

# 《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

出版社：宁波出版社

页数：98

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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。

# 《儿童青少年心理健康100问》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)