哎哟！当孩子咬人时，您会怎么做？

Children's Hospital LOS ANGELES

亲爱的看护人，

当您的宝贝咬人时，您可能会不知所措。您可能会感到尴尬、生气或担忧。有这些感受是正常的。Early Connections（早期联结）团队想让您知道，大多数孩子都会咬人，且我们有办法可以帮助他们戒掉咬人的习惯。

幼儿为何会咬人？

幼儿咬人的原因有很多。有时他们很生气，或者不知道如何表达自己的感受。小孩子仍在学习如何表达他们的愿望、需求和感受。他们经常借助眼神交流、用手指、发出声音、哭泣或短句来告诉我们他们需要什么。有时，当他们不知道正确的用词时，会用咬人来代替。

以下是幼儿咬人的一些常见原因：

- 在长牙期牙龈疼痛
- 想咬东西
- 不知道如何表达自己的感受
- 感到害怕、难过、疲倦或生气
- 想要引起关注或想要玩耍时间
- 感到兴奋或精力充沛

幼儿为何会咬人？

- **使用清晰、简单的词语** – 用平静而清晰的语气告诉他们。您可以说："哎哟，咬人很疼。"让孩子知道这样做是不对的。
- **关心被咬的人** – 如果您的孩子咬了别人，请说："咬人很痛。"然后关心和照顾被咬的孩子。这有助于教导他们向善。
- **不要羞辱或吼叫** – 不要吼叫、吓唬或羞辱您的孩子。这可能会吓到他们或让他们感到困惑。另外，尽量不要笑。这可能会让孩子觉得咬人是个游戏或是一种获得关注的方式。

给看护人的快速应对技巧

咬人发生前：

- **密切观察** – 观察您的孩子咬人之前、期间和之后发生的事情。看看孩子的情绪状况。注意现在是一天中的几点。检查孩子周围的环境——是吵闹还是繁忙？他们累了吗？他们是否感到不适？
- **提前计划** – 尽量保持规律作息（吃、睡、玩）。
- **分散注意力和引导** – 若发现您的孩子有咬人的迹象，给他们一个玩具，或让他们玩别的游戏，或和他们说话。
- **与其他看护人交谈** – 确保其他看护人知道如果发生咬人事件该怎么办。
- **借助书籍和工具** – 阅读关于咬人的书籍或借助简单的视频，帮助孩子认识到咬人是不对的。

教孩子唱（不）咬人的歌曲

- **The Kiboomers 团队的《No Biting》**
  帮助孩子用语言而非咬人来表达情绪。
  www.socialworkerstoolbox.com/teeth-are-not-for-biting-storybook-no-biting-videos-for-children
- **《Yo Gabba Gabba!》节目的《No Biting 》**
  Muno 学会了如何善待朋友。
  bit.ly/44IRtYy
- **Jack Hartmann 的《Biting Hurts》：**
  教导孩子牙齿是用来吃东西的，不是用来伤害别人的。
  www.socialworkerstoolbox.com/teeth-are-not-for-biting-storybook-no-biting-videos-for-children

给孩子读（不）咬人的绘本

- **《Teeth Are Not for Biting》** — Elizabeth Verdick 著
- **《Little Dinos Don't Bite》** — Michael Dahl 著
- **《People Don't Bite People》** — Lisa Wheeler 著
- **《No Biting!》** — Karen Katz 著
- **《Bootsie Barker Bites》** — Barbara Bottner 著
- **《Doodle Bites》** — Polly Dunbar 著

注意事项

咬人很常见。您的孩子正在经历不同的成长阶段。他们仍在学习如何处理强烈的情绪。如果咬人行为不断发生，请咨询医生或其他专家寻求帮助。

您并非孤立无援！有了爱和支持，您的孩子将学会更好的表达方式。

从以下来源获取更多信息

Responding to Your Child's Bite

Vanderbilt University 的 早期学习社会情感基础中心

bit.ly/44YnAVt

幼儿咬人：找到正确的应对方法

Zero to Three

www.zerotothree.org/resource/toddler-biting-finding-the-right-response/

理解和应对咬人儿童

全美幼儿教育协会

www.naeyc.org/our-work/families/understanding-and-responding-children-who-bite

STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM
CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES
4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org
扫描二维码，获取 CHLA 专家提供的更多早期儿童资源。

18185025849-BH-OS-ZCHN-0526