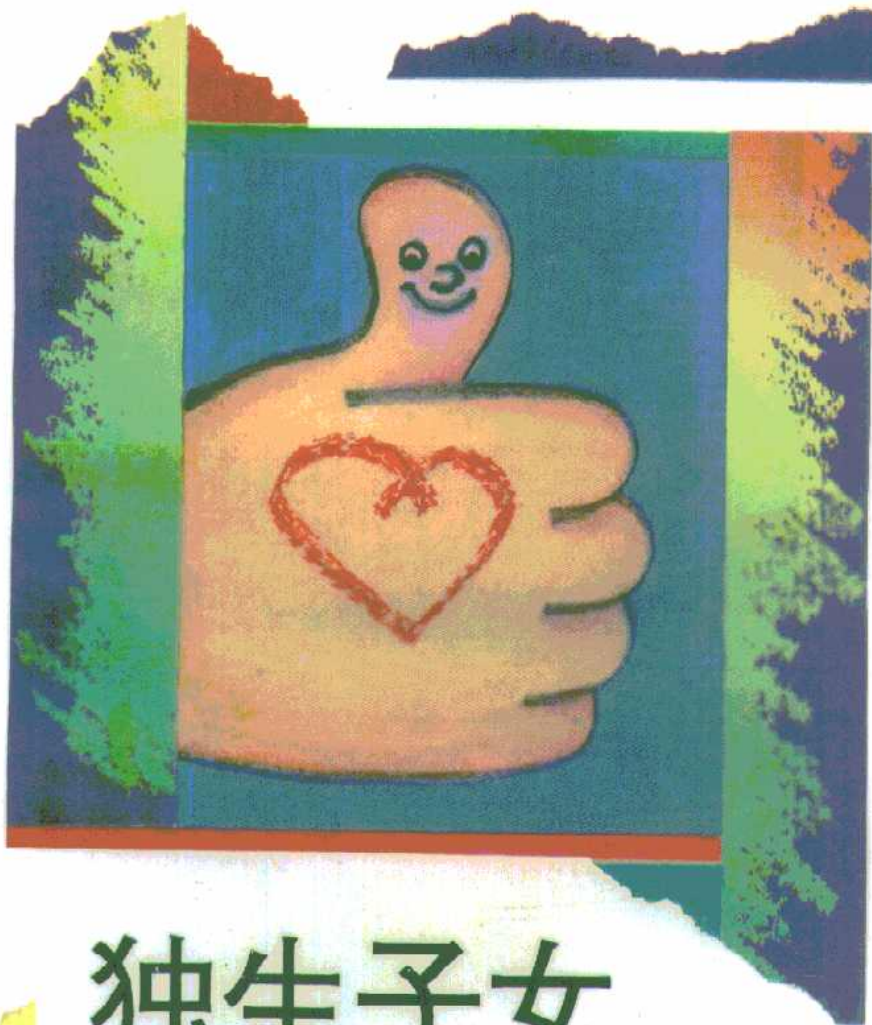




独生子女 与心理健康

孙云晓 主编

重庆出版社

624

B844.1
598

独生子女 与心理健康

孙云晓 主编

重庆出版社



A0778494

独生子女心理健康 问 答

学 前 篇



李 艳

1、独生子有嫉妒心怎么办

问：我的孩子三岁了。有时他表现不好时，我们就拿邻居小朋友小宇给他做榜样，“小宇可乖了，小宇就好好吃饭。”渐渐地我发现，我再提小宇如何时，我的孩子会说：“小宇不乖，小宇臭！”甚至见了面也不理小宇。有时还会跑过去，推人家一把。

孩子怎么会变成这样呢？难道这么小的孩子就有嫉妒心吗？

答：嫉妒是与他人在比较过程中，发现自己在才能、名誉、地位或待遇、享受等方面不如别人而产生的一种情绪状态。这种情绪很复杂，羞愧、愤怒、怨恨等等兼而有之。

小孩子有嫉妒心理吗？有人觉得这么小的孩子不太可能。

其实科学证明，嫉妒作为一种心理活动产生是很早的。有人做过实验，15个月的孩子，如果妈妈当着他的面抱别的孩子，他

就会有所反应，非要让妈妈放下别人抱自己，并紧紧搂住妈妈，好像在说：“这是我的妈妈，不是你的。”

生活中我们发现，好多种情况都能使孩子产生嫉妒。

比如，家里来了别的小朋友，妈妈夸赞几句或表示亲昵些，自家的孩子就会嫉妒，对外来的小朋友采取不友好的态度。

如果别的小朋友有什么好玩的玩具，自己没有，心里就会不好受。

两个孩子玩游戏本来好好的，一个孩子看别人搭积木搭得快又好，自己却怎么也搭不好，他很着急，索性把两个人的积木全都推了，“我搭不好，你也别想搭成！”……

如果我们细心观察，这样的例子很多。可见嫉妒在每个孩子身上，都有程度不同的反应。

现在的城市家庭大都是一个孩子，由于整天众星捧月一般，许多孩子都染上了“娇”“骄”二气，不允许别人比自己做得好，也不愿听夸奖别人的话，嫉妒已成为一种愈来愈严重的通病。

嫉妒是一种低级情感。有嫉妒心的孩子，往往爱指责别人，或想办法让别人不如自己。

有些孩子还会性格逐渐变得古怪起来。这些对于成长中的儿童来说是有害的。

作为家长一旦发现孩子有嫉妒心理后，应及时进行疏导。

首先，要防止幼儿嫉妒心理的产生。

要做到这一点，家长平时要多关心孩子，注意发现他身上的闪光点，及时进行表扬和鼓励。

这一时期家长对孩子的表扬，称赞要恰当，不能过分夸大，应该客观，实事求是。要表扬和批评相结合。既表扬孩子已经取得的成绩，又要指出还存在的不足，以免由于孩子盲目自满而产生“不允许别人超过自己”的心理。

其次，对已经产生嫉妒心理的孩子要做工作。家长可以给孩

子讲讲别的小朋友是怎么取得成功的，他们平时是怎么努力的。以防止孩子只看见别人获得奖励，而忽略别人付出的劳动过程，对那种处处要占上风，事事以他为中心，爱嫉妒，不容人的孩子，家长也要严厉批评，使其认识错误，奋起直追。要避免孩子受自卑，自弃，攻击等不良心理的影响。

再次，一般的孩子见别的小朋友获奖，往往心里会不太难受，家长此时应注意进行感情引导，也就是转移孩子的注意力，用另一种积极情感来冲淡和代替伤害性的情感。比如，家长陪孩子聊聊天，用温柔的话语，鼓励的目光，给孩子以暗示，表示自己的希望。

这时家长不能用一些刺激性的语言，“人家怎么能做好，你真笨！”“没出息”等等。

因为这时孩子已经是妒火中烧了，再听这些，无疑是火上加油，不但鼓励不成，反而会加重孩子的逆反心理。

有嫉妒心的孩子，多数有自卑感，没有觉得自己有什么可取的地方，只知道嫉妒强者，给自己造成心理上的内耗。

所以，家长注意培养孩子的自尊心，自信心很有必要。

另外，家长还应培养孩子从小就养成宽容，厚道，友善等健康的心理品质，让幼儿虚心学习别人的优点，不骄不躁，这样对孩子的一生都将有好处。

2. 独生女太胆小怎么办

问：我们的楠楠今年5岁了。3岁的时候，我们就发现这孩子胆子较小，这可能与她常常在她哭时，用老虎、狗熊等吓唬她有关系。我们注意这一点以后，就不敢这样吓唬她了，可不知怎的，这孩子胆子还是越来越小，还不如小的时候，现在自己连厨房，厕所都不敢去。您说，我们该怎么办呢？

答：确实经常有年轻的父母来问，孩子胆小怎么办？看得出来，他们特别着急。

造成孩子胆小的原因很多，但大多数都跟小时候受惊吓有关。有的家长经常用一些刺激性语言吓唬孩子，给孩子讲“鬼怪”故事，本来是想让孩子听话、老实，没想到却生成了孩子性格上的缺陷。所以，用恐吓代替教育是行不通的。

还有的家长虽然意识到了吓唬孩子不对，却又走到了另一个极端。当孩子表现出胆小或正在害怕时，家长又表现出过分的关心和爱护，把孩子紧紧地搂在怀里千哄万哄，不离左右，为他忙前忙后，甚至把平时孩子最喜欢的吃的、玩的一并送上，想借此打消孩子的恐惧心理。

可事实上，这样做却适得其反。不但不能让孩子胆子变大，反而会助长孩子的恐惧心理。因为家长这样做只是让孩子暂时回避了他所惧怕的事物，而没有从根本上解决孩子为什么怕，怕什么问题，下次遇到同样的情况，孩子又会旧态复萌。

所以科学家们指出，当孩子们表现出害怕时，让孩子采取回避的态度，回避后又给他更多的关怀和温暖，给他吃平时吃不到的好东西，这实际上是强化了他的恐惧心理。因为他表现出恐惧，尤其是回避恐惧给他带来了好处，所以，他的胆子越来越小。

我们许多家长也常犯这样的错误，“乖乖，别怕，有妈妈呢！”“我给你找点好吃的。”这恐怕是很多做母亲的口头语。长此下去，孩子的胆子没有变大，倒会影响到以后孩子性格的发展。男孩表现为胆怯、退缩、自卑、孤僻及人际关系障碍，女孩则表现为过分害羞，过分娇气，过分依赖，难以承担生活中最起码的职责，导致行为异常。

那么对胆小的孩子，家长应该怎样进行帮助呢？

首先，要让孩子面对恐惧，当孩子感到害怕时，家长要多加

鼓励。要明确孩子怕什么，针对孩子所怕的事物进行科学的解释和适当的安慰。一般孩子害怕都是由听的有关“鬼怪”故事，或是电视节目中的恐怖情节引起的。所以家长平时不要给孩子讲迷信或带有恐怖色彩的故事，让孩子看电视也应有所选择，尤其是睡前更不宜看有关凶杀，惊险等节目，以免孩子做恶梦，加重孩子的恐惧心理。

家长平时也要有意识地从正面对孩子进行勇敢教育。可以给孩子讲一些少年勇敢的故事，以激励孩子锻炼自己胆量和意志的决心和自信心。

当孩子表现出胆小时，做家长的不必过分关注他，甚至可以有意忽视他的这种情绪。可以让孩子去试着摸一摸他害怕的物体或家长亲自摸一摸，恐惧心理会自然消失。

比如，孩子不敢一个人去厨房或者厕所，家长就可以训练他单独去干点什么，“去帮妈妈把厨房里的杯子拿来，我急等用。”一般胆小的孩子听到让他去厨房，就会有些犹豫，如果家长说些“别怕，哪儿什么都没有”之类的话，或者见孩子有些犹豫就干脆大声斥责“胆小鬼”，只能加重孩子的害怕心理，让他觉得干这件事很发怵。

如果家长换一种说法，用很平淡的语气对孩子说：“我要蓝色的那个杯子”或者“请你帮我把两个杯子全拿来，我等着倒水呢。”孩子的注意力就会转移到你让他干的事情上，“拿几个，什么颜色的”而不会在意去哪儿，那个地方怎么样。

当孩子回来后，家长应给予口头奖励和物质奖励，增加他的自信心和荣誉感。尤其是当孩子主动表现出勇敢和其他正常的，胆大的行为时，家长更该及时鼓励，这样通过反复强化训练，孩子的胆小就会逐渐纠正过来。

有一点家长要注意，改正孩子胆小的毛病，不能操之过急，要慢慢试着来。有些家长“恨铁不成钢”，整天大声地斥责孩子，“你

怎么这么废物”“胆小鬼”，结果孩子受这种消极暗示的影响，会更觉得自己不行，什么都不敢做，哪儿都不敢去，胆子会愈发变小。由于得不到外部环境的帮助，还会引起其它的心理障碍。

家长应该多想想办法，在自然、宽松的环境中，使孩子的潜意识发生变化，由于这种变化是在无意识中进行的，孩子易于接受、且效果比较好。

家长也不要采取强迫或压制的手段。如果孩子已经表示自己害怕做什么，家长为了所谓的“锻炼”，偏要命令孩子去干，孩子大都会哭闹不休，心里惊恐不安，根本不会按照家长的要求去做，勉强为之，也达不到效果的。

孩子胆小，有恐惧心理，不仅会在生理上受到影响，造成睡眠不好，消化功能紊乱心律不齐等，而且会影响孩子心理健康发展。因此，家长一定要高度重视，严加预防。

3. 幼儿喜欢告状是怎么回事

问：我们幼儿园有些小朋友特别爱告状，有时两个小朋友发生纠纷，两个人都向老师诉说对方的不是。请问，孩子们为什么爱告状？教师应该怎样对待孩子的告状呢？

答：幼儿爱告状，有的家长和老师为此发愁，是不是孩子思想品德不好？其实幼儿的告状和我们大人所讲意义上的告状是有区别的，更没有“告发”的意思。

孩子既然找老师告状，说明他们缺乏道德评价的独立能力，也说明是对教师的一种信赖。案件“如何”“裁决”，基本上是依老师的评价为转移的，老师如果是表扬或批评了他，他也能够欣然接受；老师如果是表扬或批评了别人，他也不会有什么“异议”。

正因为这样，教师对“告”上来的事情或是对“告状”双方的评价，就显得尤为重要了。教师的“判决”应该是严肃、认真、客观、

准确的。如果教师应付了事或各打五十大板，就会直接或间接地影响儿童道德评价能力的提高性。在成人眼里的一桩小事，却有可能在孩子心里留下深深的印象。所以，教师一定要处理好。

一般的孩子都爱告状。这是因为由于年龄的关系，儿童的道德认识还处在一个非常幼稚的阶段，道德概念和道德知识也是比较贫乏的。这是孩子们爱告状的主要原因。

特别是幼儿园的孩子，对于什么是非，好坏与善恶的理解，带有明显的直观，具体和肤浅的特点。什么是好？和我一块玩，给我小人书看就是好。小皮球借给别人而没借给我，就是坏……。孩子就是这样根据个别的现象，具体的小事，直接的利害来看待好坏、判断是非的。不可能像大人那样从本质上去掌握道德的含义。

另外，由于年龄小，心理简单，心里有了什么思想，情感马上就要表现出来，行动也特别容易外露；不像年龄较大的孩子，心理比较复杂，善于掩饰自己的思想。

所以，往往由于一点具体的小事，就极易引起他们的矛盾、纠纷，甚至动起手来，矛盾多，纠纷多，当然“告状”的也就多了。

因为儿童的道德评价能力还停留在较低水平上，对于是非，好坏和善恶还不能独立地进行判断，所以对父母和教师就有很大的依赖性。这是爱告状的另一个原因。

孩子们头脑里的那些幼稚的道德观念，是在家庭、幼儿园集体生活环境中，以及父母和教师身体力行的熏陶中形成的，与他们平时所受到的来自各方面的“禁止”“许可”有密切关系。

“好”就是经常得到父母、教师的许可和表扬的事情；“坏”的就是那些经常招来斥责、惩罚和不受宠爱的事情。

所以，孩子们很在意父母、教师对自己行为的态度，不管是赞许还是谴责、肯定还是否定，都成了孩子们判断是非曲直、善

恶好坏的最高标准。在他们的眼睛里，老师是最受崇拜的，老师是最可信赖的，老师才是最公正的“法官”。

儿童的道德评价能力还带有很大的片面性，这也是孩子爱告状的原因。年龄小的孩子，往往不能正确地评价自己和别人，他们常常能看到并评判别人的缺点和错误，却不善于分析自己做的如何，他们心里的镜子只照别人，不照自己。

所以，双方一旦因某种小事而产生矛盾、纠纷的时候，都是各执己见，谁也不让谁。可是孩子又想争个胜败，论个明白，只有请老师做一个最后的“裁决”，才能心悦诚服。

在处理孩子的“告状”时，父母和教师应注意以下几点：

首先要分清孩子告状的目的。

有些孩子的告状是想借大人帮自己“整垮”对方，有报复别人的意思，当然这是极少数。这时家长和教师就要进行严肃批评，让孩子懂得要与人为善，友好相处，相互宽容。

绝大多数孩子的告状都是为了讨个“公道”。家长和教师应该弄清原因，掌握孩子的心理，区别对待。

有时孩子告状也是一种询问。因为自己不清楚某些事情该不该做，见别人做了，自己也想模仿，可又不知家长的态度如何，比如两个孩子同在床上玩，一个光脚下地了，另一个向妈妈“告状”，“他不穿鞋下地了”，意在探问，“我可不可以也光脚下地玩”。这时，家长应明确表态，做出肯定或否定的回答。

有时，“老师、某某不好好坐着”，“某某说话了”，这些告状都是希望老师注意自己，“我坐得很好，我没说话”。想被老师表扬。这时，家长和教师要及时肯定孩子的积极方面，以强化孩子的积极行为。

其次，要教育孩子多看别人的长处。让孩子学会公正、客观地看待别人、多学习别人的长处，找出自己的不足。教育孩子不管别人做得如何，自己应该按照要求去做，且有勇气坚持下去。

再次，要教育孩子学会处理小伙伴之间的矛盾。现在许多家庭由于只有一个孩子，上上下下都宠着，养成孩子很“独”。自己玩行，和大家在一起就爱闹矛盾。小孩子之间闹意见是常有的事，不能一有点事就找老师，老师也不能“有求必应”，凡事都跑来看个究竟，让孩子学着自己动手解决问题，可以减少孩子的依赖性。

4. 6岁孩子想要钱正常吗

问：我的孩子6岁了，最近他总是向我要钱，想要买这买那。我觉得孩子这么小就学会花钱不好。因此，我一直不答应。可孩子坚持说，别的小朋友手里就有钱，都是爸爸、妈妈给的。我有些拿不定主意，小孩想要钱好吗？

答：孩子小小的年纪就知道要钱，这不是偶然的。因为，孩子两、三岁以后就开始与金钱打交道了。他们要吃冰棍和巧克力，知道得用钱去买；有时家长当着孩子的面，议论谁发了多少钱，以为孩子小，不在意。其实，耳濡目染，孩子也会知道钱的价值和作用。

春节到了有“压岁钱”，过“六一”，过“生日”家长不是给钱就是买东西，挺小的孩子知道要钱，这并不稀奇。说到底，这是一个商品经济的社会。

所以，完全不让孩子接触钱是不可能的。不让孩子直接支配一分钱，一切用品由家长包办代替，这样做在孩子不懂事时是可以的，当孩子已经有了一定的生活能力后，家长仍把钱管的死死的就不足取了。

正确的作法是家长应该培养孩子会花钱，但不随便乱花钱的好习惯。

培养孩子会花钱，其一，可以开发孩子的智力。在商品经济

活跃的社会里，金钱引起孩子极大的兴趣，哪怕只有 1 角钱，孩子也会数来数去；其二，可以提高孩子独立思考，果断处理问题的能力。因为孩子在用钱买东西时，事先总要反复想多少次，“买哪个？哪个最好？”。他都要认真考虑决定；其三，可以使孩子养成精打细算，从长计议的习惯。小孩子会把每次所得到的钱，即使很微不足道，也一次次累计起来，算计着先买什么，后买什么，最后再做什么大事情。

现在都是独生子女，由于家长的溺爱，很多孩子花钱如流水。要想让孩子真正会管钱用钱，不乱花钱，家长还要注意引导和控制。

1. 要根据孩子的年龄大小来决定给多少钱。大一点的孩子会算帐了，对要买的东西的价格也清楚，家长可以多给一些。如果年龄很小，只懂得几元，几角的概念，钱给多了，只会把孩子弄蒙，他也会把钱当儿戏。因此在这种情况下，一次最好给几角最为合适，或者给孩子正好需要的钱。

另外，随着孩子年龄的增长和家庭收入的情况，酌情考虑调整给钱的次数或增减数额。

2. 家长要进行疏导，给了孩子钱，切忌对孩子用钱放手不管，哪怕是 1 分钱，也要争取让孩子用得恰到好处。

首先，要向孩子讲明给钱的原因，启发孩子管好钱，用好钱，不随便乱花钱。增强当个“小主人”的光荣感和责任感。

其次，要买什么东西，事先要向大人说清楚，不能浪费钱。

再次，孩子要有一定的自主权。对孩子的学习用品和损坏别人东西赔偿所用的钱，以及帮助他人方面的用钱，由孩子自己决定。

另外，一旦发现孩子花了不该花的钱，千万不能动辄打骂，或停止给钱。这样会挫伤孩子的自尊心。此时，既要指明孩子在使用钱方面的过错，又要鼓励孩子自立，自爱、自信，养成勤俭节

约的好习惯。

3. 帮助孩子记好帐，作好计划。对每次给孩子的钱，要帮助孩子事先准备的记帐本上记好。如积攒多了，孩子不便保管时，可单独存入银行，或家长代为保管。对孩子开支的每一笔款，也要帮助记好，并作好长远计划。

这样长久下去，不但能预防金钱对孩子的种种弊端，而且能使孩子充分体会到生活的乐趣，提高孩子的消费能力。

给孩子钱，并不是纵容孩子乱花钱。家长既不能一分钱不给孩子，也不能想给多少就给多少。小孩向家长要零花钱，家长还是要慎重掏钱包的，掂量着给孩子，这倒不是吝啬，给小孩零花钱的多少，绝不是衡量父母疼爱孩子与否的尺度。

有时可满足孩子的要求，有时要打个折扣，有时应一毛不拔。多给可能会适得其反，少给也许恰到好处。我们关怀子女的成长，既要体现在物质方面，也要体现在精神方面。因此，给孩子零花钱的多与少，是大有学问的。

还有一点，家长应该注意，让孩子学会用钱并不等于让孩子认“钱”为亲、要给孩子讲“不劳而获”得来的钱是不正当的。只有通过自己的辛勤劳动，才是获取金钱的正确途径。

如果幼儿认为不劳动照样可以搞到钱，那么，从小就会产生懒惰，贪婪的恶习。因此，家长要把劳动和金钱联系起来教育孩子，还要给孩子讲明社会上除了金钱以外，还有更珍贵的东西，是金钱不能买的。让孩子从小就知道金钱并不是生活中的唯一，减少钱对孩子的诱惑力。

家长平时也要注意自己的言行。假如当父母的开口是钱，闭口是钱，想的是钱，捞的是钱，怎能不使自己的孩子往钱眼里钻呢！父母应该为孩子树立榜样，保持自己的情操，不要让孩子觉得，您是为钱而活着。

孩子要钱，这在商品经济迅速发展的社会是完全正常的。关

键是做父母的要正确引导，让孩子在“金钱”世界里健康成长。

5. 幼儿为何会“人来疯”

问：我的儿子5岁了，平时家里没有客人来时，还算听话，守规矩，可一旦家里来了客人，他就像有了保护神似的，放肆起来。当着客人的面，我又不好意思管他。您说，我该怎么办呢？

答：有不少孩子常常在家里来了客人时，故意放纵自己的行为，这就是人们常说的“人来疯”。

孩子在有客人时表现“异常”，这与现在家庭大都是一个孩子，长期单独玩耍，与外界接触少有关系。孩子都愿有个伴，不管是成人还是小孩，一般有客人来访时，虽然主要是来拜访家长的，但孩子也会因为家里多了一个人而高兴。

如果大人只顾谈天说地，那就会很让他伤心，认为没有看到他的存在。为了表明他自己的地位，他也会主动插话，拉客人与他做游戏，若顺着他呢，他会兴奋不已，若是家长稍加阻挡，他便会大闹一通。

碰到这种“人来疯”，有的人认为当着客人的面管教孩子，是对客人的不尊重，弄不好还会使客人难堪。另外也怕伤了孩子的自尊心，于是便好言相劝，或者干脆威胁说：“客人走了我再收拾你！”

也有人认为，等客人走后再管教孩子，已失去了管教的“最佳日期”，孩子不容易认识到自己错在哪里，尤其对幼小的孩子更是如此。

从原则上讲，管教孩子是应当及时的，但不要当着客人的面管教孩子，则要具体分析。

对于小一点的孩子，家长还是应当及时教育，好让他清楚自己具体错在什么地方。要对孩子讲清楚，这种行为是对客人的不

礼貌，大家都不喜欢。不要用大道理，也不要粗声大气，因为如果家长急赤白脸的，就会搞得客人很不自在，孩子也不会认真听进去。

对于大一点的孩子，最好不要当着客人面教训他，因为孩子大了，有自尊心了，尤其是怕当着别人的面批评他，揭他的短，让他难为情。

家长可以找个借口叫他离开，等客人告辞后再进行教育，但不要拖的太久。若时间长了，家长再提此事，孩子早已淡忘，收不到教育效果，还会使孩子反感。

一般家长对孩子的这种“人来疯”很头痛，一见孩子在客人面前指手划脚，过分活跃，就紧张，甚至生气。

其实，孩子“人来疯”也有它积极的一面。首先可以充分调动孩子表现自己才能的积极性。不管家长让做什么事情，出于一种爱在别人面前炫耀自己的心理，孩子一般容易接受，并且往往比平时做的要好。

爱书法的孩子，家长让他写几个字给客人看，由于有客人的注视，好像当场考试一样，他会聚精会神，用最大的努力去写好。得到客人的夸奖，会使他心里美滋滋的，比平时听了父母的称赞还要高兴。

父母有时也会惊讶，“这孩子平时练字马马虎虎，应付了事，今天怎么写得这么认真？父母也会觉得脸上有光，许多父母在以后的学习中，还会拿客人夸奖的话来鼓励孩子，作为孩子不断前进的动力。

有些孩子可能没有什么特长，但既然他愿意在客人面前说说那，不妨让他“表现”个痛快，谈谈他的小伙伴，他们班里的事，他的奇妙幻想。由于有父母和客人一齐作听众，孩子会格外来劲，滔滔不绝，有时甚至会妙语成珠，让家长大吃一惊。这样做可以锻炼孩子的表达能力，逻辑思维能力，还可以避免养成在生人面