

# 面对小孩子爱打人的行为 家长怎样处理更得当？

□本报记者 张晶

## 职工困惑：

我是一位2岁孩子的妈妈，不知道为什么孩子最近特别喜欢攻击别人，打父母或者打小伙伴，我有些束手无策。前几天，孩子和他爸爸闹着玩，拍了他爸脸一巴掌，我看见后马上很严肃地教育孩子：“你怎么能打爸爸呢，这么小就打人，以后还怎么了得？”但是说完这话，看到孩子木讷和可怜巴巴的表情，我瞬间觉得自己做错了什么，心很慌。所以，面对小孩子爱咬人、打人这样的攻击行为，我不知道该如何处理与制止他。我担心过分压抑会遏制他的成长，但任由他也不行呀。我应该如何应对他爱打人的行为呢？

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答：

为人父母我们都希望自己的孩子是温柔善良、人见人爱的，所以您急切希望制止孩子打人的心情是能够理解的。不过从您的描述中，我能切身感受到您的焦虑与慌张，因为您不知道自己这样制止小孩子是利还是有害。

为了更好地辅助孩子成长，我们不妨简单解析一下这些攻击行为。首先，我们要明确一点，攻击是孩子的成长信号，攻击性是人与生俱来的本能。英国心理学家温尼科特说，最早形式的攻击从子宫中就已开始，那就是婴儿的胎动。成长的动力本身包括攻击性的释放，比如，刚会爬的婴儿喜欢乱扔东西，学步期的儿童有咬人、打人的行为……这些攻击性的释

放都伴随着成长的重要节点发生着，他试着用新的方式和父母沟通，这个行为的背后是他对于“分离”、也就是自我独立在做进一步的准备。攻击的同时，孩子也有和父母保持连结的复杂心情，所以孩子会非常关注攻击之后父母的反应。正如您所说的，您训斥完后，孩子是木讷和可怜巴巴的，这就是孩子关注父母反应的表现。

其次，攻击是孩子试探边界的表现。孩子通过父母的反应去探索自我边界，这是孩子成长非常重要的一环。这次他可能觉得自己打爸爸太用力了，下次他或许还会打，轻轻地打，然后试探父母的反应。他在不断试探父母的同时也是在寻找边界。

## 专家建议：

当小孩子有类似的攻击行为，父母首先要做到的是接纳他的攻击性，陪他度过这个节点。一味地指责孩子，甚至给孩子贴上愿意打人的标签，孩子便会把攻击性隐藏起来或攻击转向自身，对日后成长非常不利。如果妈妈接纳了孩子的攻击性，孩子的经验是“你接受了我本来的样子，或者我可以成为的任何样子。”这种对自我的认可使得攻击性获得日后升华的机会，比如通过正当竞争取得好的学习成绩，社会成就等。所以，下次再处理类似情况，你可以这样做：“宝贝，你在打我吗，我好难过呀”，或者你可以试着模仿他，跟他玩起来。

下一步就是给孩子一个清晰的边界。接纳并不是一味地纵容，接纳的同时也要清楚地告诉孩子什么可以做，什么不可以做，一个清晰的边界

会让孩子觉得自己是安全的。设定边界的时候要温和而坚定，温和的意思是对孩子的行为没有厌恶和惩罚的情绪，让孩子理解到不当的是行为，而不是他本身。坚定的意思是规则明确，不是这样做也可以，那样做也可以。

比如当他咬你或者打爸爸的时候，你可以和他说：你打爸爸的时候爸爸会很痛，打人不是一个好的行为，下次你想打爸爸的时候，试着以亲爸爸一下，或者在爸爸脸上吹一口气来代替。让孩子意识到你们和他是两个个体，他的行为会给别人带来影响，由此帮助他建立边界感。

说到底，父母应对孩子攻击性的目的不是控制他，而是帮助他学会如何自控。当孩子情绪爆发或出现破坏性行为时，我们要意识到我们怎么做实际上是在给他做示范，让他意识到他的攻击欲望是可以被接纳的，也是可控的。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办  
本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

## ■健康资讯



## 贵州黔西： 关爱学生营养健康

2020年秋季学期以来，贵州省毕节市黔西县教育科技局继续加强学生营养改善计划，通过家校联动、教育宣传、保证供给等方面的举措，确保该项工作在全县272个义务教育阶段营养改善计划学校食堂落地落实，保障8万余名学生的营养健康。

(范晖)

## 上海为健康养老提供医疗支撑

日前，上海市卫生健康委、民政局、发改委、财政局、医疗保障局等部门联合印发《关于深入推进本市医养结合发展的若干意见》，要求推进医养结合发展，完善居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，更好地满足老年人健康养老需求。

《意见》明确，相关部门在编制国土空间规划时，统筹考虑医养结合发展，做好用地规划布局。做强社区卫生服务中心医养结合平台功能，将社区卫生服务中心打造为医养结合重要平台；探索将符合条件的社会办综合门诊部、全科诊所、护理中心、康复医学中心等纳入，加大医疗康复护理服务供给。社区卫生服务中心床位原则上均设置为老年护理床位，新建社区卫生服务中心按1张/千人口~1.5张/千人口标准设置床位，至少设置100张床位。

(潘明华)

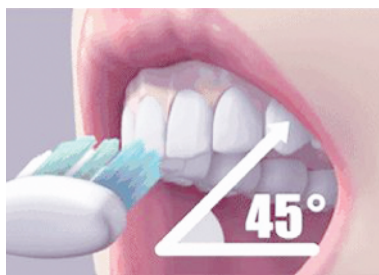
## ■生活小窍门

## 你知道吗？这些人不宜使用电动牙刷

近年来，电动牙刷市场愈发火爆，但也有人表示质疑：电动牙刷真的有用吗？那么，要想把牙齿清洁好，是工具重要，还是方法重要？为此，四川大学华西口腔医院口腔健康促进专项行动管理办公室主任尹伟认为，对于清洁牙齿，上述两种方式互为补充。

尹伟说，电动牙刷是一种以电能为动力的刷牙工具，它利用高速振动的电动机芯，带动刷头高频旋转，瓦解牙齿表面的牙菌斑，进而起到清洁的作用。

“清洁效果取决于刷牙方式。不论是用手动牙刷还是电动牙刷，若想达到有效清洁牙齿的目的，都必须把每颗牙齿的每个面，从上到下、从里到外、从前到后都刷到，而且必须刷对位置，才能达到较好的刷牙效果。”



尹伟说，如果只是把电动牙刷放在牙齿表面，而不去正确地移动它，那么是不可能把牙刷干净的。同时，寄希望于有电动牙刷就能刷干净牙齿，也是不现实的。

“我们刷牙最主要的任务，就是清洁牙菌斑堆积的地方，如牙缝和牙齿凹陷的地方以及牙龈和牙根交界的地方。”尹伟说，用电动牙刷或传统牙刷，都可达到清除牙菌斑的目的，

关键是操作方法。

但是，需要注意的是，无论是使用电动牙刷，还是使用传统牙刷，挑选适合的工具才更为重要，不要一味追求电动。

“电动牙刷的频率和力度相对固定，儿童如果不能掌握使用方法，容易损伤他们稚嫩的牙龈，甚至可能引发牙周炎、牙齿脱落等问题。儿童若需使用电动牙刷，应选择儿童专用款。”尹伟强调。

“此外，不具备控制牙具能力的人或患有严重口腔疾病的人，都最好不要使用电动牙刷。比如，重度牙周炎患者，其牙齿非常松，牙龈出血一般较为严重，为减轻症状，降低牙刷对牙齿产生的负面影响，最好暂时不用电动牙刷。”尹伟说。

(李迪 盛利)

## 安徽省将开展 营养健康餐厅创建活动

为推动安徽省国民营养计划、健康安徽合理膳食行动重点任务实施，根据《安徽省国民营养计划2020年重点工作》安排，安徽省将组织开展营养健康餐厅、营养健康食堂创建活动。

该项工作由安徽省卫健委统一领导，各市卫健委、安徽省烹饪协会、安徽省营养学会具体实施，旨在通过示范创建，宣传合理膳食知识，引导消费者合理营养、平衡膳食，积极推广全民健康生活方式。

创建健康营养餐厅、营养健康食堂是实施健康安徽合理膳食行动的重要抓手，是落实预防为主方针、满足人民美好生活需要的要求。(吴寒冬)