

<<儿童青少年心理健康100问>>

图书基本信息

书名：<<儿童青少年心理健康100问>>

13位ISBN编号：9787552606799

10位ISBN编号：7552606797

出版时间：2013-3

出版时间：宁波出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<儿童青少年心理健康100问>>

书籍目录

- 一、儿童交流及沟通专题 案例一 儿童胆小怎么办？
 - 问题1 宝宝不敢独睡，夜里哭闹怎么办？
 - 案例二 幼儿反抗期问题 问题2 孩子处于“第一反抗期”，家长怎么办？
 - 问题3 孩子爱发脾气、任性怎么办？
 - 问题4 孩子为啥也有嫉妒心？
 - 问题5 孩子嫉妒心强怎么办？
 - 问题6 孩子自私怎么办？
 - 案例三 选择性缄默症 问题7 什么是选择性缄默症？
 - 问题8 为什么会得选择性缄默症？
 - 问题9 怎样治疗选择性缄默症？
 - 案例四 同伴关系 问题10 如何帮助小强同学？
 - 问题11 如何帮助儿童发展良好的同伴关系？
 - 问题12 孩子不合群怎么办？
 - 问题13 孩子缺乏自信心怎么办？
 - 案例五 孩子需要什么样的父爱？
 - 问题14 爸爸该怎样和孩子交朋友？
 - 问题15 如何关心没有妈妈的孩子？
 - 案例六 让人头痛的“代沟” 问题16 “身体不舒服”怎么办？
 - 问题17 有了“代沟”怎么办？
- 二、儿童行为专题 案例七 遗尿症 问题18 什么是遗尿症？
 - 问题19 遗尿对孩子有什么影响？
 - 问题20 孩子尿床，父母怎么做？
 - 问题21 孩子遗尿怎么治疗？
 - 案例八 虐待动物行为 问题22 宝宝好“虐待”怎么办？
 - 问题23 孩子总是说谎怎么办？
 - 案例九 偏食的“小豆丁” 问题24 康康怎么了？
- 三、儿童学习及情绪专题 四、儿童心理发育专题 五、青春期问题

章节摘录

版权页： 5.多拥抱或爱抚。

父母甜蜜温馨的拥抱、爱抚，不仅可以增加亲子感情，这份“爱的感觉”会使他觉得无论处在何种环境下，都是温馨与安全的，对于未知的事物，又有何惧？

父母需要耐心地陪伴孩子，随时观察他的情绪和动向，以最实际的行动了解孩子，支持孩子。

问题41 孩子出现恐惧心理怎么办？

1.孩子的恐惧心理与成年人的恐惧并无两样，只是不同的年龄阶段的表现有所不同。

一般来说，每个孩子都会经过这个情感发展的阶段。

爸爸妈妈怎样帮助孩子有效地战胜恐惧心理呢？

不要惩罚或嘲笑孩子的胆小，这样只会适得其反，正确方法应是承认孩子害怕的东西确实存在。

这样，孩子知道你了解他的恐惧，他就会相信你的劝慰、解释，才能消除恐惧的心理。

2.教育孩子不要掩饰害怕。

有些孩子往往会否认自己害怕，这是孩子常用来对付恐惧的一种方式。

但实际上，越是这样，孩子自己越是恐惧。

爸爸妈妈应该让孩子说出恐惧的具体内容，让孩子消除心理上的羞耻感，并逐渐克服恐惧心理。

3.进行科学的教育。

向孩子讲清自然界哪些是可怕的，哪些是不可怕的，教会孩子躲避危险的办法，这样也能丰富孩子的生活经验，减少他的胆怯心理。

如孩子怕过马路，可带他参观交通岗亭，给他讲交通规则，让他知道什么时候过马路很安全，什么时候过马路很危险。

孩子怕小动物，可让孩子多玩玩动物玩具，观看别人和小动物玩耍，然后让他接近一些温顺的小动物，和别人一起抚摸它，最后让孩子单独触摸。

4.利用孩子的愉快情感来克服恐惧心理。

应经常让孩子参与游戏、去公园玩，产生愉快情感，克服恐惧心理。

同时，还可以鼓励孩子用讲故事、绘画等形式，讲出或画出自己最害怕的东西，把内心恐惧表达出来，宣泄出去，从而消除恐惧心理。

5.要让孩子做一些力所能及的事，比如送东西到邻居家，吃饭前摆放碗筷，到商店买盐等，锻炼孩子的能力，使他们知道自己可以做许多的事情。

6.讲英雄或勇敢者的故事，向他们学习。

爸爸妈妈可讲一些英雄或勇敢者的故事给孩子听，鼓励孩子向他们学习。

7.爸爸妈妈在生活中也要大胆、勇敢，遇事要冷静沉着，不能大惊小怪或喜怒无常。

比如家里发现一只老鼠，妈妈首先惊叫逃跑，孩子怎会镇定自若呢？

8.用比较温和的方式对待孩子的错误，不要对孩子恐吓讥讽或动辄责打孩子。

很多情况下，孩子胆小是被大人编的鬼、野猫、大灰狼之类的故事吓的。

对孩子动辄就严厉惩罚，往往也会引起孩子的紧张和恐惧。

因此，爸爸妈妈要采用适当的方法，耐心教育自己的孩子。

9.创设一个愉快融洽的环境可以消除孩子的紧张状态。

如多让他与同龄孩子玩耍、游戏；客人来了，让他表演节目、端茶水等，并及时给予赞扬和鼓励；谨慎地替孩子选择故事和电视节目，尽量避免孩子见到过于刺激的场面。

<<儿童青少年心理健康100问>>

编辑推荐

《心悦丛书:儿童青少年心理健康100问》旨在宣传儿童与青少年的常见心理健康知识,为家长、老师、青少年提供心理健康科普教育读本,也为关注儿童与青少年心理健康的人士给予参考。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>