

輕鬆化解

Trouble Two

兩歲的幼兒突然情緒不穩、不聽從家長的指示，有時候說自己要揸書包等，都是兩歲反叛期(Trouble Two)明顯的表徵。原來每個小朋友踏入大約兩歲，都會經歷這段追求自主、自我及勇於嘗試的階段。



Trouble two是指幼兒兩歲後，其語言和大小肌肉能力逐步發展，很多事情都開始自己嘗試，性格變得固執、不聽從指示、亂發脾氣等。德國心理學家艾力遜將嬰兒期至成人晚期分為8個發展階段，當中18個月至3歲的幼兒正處於第二階段「自主與懷疑」的發展性任務階段，對任何事情都充滿好奇心和躍躍欲試，希望有自主權和話語權等。

運用有效管教技巧

這個成長表現是必經階段，家長只要以平常心面對，運用有效的管教技巧，例如給幼兒明確的指示及適當的選擇權，協助他們抒發情緒，並鼓勵他們自主探索及塑造正面性格，便可以輕鬆處理trouble two的行為，以下是4個方法：

❶ **減少說「不」**：幼兒常常說「No」，其實是從父母身上學會的，因為家長經常嚷着幼兒「不」可以做這樣，「不」可以做那樣。因此，家長要減少用「不」這個字眼，而是要清晰和明確地給幼兒指令，例如家長向幼兒說：「喺圖書館要安靜」，而不應說：「你唔好大叫」。家長

要讓幼兒明白在甚麼環境做甚麼行為才恰當，同時減少幼兒學習說「不」的機會。

❷ **提供適當選擇權**：當家長回應幼兒說「No」時，首先要自己保持冷靜，最好用大約5秒去思考及回應。家長需設定底線，考慮當時的環境安全、時間限制及幼兒的能力，以判斷他們可選擇的空間。當幼兒不斷挑戰家長的底線時，家長謹記要堅持到底，不可有所動搖，這樣才可以讓幼兒明白「不能所有事情都為所欲為」。在適當的時候可以讓幼兒擁有合理的選擇權和有規範的自主權，例如幼兒不想去公園玩耍，家長可回應幼兒：「我哋原定啲家去公園，但你唔想去，咁你想喺屋企睇書定係玩車？」詢問幼兒的想法，但提供有限度的選擇。

❸ **協助抒發情緒**：控制情緒對兩歲的幼兒來說是不容易的，父母在不傷害自己和別人的原則下，可給予空間和適合的方法讓幼兒抒發情緒，例如在床上「掙枕頭」。當幼兒發脾氣時，可以幫助他們描述情緒，替他們表達「你擺唔到件玩具，所以唔開心噉。你喊完會舒服啲！」如有

需要，家長亦可帶幼兒離開現場作冷靜。

❹ **鼓勵自主探索**：家長可以增加他們的自主探索空間。由於1至3歲的幼兒不是透過語言來學習，而是主要透過經驗感觀來學習，所以在安全的情況下，家長應放手讓幼兒自由探索及運用他們的方式去學習、嘗試、玩耍和體驗事物，例如幼兒玩車時，不論他們把車推動、排列、倒轉，甚至拆散，只要不造成傷害，家長都應容許幼兒探索不同的「玩法」，讓他們自主發揮。

塑造正面性格

根據德國心理學家艾力遜的心理社會發展論所言，幼兒如果在trouble two階段有不好的經歷，或會令他們形成自我懷疑、缺乏信心、不敢嘗試和容易放棄等性格；幼兒若能安然和成功地過渡這階段，則有助他們培養自信、自主和主動性等正面的性格特質。trouble two對幼兒將來的成長發展有很深遠的影響，家長應該正面和正確地作出處理。☑