

如需更多与 CHS 家庭教育计划相关的资料, 请拨打 (714) 712-7888。如需更多与 CHS 早教计划相关的信息, 请拨打 (888) CHS-4KIDS。

您可通过访问 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 获得与家庭教育计划的材料和播客相关以及与 CHS 各项计划相关的信息。



公司总部

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 传真

# 当孩子咬人时

了解原因和应对方式



当孩子咬人或被咬时, 肯定会产生强烈的情绪反应。儿童和成人都可能会经历令人无法克制的恐惧、愤怒、沮丧和内疚感。咬人行为会影响孩子的健康和 safety, 并且可能导致儿童感到不安全。了解孩子咬人的原因、学习如何处理和预防咬人行为, 这将为孩子创造一个健康积极的环境。





## 孩子为什么咬人？

咬人是幼儿发育的正常经历。大多数时候，咬人发生在语言技能或表达方式有限的幼儿和学龄前儿童身上。跟上匆忙的成人世界的压力可能会给幼儿带来很大的压力感，并且可能导致他们在感到不知所措时做出身体反应。儿童通常需要比成年人更多的时间从一项活动或环境转移到另一项活动：从家到托儿所，从晚餐时间到就寝时间。此外，长时间的搔痒或摔跤等激烈的游戏会使孩子不知所措。为了防止咬人，有必要找出发生的原因。这可以让成年人为可能导致咬人的情况做好准备，并帮助孩子学习如何以健康的方式表达自己。



## ★ 孩子可能会因多种原因咬人 ★

### 原因

### 解决方案

#### 出牙

当牙龈疼痛和肿胀时，咬人会感觉很好。

给孩子一块磨牙饼干、一个坚固的橡胶磨牙环或一个冷冻的百吉饼。

#### 注意力

幼儿可能会尝试各种方式来吸引注意力，包括咬人。

当孩子表现得体时给予关注，并在他们提出问题或喊叫时迅速回应。

#### 控制

孩子可能会通过咬人来获得他们想要的东西，例如别人正在使用的玩具。如果通过咬人让他们得到他们想要的东西，他们更有可能重复这种行为。

示范如何礼貌地索取东西，并解释有时我们必须等待。注意孩子的感受并提供安慰。“等待是很难的事情，我看到你有些难过。我们在等待的时候，我可以帮你找一个不同的玩具吗？”

#### 防御

孩子在感受到威胁时可能会咬人，以此来保护自己和他的游乐空间、玩具或食物。

确保所有孩子都有足够的玩具，并且他们有足够的空间玩耍。吃饭的时候，在孩子之间留点空间。安慰被咬的孩子，给咬人的孩子一个出牙胶，并说明发生了什么。“你的朋友在哭，因为咬人很痛。我们要彼此温柔对待（抚摸自己的手臂），我们只咬出牙胶或食物。”

#### 生活的改变

搬家、离婚、新的兄弟姐妹或其他生活变化可能会导致沮丧和压力，从而导致咬人。

与孩子谈论生活变化并注意其情绪，以便他们学习表达自己所需的词语。向孩子们保证他们是安全的，并观察他们是否有压力迹象。



## ★ 防止咬人的方法

- 评估儿童的环境，确保有足够的空间、设备和玩具让所有孩子能够玩耍，并尽量减少轮流等待或分享。
- 当孩子表现出压力或沮丧的迹象时，避免过度刺激。如有可能，将游戏活动移到室外，或保持人数较少的小组，并计划难度较小的活动。
- 加强成人监督，在挫败感上升之前进行干预。
- 在一整天当中教导如何合作，展示孩子们可以用来表达他们的愿望和感受的单词和短语。
- 熟悉每个孩子表示需求或强烈情绪的迹象。
- 了解孩子目前的情况。家长是否有新的工作或者学校有考试？是否有失去或增加家人？父母和看护人之间的这种沟通可以帮助支持正在经历具有挑战性的情况和强烈情绪的孩子。

## ★ 采取的行动

- 当孩子咬人时，大人需要迅速、冷静、坚定地进行干预。使用平静的语气和最小的身体动作鼓励孩子平静下来。安慰孩子，让他们知道您会帮助他们。
- 如有可能，在检查情况时让两个孩子都和您在一起，并用温肥皂水清洗被咬的区域。这有助于孩子们了解咬人的原因和影响。与两个孩子谈谈发生的事情。注意他们的情绪，让他们说出可以咬的东西，并提醒他们可以随时向成年人寻求帮助。
- 表现出对温柔和善意的期待。抚摸自己的手臂以表现出轻柔的抚摸，并邀请孩子们练习轻柔地抚摸自己的手臂或毛绒玩具。
- 评估导致咬人事件的情况，看看改变环境或日常安排是否可以防止未来再次发生。
- 教孩子用语言或身体信号表达自己的替代方法。他们可以使用示范的词语和短语来请求轮流玩玩具，例如“下一个轮到我吗？”建议用可接受的方式表达强烈的情绪，例如跺脚、敲击粘土或画画。
- 每天提供涉及身体运动的活动，让孩子们能够释放能量。可以包括玩橡皮泥、在外面踢球、跑步、跳跃、跳舞等。
- 教孩子如何使用深呼吸来感到平静。他们可以假装闻一碗汤的味道，然后对着汤吹气。这可以教他们如何通过鼻子吸气和通过嘴巴呼气。



## 了解更多详情

### 儿童读物

NO BITING!  
Karen Katz

TEETH ARE NOT FOR BITING  
Elizabeth Verdick, 插图作者 Marieka Heinlen

### 成人读物

THE BITING SOLUTION: THE EXPERT'S NO-BITING GUIDE FOR PARENTS, CAREGIVERS, AND EARLY CHILDHOOD EDUCATORS  
Lisa Poelle, M.A.

### 组织机构

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
(AAP) 育儿网站 <https://www.healthychildren.org>  
KIDSHEALTH® <https://kidshealth.org/>

任何人都无法接受咬人的行为。