

妈妈医生

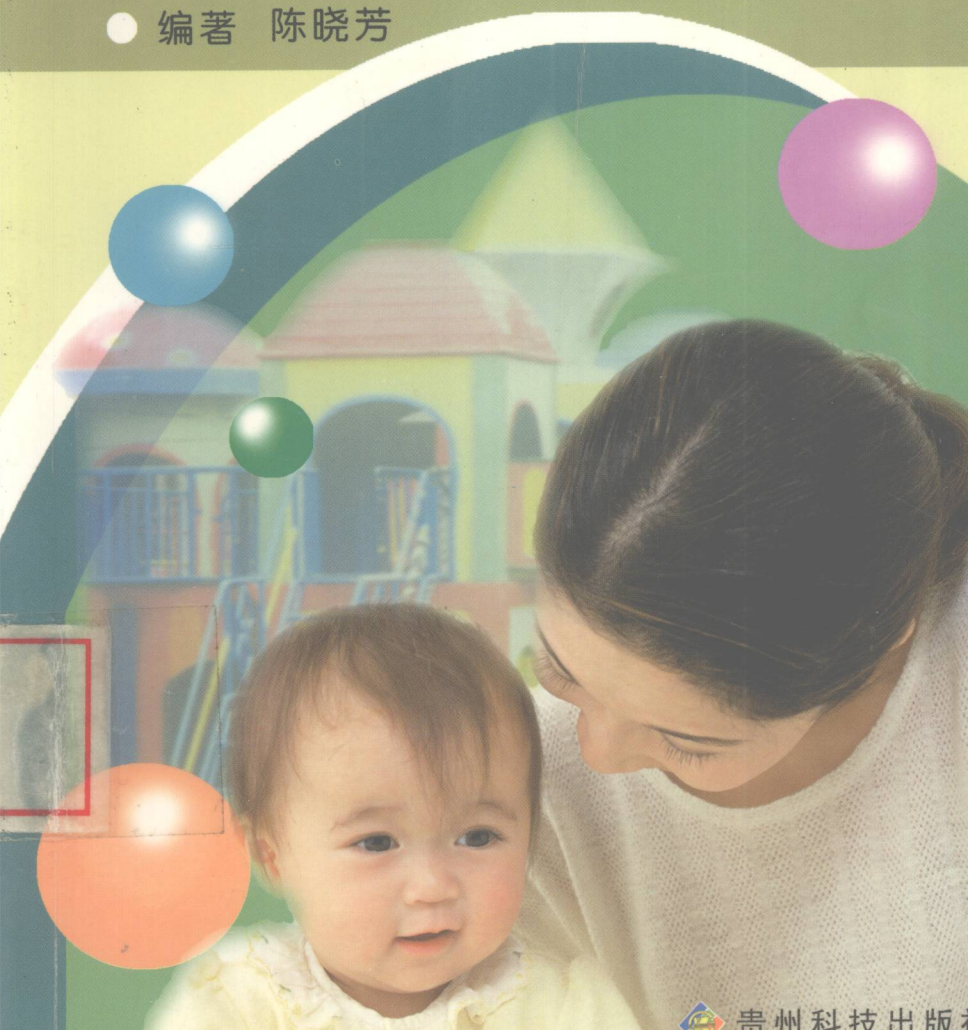
MAMA YISHENG



——孩子心理健康教育指南

● 主编 曹建林

● 编著 陈晓芳



贵州科技出版社

妈妈医生

——孩子心理健康教育指南

主编 曹建林

编著 陈晓芳

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈医生:孩子心理健康教育指南/曹建林,陈晓芳编
著. —贵阳:贵州科技出版社,2004. 3
ISBN 7-80662-320-5

I. 妈... II. ①曹...②陈... III. ①少年儿童—心
理卫生—健康教育②儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 012393 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵州兴隆印务有限责任公司印刷 贵州省新华书店经销

850mm×1 168mm 32 开本 7.125 印张 140 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数:1~4000 定价:14.00 元

前 言

风尘仆仆地走过了几十年,孩子也不知不觉地长大了。朋友、同事、亲戚的孩子也都长大了。然而,孩子们的健康、心理素质比想象中要差得多,顿然觉得作为父母对孩子培养、教育存在着许许多多的不足和失误。其中不乏是对孩子教育的愚昧、无知所造成的,有些孩子在出生时罹患了某种先天性疾病;有些孩子因用药不当而导致药物性耳聋、药物性再生障碍性贫血等;有些孩子因家庭的娇生惯养、家庭暴力或家庭离异等导致孩子身心障碍;有些孩子因家长忽略疾病的早期症状,从而小病酿成大疾……事实上对孩子的培养和教育从母亲受孕胚胎形成时就应该开始,而且是一门科学,初为父母者都应熟悉和掌握。孩子既是我们的下一代,也是祖国的未来。他们有“花朵”之称,岂可不培育;他们又谓“栋梁”,岂可使其夭折;他们又称“骄子”,岂可不关爱。由此,萌生这样一个念头,编写妈妈医生系列丛书,本书分为《孕产妇与胎儿健康指南》、《孩子心理健康教育指南》及《孩子身体健康保健指南》。为何书名为“妈妈医生”而不为“爸爸医生”?其理之一系胎儿由母亲腹中生长;其理之二婴儿需母亲哺乳;其理之三书名雅也!不要误解为本

书仅给母亲阅读,凡是孩子的父亲和长辈们阅读也都大有益处。关注孩子的成长和培养教育乃是一门学问。既为学问,就存在众多章法,本书内容有不当之处,还望读者不吝赐教。

编者

2003年6月

目 录

一、心理发育篇 (1)

胎教对婴幼儿的心理发育有何影响? (1)

新生儿的心理需要 (2)

抚触法在 0~6 个月婴儿中最有用 (3)

过早过严训练大小便不好 (6)

婴儿期怎样分布父母的爱? (7)

0~3 岁婴儿语言发展特征及如何培养 (9)

0~3 岁婴儿认知发展特点 (10)

0~3 岁婴儿记忆力特点 (11)

0~3 岁婴儿情绪和个性的发展 (12)

幼儿期的语言发展(3~6、7 岁) (14)

情绪和社会性发展 (15)

童年期的心理特征(6~12 岁) (16)

如何对待孩子的进取心理 (17)

青春期的心理发展(11~17 岁) (18)

新生儿乳房肿胀和阴道分泌物不用害怕 (19)

请不要随便给儿童服用性激素 (20)

婴儿也有性意识 (21)

发现儿童有性问题怎么办? (22)

不要人为地改变孩子性别装束 (23)

为什么男孩在发育期乳房也会胀大? (25)

早恋有哪些特点？	(26)
哪些学生易早恋？	(27)
怎样提高青春期对性欲的控制力？	(29)
乖乖女为何独自伤悲？	(32)
关注中学生社交恐惧症	(34)
姑娘为何怕见人？	(36)
提高自信是根本	(38)
尝试扮演一个不害羞的你	(39)
心病发生在破车换新车之后	(40)
他当了英语尖子之后	(43)
过度保护的子女会形成什么样的性格？	(46)
离婚家庭对孩子的影响	(50)
家庭教育模式对孩子的影响	(51)
8岁男童为何每夜噩梦不断.....	(54)
幼年自卑者的成人病理现象	(56)
孩子为何不讲话,选择性缄默症	(57)
青少年心理危机	(60)
儿童情绪障碍——恐怖症	(62)
儿童性行为面面观	(63)
怎样对儿童性教育？	(66)
男性生殖器官包括哪些？各有何特点？	(70)
儿童期的睾丸应注意哪些疾病？	(73)
隐睾会带来哪些问题呢？	(73)
精子是怎样产生、发育成熟和射出体外的？	(74)
男孩应该怎样注意生殖器官卫生？	(75)
女性生殖器官包括哪些，各有何特点？	(76)
女孩子应该怎样注意生殖器官卫生？	(79)

怎样了解乳房发育相关知识?	(81)
什么是小阴茎? 怎样对待?	(83)
如何看待手淫?	(84)
不上医院,父母亲就能为孩子诊断疾病吗?	(87)
考试作弊的心理分析	(92)
怎样才能帮助孩子杜绝考试作弊现象?	(94)
家务劳动对孩子的心理发育有何好处?	(95)
关于小儿多动症	(98)
不同时期小儿多动症的表现	(101)
正常顽皮儿童与多动症儿童的区别	(103)
多动症儿童与正常顽皮儿童的鉴别	(104)
目前治疗小儿多动症的方法有哪些?	(105)

二、心理教育篇

父母教养的七个规则	(109)
教育孩子的三个原则	(114)
宝宝患病时妈妈的态度很重要	(116)
培养幼儿的自信心很重要	(120)
怎样对待孩子的残忍行为?	(124)
拒绝上幼儿园是病	(125)
怎样纠正孩子的焦虑呢?	(126)
这样的爱是对孩子的伤害	(127)
怎样培养孩子才是正确的呢?	(130)
“好学生”心理偏差矫治	(130)
家教模式与少年犯罪关系	(132)
暂时隔离法帮您排忧解难	(134)
怎样运用暂时隔离法?	(137)

主动倾听孩子的感受	(139)
少男少女有哪些不健康心理?	(142)
娇生惯养有什么坏处?	(143)
怎样教育孩子才对呢?	(145)
溺爱是摧残独立精神的萌芽	(148)
森田儿童教育的方针	(150)
有关孩子“电脑”瘾的防治对策	(153)
家长怎样对孩子进行性教育?	(156)
不要轻易说孩子“早恋”	(160)

三、智商测定

为什么要做智商测定?	(163)
捆绑式育婴不利于婴儿智能发展	(164)
婴幼儿智能发育检查表	(165)
哪些原因可导致智能落后?	(178)
怎样了解孩子的智力?	(181)
要正确地看待智力测验	(183)
伤透脑筋的感觉统合失调症	(184)
重视精神发育迟滞儿童的教育	(186)
如何对正常儿童进行语言训练	(188)
儿童期“结巴”与心理因素有关	(190)
发挥玩具的益智作用	(191)
智力发展的奥秘	(194)
小儿营养与智能发育	(196)
“左撇子”比一般人聪明吗?	(199)
儿童期精神分裂症	(201)
人脑有巨大的潜能	(203)

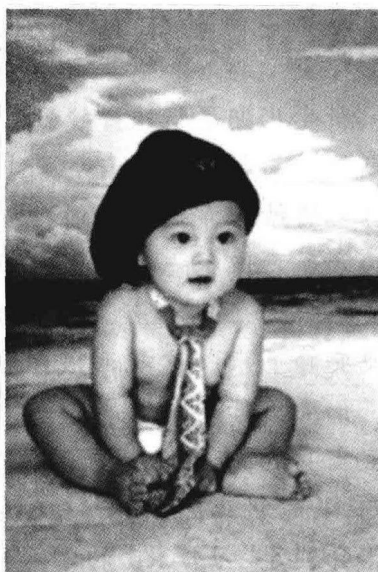
自我调控术有利于智能发挥	(205)
要让母亲知道如何教会孩子管理自己的时间	(207)
人际关系和谐能促进潜能发挥	(209)
激发潜力,要学会分析自己	(211)

一、心理发育篇

胎教对婴幼儿的心理发育有何影响？

孕妇在初次感觉胎动时，就开始与腹中的胎儿进行交流了，这种交流并不是通过语言对话进行的，而是通过孕妇的心理活动。孕妇的精神状态，生活习惯和爱好潜移默化地传导给胎儿。良好的夫妻关系和人际关系等对胎儿的发育最有利。《螽草》一书中称：“孕妇自怀胎之日起，对外界万物，务须谨慎对待，排除一切邪念，言语、行动不可冒失，静待平安生产，这叫胎教。”因此孕妇在十月怀胎期间精神和心理状态好坏将会直接影响胎儿将来出生后的性格变化。

据资料表明，在幼儿园不安分，爱打



闹的儿童中,多数与母亲在孕期中经常出现情绪或心神不宁,思想压力或负担过重,怨气过大,任性或长时间看电视等有关。尤其是在孕期中长期紧张和焦虑可直接影响胎儿的正常发育,有的后果相当严重。这样的婴儿产后适应的难度要大些。他(她)们可能会出现过多的活动,挑食,易局促不安和哭啼;容易发生消化功能紊乱,如呕吐、腹泻等。若在儿童保健体检时,医生往往会告诉父母,你的宝宝差一个或两个标准差。

因此在孕期作好心理自我调节,保持宽容豁达的乐观情绪,听听音乐,愉快地做做家务,饭后散步,少一些懒惰、娇气,使胎儿在腹中有一个良好的胎教环境。

新生儿的心理需要

新生儿期是指从分娩到满月这一段时期。新生儿早期就对某种学习和记忆有较强的能力。例如,把洒上母乳的纱布靠近其脸时,会出现头偏向有奶纱布一侧的表现。但对一块清洁纱布则没有这种反应。当宝宝哭声一响,父母就迫不及待地将其抱起,然后宝宝马上便安静下来。这就形成了宝宝“习惯化”的学习能力。如果父母采取的是另一种方式,如哭声一响,马上到宝宝身边,查看是否尿湿、体位不正或是其他方面的问题,及时纠正,然后安慰抚摸,待安静后离开,宝宝同样体会到了“习惯化”的学习能力。这两种“习惯化”

的学习能力会产生两种迥然不同的生活习惯化。

与宝宝进行对视性微笑是必须的心理需要。3周以前的自发性微笑与外界刺激可能无关。生后3周可以看到由人声、铃声或其他声音引出的新生儿微笑叫诱发性微笑。当你对宝宝进行对视性微笑有反应时,一种和谐的亲情的人际交往就开始建立了。有人说:微笑是测定一个儿童是否继续发展的晴雨表,当儿童失去微笑时,他的发展就停止了。新生儿的微笑确实是一个人正在健康发展着的极为重要的标志。教会宝宝微笑的好习惯,在成年以后他会笑对人生,这对心理健康非常重要。

抚触法在0~6个月婴儿中最有用

抚触就是经过科学指导,有技巧地在婴儿全身的皮肤或部位进行有次序、有手法技巧的按摩。其目的是让大量温和的良好刺激通过皮肤的感受器传到中枢神经系统,产生生理效应,同时,也是母子之间充满爱的交流,它可以使孩子生长发育加快。更重要的是孩子肌肤饥渴得到满足,心理上得到安慰,促进神经系统发育,并可以提高孩子的免疫功能,为美好人生创造了坚实的一步,也让妈妈得到无限的宽慰。

婴儿抚触即是对婴儿非特定部位肌肤施以轻柔爱抚。婴儿生长发育中除了“口部”的饥渴,还有肌肤的

“饥渴”。人除了生物性的需求外,更有情感上的需求(如被爱和关怀),以及社会需求(如交往)。利用抚触法正是满足了这些需求,使其身心受到抚慰,消除“孤独”、“焦虑”、“恐惧”等不良情绪,引起全身(神经、内分泌以及免疫等系统)一系列的良



性反应,从而促进婴儿身心健康发育。在这个过程中,情感的交流是极为重要的。

抚触方法:双手涂滋润油(可用甘油、润肤油等),然后轻柔地从婴儿头、面、胸、脑部、四肢、手、足、背部有次序地抚触。每次时间从5分钟开始,再逐渐延长至15~20分钟。每日1~2次。有条件的地方应到专门的婴儿抚触室进行。抚触将古老的按摩提高了一个全新的层次,随着婴儿抚触的推广和逐步被人接受,可以说抚触给我们带来的不仅仅是一般意义上的对婴儿的保健按摩,它包含了更多的意义和更深刻的内容。从直接和最实际的方面来说,婴儿抚触给新生儿带来了更健康、更安全的成长道路,也给新生儿的父母带来了放心、方便和实惠;从更高层次来说,婴儿抚触是家

庭亲情的纽带,更有益于个人家庭的健康发展、增进家庭的亲和力,有利于婴儿以后全面健康成长。从更为广泛的角度来说,婴儿抚触还将促进整个社会的健康水平提高,使我们的社区和社会充满友情和关爱,更有利于社会的和谐发展。

据资料显示,如果抚触在0~6个月婴儿中施行,对其全身免疫系统应答、智力发育、体重增长最为明显。因此父母应该早期地、正确地对宝宝实施抚触法,让每一位年轻的父母都拥有一个健康、活泼、聪明的宝宝。

母乳喂养与人格形成有关。母乳喂养对孩子生理上的优点众人皆知,但其对心理方面的重要作用可能就鲜为人知了。

母乳喂养的过程就是一个亲子交流的最佳形式。当孩子被母亲环抱吸吮奶汁时,宝宝的脸颊与母亲乳房肌肤的相贴,这本身就是一个抚触的过程。这种状态让宝宝获得生理满足——解饥,生理上的满足——安全感、信赖感。

心理学家弗洛伊德在人格形成学说中,很重视早年经历,其中0~1岁为口唇期,认为母乳喂养的时间长短与今后人格形成息息相关。因为荷尔蒙(性激素)的发展是从嘴开始的,吮吸本身能产生快感。0~6个月快感主要来自嘴唇与舌的吸吮和吞咽活动,吸吮行为被认为是最早的性表现。6~12个月体验的感受部位主要是牙齿和腭部,快感来自咬和嚼等活动。

如果过早断奶,性的满足不适当,就会产生一种口唇类消极人格。如果过度满足可能发展成一种依赖、纠缠别人的性格,造成对人紧张与不信任。适当时期喂养,在成年后是乐观、慷慨、活泼等积极的人格特点。过早断奶可使成年后是悲观、被动、退缩、猜忌等消极的人格特点。

所以儿童保健专家建议,断奶时间最好在1岁零2个月左右最为恰当。

过早过严训练大小便不好

经常看到有的父母出现这样的情况,一定不让宝宝尿湿衣裤和床单。不管宝宝的反应如何,都会准时地“把尿、把屎”,认为这样可以养成宝宝良好的卫生习惯。其实这种行为心理学家另有说法。

过早过严进行“便溺训练”,使儿童的情绪上受到威胁、恐惧,将会导致今后人格发生改变,如冷酷无情、顽固、暴躁和



好破坏等性格倾向。

比较好的训练大小便时期应该是宝宝满6个月以后。

初为人父母,宝宝带给全家无限的喜悦。由于小婴儿神经系统发育不完善,大小便无法控制,随时都在尿尿、拉屎,所以家中最醒目是尿片和尿不湿的堆积物。最初父母是乐意去做的,但随着日子的推移或种种原因,做父母的总有些怨意,为减少每日工作量,父母往往想出的首招是训练宝宝的大小便。只要父母想起或一定时刻,总要把宝宝拖起来强迫拉尿拉屎,不管宝宝愿意不愿意。若出现宝宝犟屎犟尿,父母有时会毫不客气地在宝宝屁股上“啪啪”两巴掌。这种对孩子的“强迫行为”不知不觉地就会影响其将来的人格变化。

婴儿期怎样分布父母的爱?

在宝宝出生后3个月左右时,需要父母及家人的爱更为强烈,有关专家对失去母亲的婴儿的后果进行了研究。对同样数目,同等年龄组的小婴儿进行了抚育对照研究。一组小婴儿是女犯人的婴儿,生活在条件较差的保育室,但每天都由在押母亲抚养,另一组在条件相当好的育婴室,所有的生活保健、治疗保健极好。在88个婴儿中只由10个很少有时间来抱他们的