園。"這些互動都表明，幼兒在發展過程中取得了驚人的進步！他們現在不僅能夠有自己的想法（"我想讀一本書，但不是隨便哪本都行。我要讀這本書。"），還理解如何與能實現這個想法的人交流想法。

理解你家寶寶或幼兒的行為的三個步驟

當你看到孩子做出一個你不理解的行為時，想想這些暗示，試著弄明白這個行為對你家孩子來說意味著什麼。記住，每個孩子都不同。同一個行為（例如孩子在被抱著的時候會把身體向後拱），在一個孩子身上可表明她累了，而在另一個孩子身上可表明她想被放下來，因為她不想被束縛著，想去玩。逐漸熟悉你家孩子特有的暗示非常重要。你可以通過這種方式向孩子展示你愛他或她，理解他或她。

第 1 步：觀察並解讀你家孩子的行為：

- 多注意你家寶寶或小孩兒常使用的聲音（或單詞）。你家孩子聽上去是開心、傷心、沮喪、無聊或餓了嗎？你曾在什麼時候聽到過這個哭聲或聲音？
- 你家孩子有什麼樣的面部表情？你從孩子的臉上能看出他或她內心有什麼樣的感覺？你家寶寶有盯著一件新物體看，顯得對這個東西很感興趣嗎？也許他是在試著說："把那個東西遞給我，我想摸摸看。"
- 多注意你家孩子的注視。你家寶寶是與你保持眼神交流呢？還是望向一邊？（這通常表明寶寶需要休息一會兒。）你和你家小孩兒有一直望著對方嗎？也許她是在試著引起你的注意，或者想看看你如何應對新情況。
- 你家孩子常使用哪些手勢或動作？你家寶寶會在你想抱她的時候揉眼睛、拽耳朵嗎？她可能是瞌睡了，想睡會覺。年齡稍微大一點的幼兒，在即將開始如廁訓練時，可能會開始藏在椅子後面，或者躲到衣櫃裡排便。
- 當看到你不理解的行為時，好好想想具體是怎麼回事。這種行為會在一天中的特定時間（比如把孩子送到保育所時或就寢時間）發生嗎？這種行為傾向於發生在某一地點（比如燈火通明、嘈雜的商場裡）嗎？這種行為會在特定情況下（比如當你家孩子必須在同一時間應付很多其他小孩，遊樂場是一個例子）發生嗎？

如果你家四個月大的寶寶一直在哭，又不想要奶瓶，你可以試著改變一下她的姿勢——把她抱起來，輕輕搖晃一會兒，或者把她放下來，和她玩耍。

第 2 步：根據你對孩子行為含義的理解，對你家寶寶或小孩的行為做出回應。你可能對自己猜測是對是錯不是很確定，這也沒有關係。試著做一做。記住，你總有再試一次的機會。例如，當看到你家 11 個月大的寶寶用手指著窗戶，你便把他抱高點兒，好讓他看到窗外。雖然後來你發現他原來是在指牆上的蜘蛛，但你有盡力理解並回應他的行為，讓他知道你和他之間的交流對你來說很重要，這一點本身就是一件好事。這激勵他繼續嘗試與你保持聯繫。在對你家孩子的行為做出回應時，大聲說出你認為他的行為可能是什麼意思。例如，你可能會一邊抱起孩子一邊說：“你是在說你想起來嗎？我可以把你抱起來。”在利用語言描述孩子在交流的內容的同時，你也在教孩子一些詞語的含義。

第 3 步：如果初次嘗試失敗了，你可以再試一次。試著使用不同的技巧，這可增加你猜對孩子的行為含義，理解他的需求並認可他的感受的機率。

第 4 步：請記住一點，發脾氣也是一種交流。發脾氣通常意味著你家孩子無法讓自己冷靜下來。發脾氣對誰來說都不是件好事兒。幼年兒童會感覺不知所措，甚至覺得害怕。成人在看到令人心煩意亂的行為時，會很容易感到不安。但經常出現的情況是，當你顯得很煩躁時，你家孩子的脾氣也會越發越大。雖然做到這一點不是很容易，但如果你在這種氣氛比較緊張的時刻保持冷靜，通常也會幫助你家孩子冷靜下來。

另一個可以試一試的策略是在孩子即將發火的時候，重申一下孩子似乎有什麼樣的感覺，同時映射出她的強烈情緒。你可以非常興奮地說：“你想告訴我你沒辦法等那麼久才開生日聚會！要等那麼長時間真的太太太辛苦啦！你現在就想開生日聚會！”對於一些孩子來說，有你作一面“鏡子”，看到他們自己的強烈感覺，可使他們明白，你理解他們，很重視他們，這有助於他們冷靜下來。試一試這些方法，看哪種方法最有效，能使你家孩子冷靜下來。

記住：你不會總能理解你家孩子試著交流的內容。即使是在成人關係世界裡，我們自己有時也會琢磨：那個人的行為究竟是什麼意思。

但這些時刻——你家孩子感覺苦惱，但你又不明白是為什麼時，也會給父母帶來壓力。你如果覺得自己當下真的無法應付你家寶寶或小孩兒，你可以把他或她放在一個安全的地方（比如嬰兒床），自己好好休息一下。照顧好自己很重要。你在心平氣和時做出的育兒選擇會更佳，也能更有效地滿足孩子的需求。

總結

嬰兒和幼兒會有想法和感覺，並會把它們表達出來。他們常常通過行為來交流他們強烈感受到的感覺，成人在這種情況下會立即理解，比如當寶寶看到奶奶走進來時會咧嘴大笑。但其他時候，年紀很小的幼年兒童的行為會使照顧他們的成人感覺困惑不解，有時甚至感覺沮喪。能夠保持冷靜，盡力猜一猜這個行為可能是什麼意思，然後做出回應，這有助於兒童明白他們有很強的交流能力。長期以來，這有助於兒童學習如何使用健康、恭敬的方式與他人建立聯繫。這是一項會使他們終身受用的技能。

社交和情緒基礎的早期學習中心

兒童保育局

啟智計劃辦公室