

撕书、砸玩具，甚至往插座里倒水……遇到孩子喜欢搞破坏，很多家长真的会气得抓狂。怎么正确看待孩子的这种行为，进而以孩子能接受的方式改变他们的行为方式呢？听听专家和家长的建议吧。

# 发现孩子总在“搞破坏”，该怎么办？

吴女士 民宿主人 儿子3岁

作为职场妈妈，面对孩子层出不穷的“破坏行为”，我曾无数次压制住发火的冲动，直到请教了教育专家，才慢慢理解这些行为背后的成长密码。

“妈妈，你看纸会开花！”三岁的儿子举着撕得粉碎的绘本朝我跑来，书页碎片散落满地，而上周他刚把玩具车拆得七零八落，前几天还差

点往插座里塞发卡。发现这些行为，我试图去理解孩子行为背后的动机：其实孩子的“破坏”并不是恶意捣蛋，而是成长过程中的正常表达。儿子拆玩具车，是想弄清车轮为何能转动；撕绘本，是对纸张触感和声音充满好奇；甚至玩插座，也是探索未知世界的本能驱使。

理解本质后，简单说教或严厉批评

白女士 国企职员 儿子9岁

我的儿子现在被朋友们称作“小暖男”，会给加班晚归的我拿拖鞋、倒水，出去玩给我买礼物，其实他也有过“叛逆期”。他四五岁时非常淘气，不是把我的化妆品抹得满身都是，就是给家里小狗拔毛，要不就把所有的纸撕成两半，气得我不行。那时候我工作忙，没有多少耐心，训也训过，

## 探寻孩子破坏行为背后的真实想法

还动用过“家法”，但是打完就管用两天，之后他又故态复萌。

看了几本家教书籍，我选择周末先带他出去玩了半天，回家后看他很开心，就走过去蹲下身来平视孩子的眼睛，握住他的小手询问，“你不是想捣乱，对不对？你是对妈妈有意见吗？”孩子委屈地点点头，扑进我的怀

显然行不通。我开始调整应对方式：首先是保持冷静，放下“物品被损坏”的执念，蹲下来问清孩子的想法。当儿子再次撕书时，我没有责备，而是告诉他书本是用来读的，想撕纸可以用这些彩纸，同时准备了废旧纸盒、安全剪刀等“破坏素材”，给他开辟专属探索角。

引导孩子承担后果也很重要。儿

子打翻水杯后，我会让他一起用抹布擦干桌面；摔坏玩具时，和他约定“这周不能买新玩具”，用逻辑结果让他明白行为的边界。如今儿子的“破坏行为”越来越少，反而多了动手尝试的积极性。所以，家长要做的，是用耐心读懂孩子的好奇心，让每一次“破坏”都成为孩子认识世界、学会责任的契机。

姚女士 自媒体工作者 女儿7岁

撕书、扔玩具……这些行为在孩子小的时候，对孩子来说并不算是破坏行为，而是孩子的一种成长探索行为，撕纸可以锻炼孩子手指发育的精细度，而扔可以让孩子认识空间的概念，也可以认识边界，这时候家长可以引导孩子一起探索，撕卫生纸、扔球之类的物品，明确告诉孩子不能扔玻

璃等危险的物品，防止带来危险。

随着孩子的成长，我家闺女在3岁以后这种行为就很少了，取而代之的是另一种对物品“为什么”的探索，拆卸玩具更是家常便饭，我说了多少遍也不管用。好朋友送她一个玩具，到我家没两天就给大卸八块了，扔的到处都是，我看了就火冒三丈，狠狠

地批评了她，让她自己收拾。从此后，女儿一看见我生气了就赶紧说：“妈妈，我一会儿就收拾好。现在正在做科学实验。”打着做科学实验的旗号，在水中做各种颜料的混合，为了不让她把家里弄脏，我会要求她穿着防水服在卫生间尝试，或者在卫生间的墙壁上画画，画完了方便用水冲洗。但我也会上

去商量，当他特别需要我陪伴时，我会停下手中的事与他一起做游戏，之后再继续各自的活动。我还建议孩子在等待我陪伴时用蜡笔创作图画，内容不限，孩子同意了。此后，我们按照约定执行，我增加了陪伴孩子的时间，孩子的情绪得到舒缓，破坏行为越来越少，家里恢复了秩序。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅 颜慧馨

心理学研究显示，大多数孩子的“破坏行为”不是出于恶意，而是发展过程中的必经阶段。如果一个两三岁的孩子反复把积木推倒、把小车从桌子上推下去，甚至把纸巾一张张抽出来，其实都是很典型的“发展行为”。儿童心理学家让·皮亚杰指出，孩子在两岁以前主要通过感官和动作去理解世界。这个时期的儿童还不能靠语言和逻辑思维来学习，而是通过摸、敲、拆、摔、咬、撕等身体动作去感知世界是怎么运作的。

从三岁起，孩子进入更强的主动探索期，有更强的意愿去主导事情、做决定，但大脑中控制冲动、预判后果的区域（前额叶皮层）还没成熟。这时候的孩子控制能力还不成熟，很多事情只有做了才发现不合适，而不是“事先计划好要搞破坏”。如果在这个阶段父母对孩子的反应是羞辱、打压，比如说“你怎么这么讨厌”“你怎么总是惹事”，那么孩子可能会从探索中退缩，甚至开始怀疑自己。

除了探索，还有一种常见的情

## 在孩子需要时陪在身边，帮孩子找到合适的表达方式

况，即孩子在情绪激动、委屈、被压抑的时候会通过“破坏行为”来发泄。这是因为孩子在学会用语言表达情绪之前，往往只能通过动作来诉说。当他们感觉被忽视、不被理解，或心里有委屈，却又表达不出来时，就可能出现丢东西、踢门、撕纸、摔玩具这些行为。从神经科学角度来看，孩子的前额叶，也就是控制情绪、抑制冲动的大脑区域要到十几岁才发育成熟。在学龄前，孩子的很多情绪反应由本能驱动，不是不想控制，而是根本不会控制自己的情绪和行为。

另外还有一个关键点：安全感不足的孩子，更容易通过“破坏行为”来吸引关注。所以，每一个“破坏行为”的背后，可能都有家长没有关注和了解到的孩子情绪。

理解孩子为什么“搞破坏”之后，家长应该怎么回应？家长们可以从以下几个方面开展策略：

**第一，给孩子提供一定的可控空间，满足其探索需要。**家长不希望孩子乱拆电器、撕掉书本，但孩子需要

动手做点什么，可以主动给他划分一个“可以探索的区域”，帮他把动手变得安全又有益。比如给他一个盒子，里面放上坏掉的遥控器、小工具、纸板、泡沫箱，或者放一些广告纸、杂志，他可以随便撕……这样既满足孩子的探索冲动，又避免损失。

**第二，当孩子因为情绪搞破坏时，家长不要马上纠正其行为，而是先发现、理解孩子的情绪，再引导其正确纾解。**比如家长可以说：“你在发脾气，是不是因为刚才我没听你讲完？”“你可以生气，但不能摔东西。如果你想发泄，我们可以一起捶枕头，或者去阳台喊一喊”这个时候，如果家长能先表达理解，再指出边界和规范，孩子会更愿意接受。家长要告诉孩子，情绪本身是可以被理解和接纳的，但表达情绪的方式需要学习。

**第三，建立一致的规则和后果，增强孩子的安全感。**家长需要保持对孩子设立的规则的一致性和稳定性，让孩子知道哪些行为可以，哪些不行，这些标准是稳定的。比如说“东西可



邵怡明 绘图