

HAIZI XINLI GUAN'AI ZHINAN

孩子心理 关爱指南

王晓慧 李清亚 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

孩子心理关爱指南

HAIZI XINLI GUAN'AI ZHINAN

王晓慧 李清亚 编 著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孩子心理关爱指南/王晓慧,李清亚编著. —北京:人民军医出版社,2002.6

ISBN 7-80157-516-4

I. 孩… II. ①王…②李… III. 儿童心理学-普及读物
IV. B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011883 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm1/32·印张:10.5 字数:227 千字

2002 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:20.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是介绍儿童心理健康的实用性科普读物,分上、下两篇,用心理医生分析病例的形式,具体解答了各种常见的儿童心理问题;并从不同的角度探讨了儿童心理健康的维护;告诉父母怎样按照儿童心理特点,科学地教育和培养孩子,使其健康地成长。本书内容丰富,通俗易懂,有很强的实用性。适于广大家长、幼儿园老师阅读,也可供小学老师和从事心理学教育工作的人员参考。

责任编辑 姚 磊 杨德胜

前 言

儿童期是一个人的心理发展与形成的时期。近年来,许多父母面对自己的独生子女,无所适从。传统教育观念与当前社会的新观念发生了矛盾,在培养孩子的心理素质方面出现了大量的问题,已经成为一项重要的社会性研究课题。有的父母不了解儿童的心理发展特点,教养方法不得当,面对孩子出现的形形色色的心理问题束手无策。所以,如何将孩子培养成才,如何关心儿童的心理发展,怎样对儿童进行教育和培养,值得每一位父母思考。

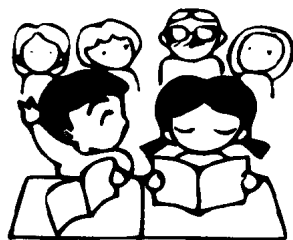
事实上,儿童在向“社会人”转变的过程中,家庭起着重要的作用,尤其是妈妈的作用更为重要。家庭是人成长的摇篮,是人生的第一课堂,孩子从出生到独立之前都依赖于家庭。家庭环境中的各种因素,如父母的思想品德、文化程度、职业特点、社会地位、性格特征以及家庭成员之间的关系、家庭的气氛、家庭成员的生活方式等都潜移默化地影响着孩子。

父母对孩子的责任应当是多方面的,不仅要保

证孩子的身体健康、安全和正常发育,而且要保证其心理健康。本书从多个角度探讨了儿童心理健康的维护,并告诉父母怎样科学地教育、培养孩子,使孩子健康地成长,为孩子未来的发展奠定良好的基础。

王晓慧

2001、10



目 录

上篇 梦幻时代出现的心理问题

——妈妈向医生说

- 一、儿童心理障碍时,妈妈如何找医生…………… (3)
 - (一)妈妈怎样早期发现儿童的心理问题与心理障碍 … (4)
 - (二)在心理咨询时——妈妈如何向医生说…………… (6)
 - (三)儿童心理问题及行为问题主要表现…………… (8)
 - (四)儿童心理咨询过程 …………… (11)
 - (五)儿童心理咨询与成人心理咨询的不同之处 …… (13)
 - (六)心理医生经常使用的儿童心理咨询技术 …… (15)



- 二、心理医生如何帮助儿童克服常见的心理问题…………… (17)
 - (一)怎样帮助孩子克服学习困难 …………… (17)
 - (二)怎样帮助孩子克服学习焦虑 …………… (38)
 - (三)儿童多动症咨询举例 …………… (41)
 - (四)学校恐惧症咨询举例 …………… (45)
 - (五)儿童厌学怎么办 …………… (47)
 - (六)儿童口吃怎么办 …………… (54)
 - (七)儿童抽动是病吗 …………… (59)



(八) 儿童品行障碍是病吗	(62)
(九) 怎样预防儿童自伤	(72)



三、适合儿童特点的心理咨询方法	(76)
(一) 家庭咨询	(76)
(二) 儿童辅导方法	(77)
(三) 游戏治疗方法	(80)
(四) 逻辑结果理论	(84)
(五) 集体咨询	(89)
(六) 个别咨询	(97)

下篇 纠正梦幻时代出现的心理问题

——父母的责任

一、儿童行为问题的纠正	(105)
(一) 妈妈如何帮助爱打架的孩子	(105)
(二) 发现孩子偷东西怎么办	(109)
(三) 如何防止孩子遗尿	(113)
(四) 父母如何对待孩子离家出走	(118)
(五) 孩子发脾气怎么办	(122)
(六) 怎样对待孩子说谎	(125)
(七) 如何纠正孩子固执任性	(133)
(八) 孩子偏食怎么办	(137)
(九) 孩子吸吮手指、咬指甲行为应当如何克服	(142)



(十)孩子拔毛发,妈妈怎么办	(147)
(十一)妈妈如何帮助害羞的孩子	(149)
(十二)如何帮助怕生的孩子	(162)
(十三)孩子胆小怎么办	(165)
(十四)如何帮助不认错的孩子	(167)



二、儿童情绪障碍的纠正	(169)
(一)孩子情绪忽高忽低怎么办	(169)
(二)孩子爱哭怎么办	(169)
(三)孩子经常悲观失望怎么办	(172)
(四)孩子与妈妈分开后出现焦虑情绪怎么办	(175)
(五)孩子暴怒发作怎么办	(177)



三、孩子学习困难的调适	(180)
(一)孩子出现学习困难怎么办	(180)
(二)孩子遇事不肯动脑子是怎么回事	(186)
(三)孩子不爱读书是什么原因	(188)
(四)怎样解除考试焦虑	(192)
(五)孩子上课走神怎么办	(200)
(六)怎样培养孩子的学习兴趣和学习能力	(203)
(七)怎样正确对待孩子的好奇心	(206)
(八)孩子不愿意做作业怎么办	(207)



四、儿童心理卫生问题	(211)
(一)如何防止孩子沉湎于幻想状态.....	(211)
(二)孩子敏感多疑怎么办.....	(212)
(三)儿童做事不持久是怎么回事.....	(217)
(四)如何对待过度依赖的儿童.....	(221)
(五)怎样掌握对儿童的奖励与批评.....	(226)



五、儿童常见的精神疾病	(237)
(一)如何防治儿童孤独症.....	(239)
(二)如何防治儿童精神分裂症.....	(249)
(三)如何防治儿童躁狂症.....	(254)
(四)如何防治儿童抑郁症.....	(256)
(五)如何治疗儿童应激性精神障碍.....	(257)
(六)如何防治儿童抽动症(抽动障碍).....	(259)
(七)如何防治儿童多动症.....	(267)
(八)如何防治儿童焦虑症.....	(281)
(九)如何处理儿童恐惧症.....	(284)
(十)如何防治儿童强迫症.....	(286)
(十一)如何治疗儿童癔症.....	(289)



六、儿童期性心理问题	(294)
-------------------------	--------------

上 篇

梦幻时代出现的 心理问题 ——妈妈向医生说



一、儿童心理障碍时， 妈妈如何找医生

儿童无论是身体还是心理都处于一个生长发育时期，儿童的心理健康发展受自身与环境多方面因素的影响，也难免会出现各种各样的心理障碍。儿童心理障碍的原因很多，如家庭环境、自身个性等。因此，治疗就成为一个非常复杂的问题，孩子妈妈单方的简单措施不可能奏效，应当找专科医生——心理医生进行咨询。

心理咨询，是由受过专门训练的人，利用各种专业技术向来访者提供帮助。在汉语中“咨”是商量的意思，“询”是询问的意思。从字面上理解“咨询”是与人协商、征求意见，由专业人员，即心理医生给予咨询者建议、忠告和帮助。咨询一词来自于拉丁语的 Consultation，其意思为协商、商讨。现在咨询的含义已经远远地超出了这个范围，还包括指导、交流、干预的意思。

儿童由于年龄小，特别是三年级以下的小学生对自己的心理问题不能进行准确地描述，所以需要家长的参与。即使是小学三年级以上儿童进行心理问题咨询时，虽然能够表达出自己的问题及困惑，但由于大多数儿童的心理问题与其家庭结构、父母的教养方式、父母的行为习惯及情绪的表达方式，具有直接而密切的关系，所以妈妈参与孩子的心理咨询是



非常必要的。

妈妈介入心理咨询,可以给咨询带来许多好处:①通过妈妈参与咨询,了解儿童产生心理问题的根源,有助于统一思想,积极配合医生的咨询与治疗。②通过参与及介入儿童心理咨询,妈妈可以与医生一起探讨问题,并获得指导性意见。

当孩子出现心理问题时,妈妈应根据孩子的问题,先与心理医生进行接触,尤其是因为一些客观的原因,如居住地离医院较远,儿童行走不便;因学习紧张或躯体疾病不能直接前往;或者是由于一些主观的原因,如不善于交谈、年龄过小,缺乏自我反思能力,这时更需要妈妈与医生先进行交流与沟通。

在咨询的初期,妈妈应与医生建立一种良好而有效的咨询关系,这是有效咨询及成功咨询的前提。这种良好的咨询关系是妈妈与心理医生之间存在着的相互信赖、充分理解、彼此坦诚相待的一种特定的人际关系,这种友好的、相互信赖的人际关系,从初次接触就应注意培养,并贯彻在整个咨询过程的始终。

(一)妈妈怎样早期发现儿童的心理问题与心理障碍

妈妈在养育孩子的过程中,总是担心孩子是否有什么问题,如孩子的生长发育如何?聪明不聪明?孩子的情绪是否正常?孩子现在在想什么?孩子的行为表现是否正常?孩子的饮食习惯、睡眠情况及在学校时的表现如何?在儿童的成长过程中,常常会出现这样或者那样的问题,一些问题是儿童发育阶段的特征,随着儿童的长大会自行消失。如尿床,随着儿童的长大成人会逐渐消失;一些在家以自我为中心的孩子,一旦进入幼儿园或小学这些集体中,就会逐渐变得合群。但有一些行为问题及心理问题,则必须找心理医生进行纠正。如口吃、多动症、学习困难、说谎、偷窃、逃学等,对孩子学习及



生活影响较大,应找心理医生帮助其克服及消除不良习惯。

父母在评价儿童的心理活动是否正常时,应根据不同年龄的生理及心理特征来判断,如学龄前儿童的自言自语可能是正常现象,而对学龄儿童来说则是异常的表现。

儿童是否有心理问题及心理障碍,可从以下几个方面进行判断:

1. 儿童一般的心理活动与年龄是否相适应。
2. 儿童言语功能的发展情况,是否退后。
3. 儿童的智力水平与同龄儿童是否一致。
4. 儿童的社会适应能力如何,尤其是在一个陌生的环境中,需要多长时间才能适应,与同龄孩子相比是否时间较长。
5. 儿童的学习能力及一般的运动技巧如何,与同龄儿童相比是否较差。
6. 儿童情绪的稳定性、协调性及反应性如何,是否适度。
7. 儿童的思维、情感、行为的协调情况如何,是否有不协调的情况。
8. 儿童认知活动水平如何。
9. 儿童的气质及性格特征如何,有什么缺陷。
10. 儿童对自我行为调节及控制能力。
11. 儿童对自身的认识态度。
12. 儿童能否遵守社会道德和社会规范。

应当指出,有些父母对孩子的心理问题及心理障碍有一些不正确的认识,例如有的父母对孩子的一些心理问题并不认为是不健康的表现,他们认为孩子还小,孩子长大后这些问题会好的。另有一些父母则相反,认为孩子出现这些心理问题是学坏了,则采用打骂的方式,试图使孩子的这些问题得以纠正。这些认识和做法都是不正确的。



(二)在心理咨询时——妈妈如何向医生说

在刚开始对儿童进行心理咨询时,心理医生为了对儿童及其家庭有所帮助,往往要全面了解有心理障碍儿童的各种情况,这就要收集资料。如有心理问题儿童的基本情况、成长经历、心理问题、家庭情况、儿童在校表现、身体发育与健康状况。因此,妈妈在携带儿童看心理医生时,应着重向医生讲这几方面的问题。千万不能带着情绪,感情用事,随意夸大这些资料,使心理医生获得不确切的材料;也不能情绪激动,漫无边际地叙述,使医生摸不着头绪,在很长时间中不能切入正题。

妈妈应向医生着重介绍以下几方面问题:

1. 心理障碍儿童的基本情况 如儿童的姓名、性别、年龄(实足年龄)、籍贯、家庭住址、所在学校及班级。

2. 前来咨询的主要心理或行为问题 儿童常见的心理问题及不良行为有以下几种类型。

(1)不成熟行为:包括精力过剩,躁动不安,喜怒无常,任性冲动;做事不专心,办事持久性差;爱出洋相,行为举止幼稚,好想入非非,喜做白日梦;生活无条理性,凌乱邋遢;做事拖拉,没有守时概念;以自我为中心,难以与他人相处;依赖性强,生活难以自理。

(2)情绪障碍:包括恐惧,自卑,压抑,自伤,敏感,多疑,强迫,情绪不稳,冷漠。

(3)不良习惯:包括吸吮手指,咬指甲,遗尿,“夹腿综合征”,睡眠不佳,饮食问题,口吃,重复性小动作。

(4)行为及品行障碍:包括冲动攻击行为,孤僻,退缩,不听的话,易怒,欺骗,偷窃,撒谎,骂人打人,破坏性行为,离家出走,厌学,学校恐惧,不良的学习习惯等,甚至违法犯罪。



(5)精神疾病:包括儿童情绪障碍(焦虑症、恐惧症、强迫症、抑郁性神经症、癔症),儿童多动症,儿童学习技能发育障碍,抽动一秽语综合征,儿童精神分裂症,儿童躁狂症,儿童抑郁症等。

3. 家庭情况 由于儿童的心理问题及行为障碍与家庭有密切的关系,有时家庭的教养方式是导致儿童出现心理问题与行为障碍的主要原因,因此在进行心理咨询时,妈妈要向心理医生反映家庭的基本状况,如父母的姓名与职业、父母的文化程度、教养方式、宗教信仰、个性特征、健康状况、家庭的气氛与亲子关系。

4. 儿童的在校表现 儿童在学校的学习情况,学习成绩,学习兴趣及特长,有无学习困难,学习困难的科目是什么,上课是否能集中注意力,有无小动作,能否完成作业,做作业的速度,与老师和同学的关系,参力各种集体活动时的表现。

5. 成长经历及生长发育史 妈妈应详细向心理医生介绍儿童出生到现在的全部过程,如:是否足月生产,是顺产还是难产,生产时有无用产钳及胎头吸引,这对于有智力障碍、性格、行为异常的咨询尤为重要;身体及语言发育是否正常,开始坐立、翻身、走路的年龄,语言发育是否比同龄儿童滞后,几岁会喊爸爸、妈妈,几岁能表达自己的意思;在生长发育过程中,是否患过较重的疾病;是否容易疲劳;是否容易生病;吃饭与睡眠情况如何。

6. 儿童的性格及心理状态 妈妈还应详细向医生叙述儿童的性格,是内向性格,还是外向性格。儿童的心理状态如何,包括情绪、言语、注意力、智能情况。智能是一个抽象的概念,往往说不出,摸不到。有的人把智力等同于知识,认为了解孩子的智力,只要测测看,孩子几岁能识多少字,几岁能做