

序言



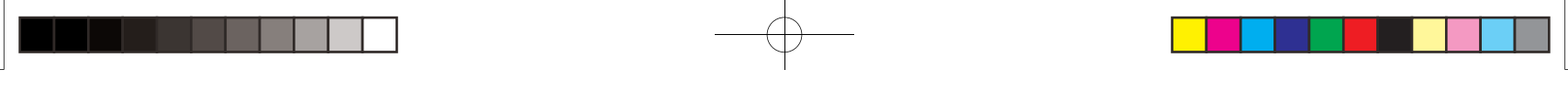
心理健康是人在成长和发展过程中认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康是健康的重要组成部分，未来社会需要的人才不仅要体格健壮，更要有良好的心理素质和社会适应能力。儿童期是智力、个性和社会行为发育的关键期和特殊敏感期，儿童心理健康不但直接影响儿童的健康成长，而且对其一生都将产生深远影响。促进儿童心理健康，对于改善公众心理健康水平具有重要意义。

当前我国正处于经济社会转型发展期，生活节奏加快、生活方式变化、社会压力增大等引起的公众心理问题日益凸显，已经引起各级政府和社会各界广泛关注。而农村留守儿童由于亲子分离、监护教育不到位等引起的心理问题，更加值得重视。研究表明，与非留守儿童相比，农村留守儿童在心理行为发展轨迹上存在特殊性，辍学和网络依赖、意外伤害、遭受虐待侵犯、品行障碍等问题增多，出现分离焦虑、情绪障碍、人际交往问题等心理行为问题的比例明显偏高，严重影响儿童健康成长，影响社会和谐稳定。

加强农村留守儿童关爱保护工作，为农村留守儿童健康成长创造更好环境，是一项重要而紧迫的任务。党中央、国务院高度重视农村留守儿童关爱保护工作。党的十八届三中、五中全会分别对建立健全农村留守儿童关爱服务体系作出部署。2016年2月，国务院印发《关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》，提出要加强心理健康教育，促进心理、人格积极健康发展，对农村留守儿童关爱保护作出了专门制度性安排。2016年12月，国家卫生计生委等22个部门共同印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，提出要关心留守儿童心理健康，重视心理健康教育，加强心理健康服务等。



农村留守儿童和其他儿童一样是祖国的未来和希望，需要全社会的共同关心。提升农村留守儿童心理健康水平，是全社会的共同责任，需要政府、家庭、学校、社区和其他社会力量共同努力。特别要落实家庭监护主体责任，关心关注儿童心理健康，教育引导儿童从小提高健康意识，建立良好的行为模式。本手册旨在帮助家长、教师、儿童健康工作者等掌握科学正确的方式，提供早期识别、合理治疗儿童心理问题的实用性科普指导，推动解决儿童特别是农村留守儿童存在的心理健康问题，促进儿童健康成长。



Contents | 目录

一 0-6 岁儿童心理发育进程与特点

1. 快速发展脑当先	1
2. 能跑会跳有规律	2
3. 认知能力早培养	3
4. 个性发展讲科学	8

二 0-6 岁留守儿童的家庭养育

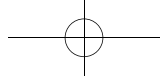
1. 0-6 个月：哭是孩子的语言	13
2. 6 个月 -2 岁：安全感是孩子的第一心理需求	16
3. 2-3 岁：“反抗”是孩子独立的开始	19
4. 3—6 岁：懂秩序、讲规则是走向社会的第一步	22

三 0-6 岁留守儿童常见心理行为问题及对策

1. 过度依赖父母怎么办？	25
2. 总咬指甲怎么办？	26
3. 爱说谎怎么办？	27
4. 过度胆小怎么办？	29
5. 害怕分离怎么办？	30
6. 孩子经常“夹腿”怎么办？	31
7. 5 岁了还尿床怎么办？	32
8. 多动不专心怎么办？	34
9. 不自主的挤眉弄眼怎么办？	35



10. 走路说话晚怎么办?	35
11. 不看人不理人怎么办?	36
12. 孩子易冲动、爱攻击别人怎么办?	37



第一章

婴幼儿期心理发育进程与特点

正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，每一位儿童在出生以及发展变化中都会表现出与他人不一样的特点，都是独一无二的个体。然而，心理学家们经过大量的观察、访谈等科学研究方法发现个体在从婴幼儿长大、发展到成人这一过程中仍然表现出许多共性，也就是发展的普遍性规律。

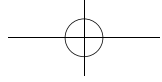
个体在发展变化中一方面表现出连续性，同时也表现出一些阶段的普遍特点。通常将0-6岁的个体划分为0-3岁婴儿期和3-6岁幼儿期两个阶段。其中后一阶段也对应于幼儿园阶段。

1. 快速发展脑当先

■ **脑重方面：**出生时大脑重量已达350～400g，到了24个月已经增长到1050～1150g，15岁时接近成人水平。

■ **脑结构：**2岁时儿童，大脑的结构和各部分比例已经基本类似于成人脑。大脑的形态发展为大脑的机能提供了基础。

养育建议：婴幼儿期一方面要提供足够的营养，促使脑细胞正常发育；同时要注意保护儿童的头部不要受到损伤；另一方面还需要提供丰富的环境刺激以促进儿童大脑功能的发育。具体方法和注意事项如下：



足够的营养

- 6 个月内纯母乳喂养;
- 6 个月后合理添加辅食;
- 可能的条件下，坚持母乳喂养到 2 岁

丰富的环境刺激

- 尽可能地提供安全、丰富的环境;
- 持续的支持和关爱;
- 减少、避免忽视、虐待的体验

2. 能跑会跳有规律

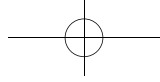
■ 婴幼儿期动作发展遵循一定规律，有歌谣说得好（数字均为月龄）：

生来反射本能佳，二三抬头笑认妈；

四五翻身辨新疏，六七会坐说咿呀；

八九会爬十叫爸，渐渐不是奶娃娃。

养育建议：这一时期家长在遵循动作发展的年龄特点及规律的基础上，需要多提供锻炼学习的机会，促进这些动作的学习。



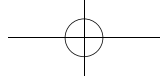
3. 认知能力早培养

在0~6岁这一阶段，婴幼儿的各种认知能力都有快速发展；父母应了解这些能力的基本发展规律；并结合各项能力的发展关键期进行适度的促进培养。各方面认知能力的基本规律如下：

- **视觉：**新生儿出生就具备了视觉能力，1~2月大时就会追随着移动的物体看，即追视；3个月时已经可以分辨简单的物体形状；4个月时颜色知觉就发展比较好，接近成人水平；6个月的婴儿已经能够判断物体的大小；而且6个月时就具备了初步的立体视觉。

养育建议：应该注意的是如果三个月大时还不会追视则需要引起父母的注意，应去医院做进一步检查。

- **听觉：**婴儿的听觉也是与生俱来的，刚出生不久的婴儿就具备了基本的听觉定向能力，在听到声音时，能够分辨出从不同方向发出的声音，并向声源转头。5-8个月的婴儿就辨别能细微声音的差别，与成人的能力接近。
- **注意能力：**1~3个月的婴儿会明显偏向曲线、不规则图形；1岁后，言语的发展使得婴儿当听到某种物体的名称时，便会立刻注意到那个物体。
- **记忆能力：**婴儿出生后几个小时就具备了一定的长时记忆，3个月的婴儿对动作性记忆能保持4周时间；12个月以后，婴儿记忆能力与再现能力的初步成熟。幼儿时记忆的容量不断增加，形象记忆发展，并开始出现词语记忆。
- **语言能力：**新生儿就开始表现出对妈妈声音的偏爱；2个月大时，婴儿就能够区别和模仿成人的语音，发出类似于“baba, dada, mama等无意识义的音节；并非真正意义上的会说爸爸、妈妈。1岁左右时，婴儿为言语的发生做好准备，开始“学话；2岁左右时，婴儿将迎来“词语爆炸”的阶段，词汇量快速增长。

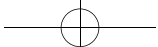


并能说出一些简单的句子，如“吃饭饭，睡觉觉等”；3岁时已经初步掌握了母语的语法规则系统。

- 社交能力：婴儿从1-2月大时开始就容易对大人的面孔、声音表现出更大的兴趣，特别是妈妈的面孔和声音；6个月起就会与母亲建立起特殊的联结。这一阶段能否同母亲建立良好的母子关系会对儿童长大成人后的情绪稳定以及与他人的社会交往产生巨大的影响，这就要求妈妈在这个阶段要对婴儿进行持久的、温柔地、无条件的关爱和细心的照顾。

养育建议之一：儿童各种能力的增长并不是齐头并进的，而是有各自发展的最佳时期，也叫能力的发展关键期（或发展敏感期）。如果了解幼儿各种能力发展的最佳时期，抓住机会对幼儿的能力进行锻炼和促进，就会起到事半功倍的效果（具体参见下面的小贴士：发展关键期）。

养育建议之二：需要高度警惕儿童发展过程中的异常表现。这一阶段，家长需要根据孩子的特点、需求、提供多种锻炼机会来促进儿童的各种能力发展；但同时还需要对一些异常具有敏感性。如若出现以下问题，则有可能揭示其发展出了问题，需要家长的关注，甚至是求助专业人士。具体内容参见下面的小贴士：“儿童心理行为发育问题预警征象”筛查表。

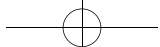


小贴士：发展关键期

下面介绍一些幼儿动作、语言、情绪等方面的发展关键期、行为表现以及对照料者的养育建议。

月 / 年龄	发展敏感期	行为表现	对照料者的建议
0-2.5 岁	口和手的敏感期	● 0-1 岁，喜欢把东西放到嘴里，用牙齿、舌头舔、啃、咬 ● 8 个月起，喜欢用手抓、撕、扔东西	● 多给儿童一些能看、摸、听、闻的东西； ● 多同儿童说话、读书、唱歌； ● 多给一些安全、多样的玩具，让其抓、握、捏等； ● 提供一些安全，干净，可放在嘴里咬的玩具
0.5-2 岁	动作敏感期	● 7-12 月，是爬、站、走等大动作发展的敏感期； ● 1 岁后爱撕纸、翻书、搭积木，是精细动作发展的敏感期	● 提供安全、平净、平整的地方，便于儿童活动； ● 多鼓励、促进儿童主动地爬、站和行； ● 多给儿童提供纸、积木、笔、豆子等玩具，促进手部的精细动作发展； ● 多同儿童进行游戏
0-5 岁	语言敏感期	● 3-12 月，对声音敏感 ● 1 岁左右，开始模仿说话 ● 1.5-3 岁，口语发展的敏感期	● 多给儿童读书、讲故事 ● 多给儿童提供模仿发音的机会，对儿童模仿后要及时做出积极反应，强化儿童的重复学习行为； ● 引导儿童把语音与具体事物联系起来，提高幼儿的口语表达能力

月 / 年龄	发展敏感期	行为表现	对照料者的建议
2.5-5 岁	社会规范敏感期	● 2.5 岁后，开始喜欢同龄或比自己稍大的小朋友，对群体活动有兴趣 ● 对一些具体的规则、规范比较敏感，愿意遵守规则	● 告诉儿童明确的规则，这个可以玩；那个不能动等 ● 多引导、鼓励、陪伴儿童与同伴交往、游戏 ● 告诉儿童一些日常的生活规范（如饭前洗手等），社交礼仪（多说“请，谢谢”等文明用语），抓住时机教养
4-6 岁	数字敏感期	4-6 岁，是计数能力的关键期，对数字产生概念和兴趣	● 多利用日常生活的各种机会，数数给儿童听，如给儿童糖果、玩具时、上下楼梯时。 ● 用不同的物品，如手指、积木等，和儿童一起数数，增加儿童对数字的感性认识。 ● 利用形象的卡片，教儿童认识数字，如 1 像筷子，2 像鸭子，3 像耳朵等。



小贴士：“儿童心理行为发育问题预警征象”筛查表

年龄	预警征象	年龄	预警征象
3月	1. 对很大声音没有反应 ☐ 2. 逗引时不发音或不会微笑 ☐ 3. 不注视人脸，不追视移动人或物品 ☐ 4. 俯卧时不会抬头 ☐	6月	1. 发音少，不会笑出声 ☐ 2. 不会伸手抓物 ☐ 3. 紧握拳松不开 ☐ 4. 不能扶坐 ☐
8月	1. 听到声音无应答 ☐ 2. 不会区分生人和熟人 ☐ 3. 双手间不会传递玩具 ☐ 4. 不会独坐 ☐	12月	1. 呼唤名字无反应 ☐ 2. 不会模仿“再见”或“欢迎”动作 ☐ 3. 不会用拇指对捏小物品 ☐ 4. 不会扶物站立 ☐
18月	1. 不会有意识叫“爸爸”或“妈妈” ☐ 2. 不会按要求指人或物 ☐ 3. 与人无目光交流 ☐ 4. 不会独走 ☐	2岁	1. 不会说3个物品的名称 ☐ 2. 不会按吩咐做简单事情 ☐ 3. 不会用勺吃饭 ☐ 4. 不会扶栏上楼梯/台阶 ☐
2岁半	1. 不会说2-3个字的短语 ☐ 2. 兴趣单一、刻板 ☐ 3. 不会示意大小便 ☐ 4. 不会跑 ☐	3岁	1. 不会说自己的名字 ☐ 2. 不会玩“拿棍当马骑”等假想游戏 ☐ 3. 不会模仿画圆 ☐ 4. 不会双脚跳 ☐



年龄	预警征象	年龄	预警征象
4 岁	1. 不会说带形容词的句子 ☐ 2. 不能按要求等待或轮流 ☐ 3. 不会独立穿衣 ☐ 4. 不会单脚站立 ☐	5 岁	1. 不能简单叙说事情经过 ☐ 2. 不知道自己的性别 ☐ 3. 不会用筷子吃饭 ☐ 4. 不会单脚跳 ☐
6 岁	1. 不会表达自己的感受或想法 ☐ 2. 不会玩角色扮演的集体游戏 ☐ 3. 不会画方形 ☐ 4. 不会奔跑 ☐		

备注：适用于 0-6 岁儿童。检查有无相应月龄的预警征象，发现相应情况在“□”内打“√”。该年龄段任何一条预警征象阳性，提示有发育偏异的可能。

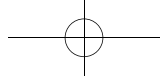
4. 个性发展讲科学

气质是指婴儿出生后表现出一种较为明显而稳定的个人行为特征。一般根据婴儿的行为表现将其划分成四种基本类型：平易型、困难型、缓慢型和中间型。

易养型: 日常的生理活动(吃、喝、拉、撒、睡)容易形成规律,对新鲜刺激(如陌生人、物、景)的反应是积极接近,对新环境的适应较快。情绪反应温和,心境积极;看到陌生人常微笑。醒后不太哭闹。

难养型：饥饿、喂食以及大小便的规律较差。对新鲜刺激的反应比较消极、退缩，很难适应新的环境。情绪反应较为强烈且常为消极反应。醒后未睁眼就哭闹，遇到困难时更为大哭大闹。

缓慢型：对新鲜刺激反应不强烈且常表现出回避行为，活动水平低，反复接触后才可



慢慢适应。与困难型最大的不同在于这类儿童无论是积极反应还消极反应都比较温和，生活较困难型较为规律。

中间型：儿童的行为表现往往介于易养与难养型两者之间。

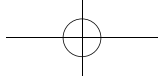
养育建议：“3岁看大，7岁看老”这句老话所指的就是个体的气质类型具有一定的稳定性，具有一定的道理。此外，婴儿的气质虽然各不相同，但各种类型的气质都是正常的。婴儿天生的活动和行为模式具有较强的可塑性，后天的生活环境和教育都会对其产生影响。而且每种气质都有其独特的优势，只要发挥自身气质的优点，尽可能减少气质的短处，长大以后都能很好地适应社会。

平易型和困难型婴儿的父母常常忧虑自己孩子的身心是否正常。前者比较安静，容易受到母亲的忽视；针对这类儿童，母亲仍然需要在儿童清醒时多陪伴，多同儿童一起游戏以促进健康发展。

困难型儿童则比较难于安抚，往往需要母亲更多的耐心和细心照顾。

针对缓慢型儿童，父母切忌不要经常将其与其他儿童进行横向比较，多进行纵向比较，发现儿童比自身之前进步的地方，多肯定、鼓励、赞美儿童的每一点进步。

此外，父母在照顾这一阶段的幼儿时应该注意与幼儿建立起良好、稳定的安全型依恋（具体内容见：小贴士：婴幼儿的依恋特征）。良好亲子依恋的形成给婴儿提供了最大程度的安全感，并对儿童的心理健康、长远发展发挥深远的积极影响作用（有关婴幼儿心理健康的特点见小贴士：婴幼儿心理健康的特点）。



小贴士：婴幼儿的依恋特征

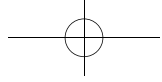
依恋是婴儿与主要抚养者（通常是母亲）间形成的最初社会性联结。这种联结主要是从婴儿6个月大时开始，婴儿最喜欢与母亲在一起，与母亲的接近会带来婴儿最大的舒适感和愉悦感，而与母亲分离则会带来最大的痛苦。陌生人出现时婴儿会不自觉地寻求母亲的保护。良好依恋的形成会给婴儿提供了最大程度的安全感，并对儿童的良好发展发挥深远的积极影响作用。

1. 安全型依恋：这类婴儿与母亲在一起时，只是偶尔需要与母亲靠近或接触，更多地时候通过用眼睛看母亲、对母亲微笑来交流。母亲在场就可以给婴儿足够的安全感，这种安全感可以让他在陌生的环境中进行积极、主动的探索；对陌生人的反应也比较平和、积极。当母亲离开时，婴儿表现出苦恼、不安；当母亲回来时，婴儿会立即寻找与母亲的接触，接受母亲的抚慰，然后继续去做游戏。

2. 回避型依恋：这类婴儿对母亲在场与否都无所谓，母亲离开时，他们并不表示反抗，很少有紧张、不安的表现；当母亲回来时，也往往不予理会，表现出忽视母亲，自己单独活动。这类婴儿对母亲并未形成特别密切的感情联结，需要特别关注。

3. 反抗型依恋：这类婴儿每当母亲要离开前就很警惕，当母亲离开时表现的非常苦恼、极度反抗，很短暂的分离都会引起大喊大叫。但是母亲回来时，婴儿对母亲的态度又是矛盾的，既寻求与母亲的接触，但同时又反抗与母亲的接触，也很难重新回到先前的游戏中去。

养育建议：安全型依恋为良好的、积极的依恋；而回避型和反抗型依恋均为不安全依恋。作为父母需要给幼儿提供最大程度的安全感，母亲要积极回应幼儿所发出的各类需求信号；要非常关心婴儿所处的状态；经常对幼儿做出积极、爱抚的反应。长此以往，幼儿就能发展对母亲的信任和亲近，形成安全型依恋。反之，若幼儿与母亲间不能发展出积极、安全的依恋模式，往往会导致儿童出现反应性依恋障碍和



儿童脱抑制性依恋障碍。前者指幼儿在与同伴交往时，情绪极不稳定，过度敏感、容易恐惧，经常生气、甚至经常攻击他人，不能良好地适应社会；后一种幼儿容易生熟不分，父母不在时也很无所谓，并表现对他人不加区别的友好。这种情况更应引起父母的警惕，因为这类幼儿易被陌生人领走，容易走失。此外，幼儿期不形成安全型依恋的儿童长大后更可能发生情绪问题和心理健康问题。

小贴士：婴幼儿的依恋特征

幼儿早期的心理健康水平会对幼儿长大后的生活、学习和工作有很重要的积极影响。幼儿心理健康有哪些标准可以供大家参照呢？

情绪稳定乐观：幼儿的情绪在大多数时间和场合都是稳定性的，很少大起大落。

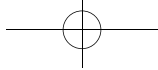
积极主动求知：幼儿的求知欲会增加他们对世界的了解，并且开始热爱提问，喜欢解决问题。兴趣广泛，爱动脑筋，思维敏捷，敢于提出自己的想法。学习新知识和新事物时，注意力高度集中，态度认真。

自主独立坚强：经常要求自己独立完成生活中的事，更享受自己做的过程，不过分注重结果的好坏。不怕困难和挫折，信念坚定。

自尊自爱自信：对他人的称赞感到高兴；对批评、指责感到羞愧，乐于接受他人的意见。对自己的认可程度较高，认为自己完成同龄人都可以做到的事。

人际关系良好：爱与小同伴交流，对人有同情心和友好行为，在集体中与他人相处和睦。与父母和亲人关系良好，乐意与父母交流和活动。

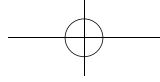
养育建议：幼儿如果可以达到以上的标准，可以表明其心理发展较好。没有达到以上标准的孩子，父母也不用过度担心，婴幼儿期间心理发展的可塑性很强，只要后天环境和家庭教育较好，幼儿的心理发展会变得更好的。



呵护成长，走向成功

核心信息

- 1 婴幼儿时期是其运动、认知、语言、个性等所有方面快速发展的时期；
- 2 结合儿童发展的关键期，促进儿童相应能力的发展；
- 3 警惕儿童发展中的异常表现；对儿童发展问题早发现，早干预，早治疗；
- 4 培养亲子间的安全型依恋。



第二章

如何关爱留守儿童——家庭养育(0—6岁)

——儿时的缺憾，将耗尽一生去寻回

我们在养育孩子的过程中，总是很注重孩子的身体健康，补充各方面的营养，促进孩子的成长发育，殊不知孩子的心理跟身体营养一样，在不同的年龄阶段，他也需要不同的心理营养，如果他在相应的阶段没有得到心理营养的满足，那么他这一生，大概会要寻寻觅觅，直到他能够寻满那个缺失的心理营养为止。

三岁看大，七岁看老。精神分析的老祖宗弗洛伊德也这么认为，我们人格的形成六岁之前已经形成基石，它是我们生命的底色，我们人生的大部分都在强迫性重复着早年的痕迹。

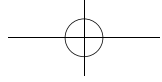
一 0-6个月：绝对依赖期（非选择依恋期）

——我只会哭，但你要无条件接纳我

1. 心理特点：

- 孩子出生，他需要的第一个营养叫做：无条件地接纳。孩子会通过自己的感受了解世界，他能够感受到一切，只不过不会讲话，他的情感需要，只会用哭来表达。婴儿通过感受获得安全感。
- 第二个营养：不是永远，但至少此时此刻，在你的生命中，我最重要。婴儿通过母亲无条件的关照，适应性的养育，孩子意识到，在你的生命中，我是最重要的。即使你很忙，可是我很饿，我不舒服，

小贴士：此阶段的婴儿需要母亲无时无刻的关注，母亲适应孩子的需要，也就是母亲要觉察到孩子的需要，然后给予回应。



我生病，你都能马上放下所有的一切，先来满足我。那么我会知道，在你的生命中，我是最重要的。通过这样的互动，孩子获得自我信任感。

2. 家庭养育：

- 这个阶段，婴儿的主要任务是发展出安全感，为孩子将来的自我独立性奠定基础。
- 婴儿对母亲的渴望是生与死的焦虑，强烈建议母亲把孩子留在身边，母乳喂养，自己照顾，全身心的情感灌注。



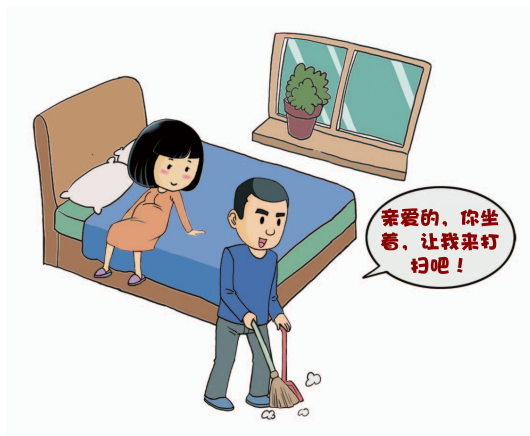
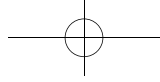
3. 亲子联系：

- 在这一阶段，母亲起着不可替代的作用，坚持母乳喂养。
- 喂养过程中要全身心的看着孩子，陪孩子一起幻想，切忌边喂奶边聊天，或者玩手机。妈妈无条件的献身对孩子来讲，是莫大的幸运和幸福。
- 无论是母乳还是奶瓶喂养，喂奶的时候都要把孩子抱在怀里，让孩子感受到母亲的心跳和温度。切忌斜躺着喂奶，孩子需要抱持感。
- 当孩子哭的时候，不要慌，理解孩子只是用哭表达

小贴士：尽量母乳喂养，姿势是把孩子抱在怀里，全身心的关注孩子的吃奶过程，丈夫的任务就是照顾妻子的情绪，使其能够全身心的投入到照顾婴儿中去。



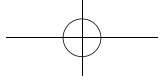
自己的需要。以孩子为中心，观察孩子哭的需要，细心的照料者会很敏锐的捕捉不同需要哭声的不同。捕捉不到也没关系，试着去猜测，嘴里要表达出来，比如说，小宝贝，是不是饿啦，是不是尿啦，边和孩子对话边验证，孩子通过照料者的互动，了解自己的感受。照料者要切忌缺乏互动的单方面、硬生生的换尿布或者喂养。



- 父亲和家庭成员任务就是要尽量照顾妻子的情绪，丈夫要多关心妻子，照顾她的情绪。能够保证妻子把精力主要放在孩子身上。
- 千万不能把孩子单独留在房间，这个阶段的婴儿需要时刻灌注，一定要全身心的陪伴孩子，才能发展出信任感。

核心信息

此阶段母亲千万不要离开孩子，要全身心的投入到婴儿的照料中，觉察孩子的需要，适应孩子的需要，为孩子的信任感打下坚实的基础。



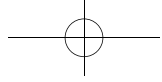
二 从6个月开始，孩子进入另外一个阶段：相对依赖期（选择性依恋期）

——就是孩子想要分离，想办法成为一个独立的人

1. 心理特点：

- 他本来跟妈妈是相连在一起的，刚出生时经历的是生理上的分离，从母体的分离。从6个月起，他开始走他那条在心理上与母亲剪断脐带的另一个过程。如果这个过程没有做好的话，这个孩子永远不知道如何独立。
- 这个时候，他需要的心理营养是：安全感。这是从6个月一直到3岁一直会做的事情。什么是安全感，就是他的养育者是稳定的。如果母亲是稳定的话，那么这个孩子根本不用担心，很自然而然地，孩子就会走过这个分离期，很有安全感。
- 安全感吸收得越多，越会分离，这是孩子心理上的一个自然过程，只要我们提供了他心理营养，心理健康，他会一直不断地试验，然后他会一直不断地离开，回来，离开，回来……从6个月一直到3岁，一直会做这样一件事情。如果没有这个经过的话，这个孩子与他的妈妈会一直处于共生期。他以为他和妈妈是一个人，从情感上不能分离。

小贴士：如果想让你的孩子能够有安全感，很好的适应分离，那么就要保证照料者的稳定性，你越稳定，孩子就越有安全感，将来就能越独立，孩子的独立不是训练出来的，是发展出来的。



2. 家庭养育：

3. 监护人：

- 提供养育环境的稳定性和连续性，最好由一个人抚养，不变换抚养人。
- 如果必须交给老人，那就固定下来，比如让爷爷奶奶或者姥姥姥爷照料。
- 监护人情绪要稳定，如果孩子交给老人抚养，平时孩子父母无论从经济上和感情上都应该支持老人，让他们心情愉悦，才能好好照顾孩子。
- 这个阶段的孩子，不像6个月之前时刻陪伴，但身边也要有人，孩子对延迟满足有一定的耐受性，但是很短。
- 不能把孩子捆在床上，或者认为没有什么危险就锁在家里。

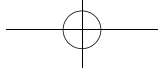
小贴士：这个阶段，
婴儿的主要任务是
吸收安全感，慢慢
发展出情感的独立
性。

4. 亲子联系：

- 在这个阶段，强烈建议母亲不要离开孩子，如果生活所迫，不得不外出打工，建议父亲出去。实在万不得已，一定要保证孩子养育环境的连续性，单一性，稳定性，也就是抚养人，不要总是更换。



- 比如要将孩子委托给老人的话，老人的家庭照料环境简单，没有那么多的人，安静温情，不更换主要照料者，老人的情绪要稳定。
- 尽量减少变换抚养人，实在需要更换，最好有2-3个月的重合养育的适应期。
- 在孩子找妈妈时，老人要和孩子讲妈妈的去处，以及做什么工作，传递出妈妈想念孩子的愿望，尽量学会用视频，保证每天至少一次和妈妈视频。
- 如果母亲也外出务工，不要担心孩子想妈妈哭就避免



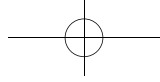
谈论妈妈，反而要主动和孩子谈妈妈的去处和工作情况，以及告诉孩子，妈妈虽然在外面工作，但时刻都想着孩子。

- 父母也要考虑照顾孩子的老人感受，多打电话嘘寒问暖，并给予一定的经济支持。



核心信息

如果你想让你的孩子将来更加独立，很好的适应幼儿园以及读书生活，一定要保证养育者的稳定性，尽量母亲不要外出。



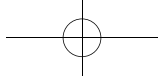
三 2岁，可怕的2岁怎么办？

这个时候就进入到我们养孩子的一个头痛的时期：可怕的2岁。

1. 心理特点：

- 为什么可怕呢，因为这个时候的孩子正是又想要独立，又对母亲有依赖。他们对母亲的稳定性要求是非常大的，不管什么时候缠着妈妈都要求妈妈有反应，然后你真要去帮助他，他又不同意。孩子最常说的，就是两个字：不要。因为孩子正在挣扎着想要成为一个独立的人。
- 很多孩子在这个阶段发展会出现问题，比如我们会看到孩子到了4岁，5岁，6岁，7岁或者10几岁的时候，还会拉住你的衣角，到了要上学的时候，他会抱着家里的柱子不肯出门。因为他不能分离。这些都是因为他在这个阶段，心理营养不够，也就是他的安全感不够，安全感不够他就没有办法分离。他也就不能成为一个独立自主，情感独立的人。他的人生底色是恐惧和害怕的，满满的焦虑感。
- 怎么样给孩子安全感呢？妈妈的情绪稳定，你的孩子自然就会有安全感。对孩子而言，最好的妈妈是愿意学习，让自己情绪稳定，孩子就会有安全感。跟随孩子的成长而成长。
- 其实，在这个阶段。妈妈不用那么辛苦，你只要坐在那里，能让孩子看到你的脸就可以啦，等到他跑过来，让你抱你再抱，他不要抱，就让他去玩，你也别打扰他。他邀请你玩就陪他一起玩。只要这样顺其自然地做，孩子就能很好地走过这个时期，真正从生理上心理上成为一个独立的人。

小贴士：这个阶段的孩子看起来很调皮，不听话，其实恰恰是孩子独立的关键时期。照料者更多的时候是观察孩子，他找你，你就回应，他自己玩的时候，你就看着，不过多的干涉。



- 所以我们认为，妈妈最好的功能，就是给孩子安全感。

2. 家庭养育：

- 这个阶段，孩子的发展任务是在与监护人的反抗中发展出独立性，适应性。

3. 监护人：

- 此阶段监护人的任务是不带敌意的坚持。

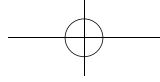
当看到孩子的调皮捣蛋，监护人要意识到孩子开始试探着要独立啦，情绪一定要稳定，理解 2 岁孩子的心理发展特点。孩子在与母亲的纠结关系中，试探着再次确认安全。

- 监护人对孩子要放手，只需要陪伴，在孩子发出邀请时给予积极的回应，而不是自己看不惯孩子把家里弄得那么混乱或者不听话而发脾气。

4. 亲子联系：

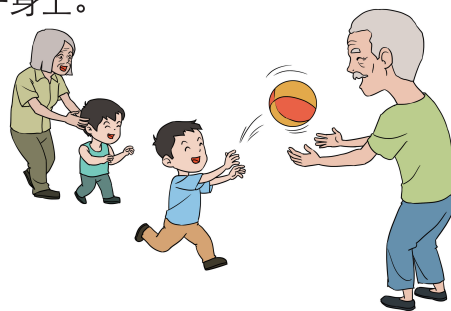
- 在此阶段，母亲可以去上班，但依然建议不要外出务工，长时间与孩子分离。如果没有办法必须离开，就需要告知孩子自己去哪啦，去做什么工作，让孩子与谁一起生活。不能骗孩子，不能偷偷离开，提前告知。
- 做好分离准备：不要过分依恋，先转移到爷爷奶奶那里，重叠 3-6 个月，不要说走就走。留下视频、定期视频。
- 毛绒玩具不是替代父母。当无法自我调节时建议使用替代，离开之前发现孩子的过渡客体，比如毛绒玩具，毛毯等等，让孩子有个能够暂时代替母亲安抚情绪的客体。
- 可以每天与孩子在固定时间电话视频，抚养人依然要求连续和稳定。
- 抚养人要在孩子面前传递妈妈想念孩子的心情，不能在孩子面前贬低孩子的父母，保持情绪稳定，观察并陪伴孩子，多问问孩子的需要，而不是用自己的需要





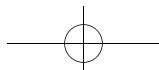
揣测孩子的需要。

- 平时可以多给孩子讲故事，用小兔子、小花猫等等孩子喜欢的小动物模仿家里的状况，给孩子讲故事。比如兔妈妈出去工作啦，什么时间回来，兔宝宝怎么想的。
- 父母要多给孩子买一些绘本类的书籍，让照料人讲给孩子听，孩子可以通过绘本了解很多的情感需要。
- 平时可以给孩子和老人都买一些礼物寄回老家，这样孩子能够感受到妈妈想着自己，老人心情舒畅，也能把精力放到孩子身上。



核心信息

作为这个阶段的看护人，最为重要的是坐在一边，让孩子能根据自己的需要来自己探索他的成长。等到他跑回来，要抱抱的时候，抱起来，你会发现，他在自发性的寻求拥抱，当你给予回应时获得安全感，他又要下来，那你就放他下来。最怕的就是，今天我们心情很好时，就把孩子抱起来玩，等到很忙的时候，孩子一来就跟他说，不成不成，你去找XXX。这样会导致孩子很混乱，他的自发性会受挫，会发展不出对世界的兴趣感，总被安排着做事，很在意别人的想法。



呵护成长，走向成功

四 3-6 岁，孩子最需要的是“肯定”，培养秩序和规则，如未养成，要逐渐引导。

1. 心理特点：

- 这个部分，爸爸的重要性要大过母亲。父亲对孩子的赞美、肯定和认同，不管是对儿子还是女儿，它的份量是特别重的。如果父亲愿意这么认真对孩子说：孩子我很喜欢你，我非常高兴你是我的孩子。那这句话，孩子会记得一生，并且开心一辈子。

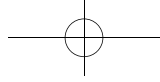
小贴士：当前面阶段发展出“我”时，那么到了3岁-6岁的时候，他所需要的心理营养是：肯定，赞美，认同。

- 如果爸爸在这个时期愿意去欣赏孩子并且用语言和行动表达表现出来，孩子就会充满自信，真正的自信来源于他自己内心。他知道自己是个有价值的人。因为他会认为，我爸爸妈妈认为我很好，我爸爸妈妈认为我很可爱。那么他长大以后，一定是充满了自信。这个孩子会有这样一种自我的信心后，就会明白，我是谁，我是一个怎样的人。然后能够充满信心的去面对他的人生。去面对他人生中的各种问题和难题。

- 父亲与母亲不同的是，爸爸如果肯定的话，对一个女孩，她会觉得作为女孩子，她现在的样子是很好的，并认可自己。对一个男孩，他会觉得作为一个儿子，作为一个男性，自己是个很好的男孩儿。在性别的认同上，父亲的作用更大。让父亲肯定他、赞美他，孩子就会顺利走过这段时期。



- 这个阶段是性别认同的关键期，夫妻关系要足够好，女儿意识到爸爸不仅爱自己，更爱自己的妈妈，晚



上只能和妈妈睡在一起，女孩子在受挫中认识到要变成像妈妈一样有魅力的女人，将来才能找到一位像爸爸爱妈妈那样的男人来爱自己，从而实现了女性的身份认同，男孩子也是一样的。

2. 家庭养育：

- 这个阶段，儿童的主要任务是性身份认同，男孩开始模仿父亲，像男人认同，女孩模仿母亲，像女性认同。

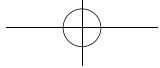
3. 监护人：

- 无论对男孩还是女孩，父亲的角色起着很重要的作用，夫妻关系好是孩子性身份认同的关键。夫妻双方在孩子面前不要相互的贬低和指责，而是要相互欣赏，多看对方的优点，并表达出来。



4. 亲子联系：

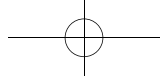
- 在此阶段父母如果外出务工，孩子留守的话。依然要定期与孩子交流，可以打电话或者视频，了解孩子的情感需求，不要一味的说教，情感都是内心状态真实的反应，我们不予以评价，而是对孩子所有愿意表达的情感予以肯定，和孩子分析并适当的引导。
- 同时给孩子传递父母想在家陪孩子，但是工作的需要，不得不离开，很想念孩子的情感。
- 在假期尽量把孩子接到身边，高质量的陪伴孩子。
平时可以跟孩子的学校联系，了解孩子在幼儿园的情况，及时与老师沟通。
- 父亲要定期和孩子视频，而且要多看孩子的优点，欣赏和肯定孩子，问问孩子的需要，在合理的范围内满足孩子的需要。切忌不闻不问，全交给老人来管。



呵护成长，走向成功

核心信息

如果你想让你的孩子男孩有男孩的阳刚气，女孩有女孩的样子。此阶段养育者最重要的是家庭和睦，夫妻关系好，孩子才能向同性身份的父学习模仿，完成性身份认同。



第三章

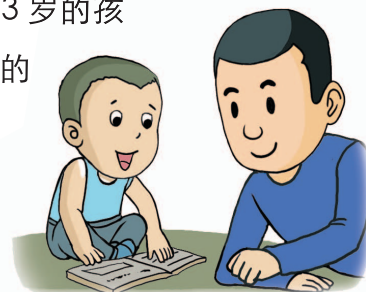
常见问题及对策

1. 三岁以上的宝宝过度依赖父母或家人

依恋是儿童和其抚养者（一般为母亲）之间存在的某种具有深厚感情的双向关系。依恋的产生是儿童早期社会交往能力的一个重要表现，也是儿童社会化的开端。儿童如果在其幼年早期（0-3岁）没有建立起对父母或其他照料者的安全依恋模式，他们就可能产生依恋障碍。一般来说，2岁以下的宝宝依恋家人一般是比较正常的，随着年龄的增长会逐渐适应与大人的分离。如果3岁以上仍然过度依赖家人可能就是依恋障碍了。

表现：3岁以上的孩子依然十分依赖父母或家人，如一名3岁的孩子就像树袋熊一样，一直趴在爸爸肩膀上，即使是玩最感兴趣的玩具，也一定要爸爸陪同。

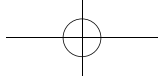
主要原因：有些大孩子有严重的依赖可能跟从小的日常生活离不开大人有关，比如过分照顾和保护孩子，让孩子觉得什么事情都需要大人才能完成。此外，早期失去母亲的照顾（尤其是3个月~1岁之间）的孩子可能更容易造成依恋问题。留守儿童是依恋缺失的高发人群，他们的共同特点在于抚养质量不高，主要表现在长期存在亲子分离状态、缺乏固定的抚养人、抚养人敏感度不高、没有在关键时期建立好依恋关系。



干预技巧：让孩子独立完成一件事

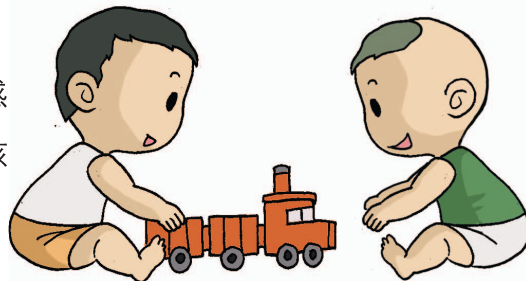
（1）对于过度依赖的孩子，家长应该逐步培养孩子独立去做一些事情，尤其是让孩子体会到独立完成一件事的成就感，慢慢地孩子会发现脱离父母还有很多好玩的事情。

（2）让孩子同其他亲人多接触，培养广泛的亲情。请孩子的爷爷奶奶、外公外婆、阿姨姑姑等近亲来家中小住，也可以让孩子到他们家中去生活一段时间，让孩子适当离



开妈妈，消除他的依赖性。

(3) 为孩子找几个小伙伴，培养他对同伴的感情。让孩子与小伙伴们互相串门，一起玩耍，让孩子逐渐体会到生活中不仅有母子之情和亲人之爱，还有友情。



(4) 家长在离开孩子的时候，千万不要一声不响偷偷溜走，一定要跟孩子说一声，并表示自己一定会回来。

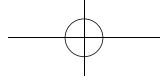
(5) 必要时向专业人员求助。

2. 总咬指甲怎么办？

常会有家长抱怨，说她的孩子总爱咬指甲，甚至有的孩子从小到大没有用指甲刀剪过指甲，都是他自己将指甲咬掉的。咬指甲是儿童期常见的不良习惯性行为，一般开始于3~6岁，可持续至青春期，甚至持续终身。很多人小时候都有过咬指甲的经历。

表现：该行为主要表现为反复出现咬指甲和指甲周围的皮肤，甚至咬足趾甲。一些儿童因反复咬指甲致使手指受伤或感染。情绪紧张不安时，更易出现这种行为。咬指甲的危害是显而易见的，因指甲缝中和指尖上会沾有大量的细菌、病毒等病原微生物，可能导致口腔或牙齿感染，严重的还会引发消化道传染病如细菌性痢疾等。长期严重的咬指甲还会引起儿童的牙齿伤害，造成牙齿排列不整齐，甚至影响孩子的容貌。咬指甲还可能造成指甲畸形，破坏甲床，引发出血或感染，导致甲沟炎。

主要原因：咬指甲的发生与心理紧张和情绪不稳有关，反映出紧张、抑郁、沮丧、自卑、敌对等情绪状态，其根源可能是受关注不够或缺乏安全感。而有些孩子，由于咬手指甲的持续存在，反过来又会产生紧张、焦虑的情绪，成为继发性精神刺激因素。儿童开始咬指甲前往往有诱因，如家庭气氛不和谐，父母关系紧张、经常吵架，受到老师和家长的批评、训斥等等，通过咬指甲的行为可以缓解自我紧张情绪，长久以后形成习惯。一些儿童是在模仿他人咬指甲后习得形成这种行为。另外一些儿童是多动行为表现之一，因为孩子好动



而不能安静，当控制他们其它的过度活动后，转化为咬指甲的行为。

干预技巧：放松心情 + 转移注意力

(1) 首先是对父母进行心理辅导，去除孩子咬指甲的诱发因素。给孩子创造宽松的学习、生活环境，多从正面关注和肯定孩子的良性行为，对孩子的期望水平与孩子的实际情形相应，不要给孩子过大的压力，消除造成孩子紧张的各种因素。

(2) 改善家庭环境，家庭气氛民主宽松，要给孩子表达自己的意愿和对家庭事务不同意见的机会，特别是让他有表达愤怒等不良情绪的机会，通过释放不良情绪而建立自信。

(3) 引导孩子多参加一些活动，多交朋友，通过从事感兴趣的活动或与其他小朋友开心地游戏，转移其注意力，减少咬指甲的机会。

(4) 定期给孩子剪指甲，千万不可体罚和大声训斥孩子，不要粗暴地强行将孩子的手指从嘴里拉出。但是，当孩子咬指甲行为减少，或者主动把手指从牙齿间移出的行为及时给予赞扬。

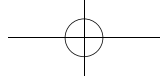
(5) 一些年龄大一点的幼儿能够意识到咬指甲的危害，但是他们不能意识到自己的这种行为，所以不能对其进行控制。那么，此时的处理方式是想办法提高孩子对咬指甲行为的自我监控，一旦他们能够知道自己此时此刻在咬指甲后，这种行为也就即将消失了。

(6) 对于采取上述方法仍难以克服的孩子，应当采用系统的行为治疗，如厌恶疗法和行为矫正训练，后者的重点是自我意识到咬指甲的危害，培养和强化良性行为，增强自我控制能力。

3. 爱说谎怎么办？

父母都希望有一个诚实的孩子。但是，在生活中很多家长发现随着孩子言语能力的发展，两岁左右的孩子开始出现说谎了。看着从孩子粉嘟嘟的小嘴里讲出的谎话，家长又生气又担心，许多年轻的家长更是不知所措，甚至用打骂来制止孩子的这种行为。可是，最后发现，孩子的谎话非但没有停止，反而越来越频繁。

表现：儿童说谎可简单地分为两种类型：无意说谎和有意说谎。无意说谎是指儿童没



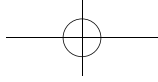
有意识到自己在说谎，更没有有意骗人的动机。这种情况下，儿童不会伴有内疚、紧张的情感体验；而有意说谎是指儿童意识到自己在说谎，存在骗人的主观动机。与上面的无意识说谎相比，儿童在有意说谎时会表现出紧张、恐惧等情绪体验。

主要原因：家长对于孩子的不诚实的担心是有道理的，但是，研究表明 70% 的儿童到了 2~3 岁时就可以很自然地说谎了。“说谎”可以看作是儿童智力正常发展的一部分，是其自我中心意识的基本部分之一。正常儿童到了 3 岁已经对“错误信念”有了认识，4 岁的孩子已经具有区分真话和假话的能力，并且知道说谎不好，5 岁的孩子已经可以推断自己所说的话会对听者产生什么反应，他们明白了大人会对他所说的话做评判，了解谎言可以产生什么样的效应。可见，一旦孩子出现说谎现象，大人一定要根据孩子年龄阶段的特点来分析孩子“谎言”产生的原因，儿童常见的谎言有以下几种类型：

(1) “否认”是牙牙学语的儿童最常见的一种形式。比如，和小朋友一起玩耍时突然将同伴推倒，家长一问“是谁推的？”孩子马上摇头说“不是我干的。”孩子否认的目的是为了逃避惩罚。出现这种谎言时家长不要马上给孩子贴上“不道德”的标签，或者，进行长篇说教。因为这时的孩子年龄过小，并不能理解大人口中的道理，但父母严厉的表情却让他们产生恐惧感。

(2) 有的孩子会出现“讲故事型”的谎言，有时候“信口雌黄”到了十分离谱的程度。比如，有的孩子跟同伴夸耀爸爸给自己买了一辆多么棒的小汽车，其实压根就不存在，孩子却可以说得惟妙惟肖，引得周围小伙伴听得啧啧赞叹；还有的孩子拍着小肚子对奶奶说自己去肯德基吃了上百个冰淇淋，惹得奶奶开心的大笑。孩子这些幼稚的话听起来荒谬，好笑，有时也不失是一种天真。实际上，幼儿的说谎是想象与现实区分不清的表现，把自己的想象当成现实的事情说出来了，在别人看起来就是“谎言”。

(3) 孩子到了 4、5 岁会出现成人说的“白色谎言”，像为了逃避去幼儿园说自己肚子疼；从幼儿园把小朋友的玩具带回家，却说是朋友送的等等。面对这样的谎言，父母关心的不仅仅是说谎本身，也要注意谎言背后的意义，想想自己的言行有没有给孩子带来“示范作用”，这个时期的孩子模仿能力很强，他们看到父母的一句谎言而得到了某种“好处”，



便会开始自觉不自觉地摹仿起来，或者，父母的许诺常常兑现不了，久而久之，就会让孩子觉得大人是在说谎，自己也可以说谎。

干预技巧：防止孩子的谎言变成习惯。

(1) 注意培养良好的家庭气氛，倾听孩子的需要，让孩子遇到问题敢于向家长坦白。

(2) 鼓励孩子说真话，即使“童言无忌”有些话说出来让家长接受不了，也应该对孩子能够坦言自己的想法作出肯定。

(3) 尊重孩子，鼓励孩子情绪表达，尽量不要当着外人的面非让孩子承认错误。家教过于严格的家庭，亲密程度较低，孩子恐惧水平较高，容易为了逃避责罚而说谎。

(4) 言传身教，作好孩子的榜样。

(5) 对待孩子的错误行为处罚得当。

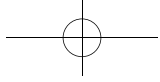
4. 过度恐惧

儿童常会对一些事物产生莫名的恐惧感，其实这是一种正常的现象。人的恐惧感与身体技能的发展、个人的成长经历几乎成正比。随着接触的事物、经历的活动越来越多，儿童体验到的恐惧感也会相应增多。一般来说，对生病、死亡、独处、黑暗及想象中怪兽的恐惧，在4岁时达到顶峰，而到了6岁以后，开始下降。但是长期和严重的恐惧，会给儿童的健康带来极大的影响。相比普通儿童而言，留守儿童更容易出现过度恐惧的现象，甚至导致儿童恐惧症，需要家长格外关注。

表现：孩子出现恐惧是非常正常的，但是超过了正常范围的恐惧就需要引起注意，比如害怕天黑，惧怕雷电，害怕小动物如猫、狗，害怕和陌生人交谈，害怕鬼神或怪物，一看到医生就以为要打针，或是有“上学恐惧症”等。

主要原因：孩子能否及时克服各年龄阶段成长中的恐惧，与孩子从父母身边得到的安全感密切相关。研究表明，农村留守儿童隔代监护人在教育上呈现出胜任力不足的状况，表现为对儿童日常生活的敏感度不高，无法及时满足需求，导致儿童无法获得安全感。

干预技巧：体会孩子的恐惧并安抚 + 解释真相



(1) 孩子的想象力极其丰富，常常会把想象和现实混淆在一起，大人应该站在孩子的角度去体会他、安抚他，不要置之不理，更不要吓唬孩子。

(2) 对于还不会表达的孩子，可以多搂抱、拍抚以及轻声安慰，降低孩子的恐惧感；对于可以表达的孩子，家长应鼓励孩子说出来，在安慰孩子的同时适当给孩子解释真相，比如说说为什么会天黑。

(3) 在饮食方面，多吃鱼和坚果、多喝水。

(4) 必要时向专业人员求助。



5. 分离的痛苦

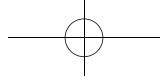
儿童特别是年幼儿童与亲人分开时常会出现焦虑、不安或害怕的现象，从而用粘人，爱哭，固执的方式希望将亲人留在身边，多数情况下这是一种正常的离别情绪反应。这种情况多发生在六岁以前，一般不会超过两周。如果这种“焦虑”持续时间过长，或者严重影响了孩子的社会功能，就分离性焦虑症了。

表现：当与亲人分离或离开他熟悉的环境时，表现出过度的焦虑，担心亲人发生意外或自己被拐卖；担心与父母或其他依恋者的分离；因害怕分离而不愿去学校或幼儿园；持久而不恰当的害怕独处，当预料将于依恋者分离的时候，马上会表现出过度的反复发作的苦恼，如哭叫，发脾气，淡漠或社会退缩，部分患者甚至会表现出一些躯体症状：恶心、呕吐、头疼、胃疼、浑身不适等。

主要原因：研究表明，农村留守儿童的焦虑水平上要明显地高于父母均在家的儿童；父母离开时，儿童的年龄越小，留守儿童的焦虑水平越高。外出打工的父母如果在儿童早期就离开，必然会导致儿童心理发展过程早期亲子关系缺失。亲子关系的缺失在儿童身上一个重要反映就是分离焦虑。

干预技巧：两个“保证”+两个“能力”

(1) 父母在儿童的早期最好避免与其长期分离。如果要外出打工，一定要做好两个



保证”：出门前温和地向孩子保证什么时候回来；保证定期和孩子保持联系。

(2) 提前培养孩子两个“能力”：自理生活能力，如吃饭、穿衣、洗手、大小便等，不要让孩子养成对母亲过分依赖，进入托儿所或幼儿园时，孩子才能很快地适应集体生活；合群能力，家长要鼓励孩子把玩具拿出来与其他孩子一起玩，以培养孩子与人相处的能力。

(3) 在分离“前”与下一个照顾者做好“平稳过渡”工作。

(4) 必要时向专业人员求助。

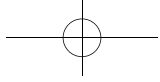


6. 孩子经常“夹腿”怎么办？

有的孩子会出现以摩擦会阴部为主要表现的习惯性动作。此症多见于一岁以上的幼儿，女孩多于男孩。这种情况被称为“夹腿综合征”，属于儿童性心理问题之一。

表现：发作时幼儿有的两腿并拢或交叉内收反复摩擦会阴部，也有的小孩子愿意把枕头、棉被等夹在两腿间来回摩擦，摩擦时会出现面红、眼神凝视及额头或全身出汗等现象。孩子多在入睡前、刚睡醒时或独自玩耍时进行。每次持续数分钟，发作次数不等，有的一日数次，或数日一次。

主要原因：造成本症的原因可能与外阴部刺激有关，如湿疹、包茎、蛲虫病、内裤太紧等因素，导致外阴部发痒，孩子因此而摩擦，以后渐成习惯性动作。也有人认为这是幼儿的一种自我安慰，类似于吸吮手指；较大的孩子也可能因好奇，或偶尔获得的欣快感而进行摩擦，日久成为习惯。



干预技巧：冷静对待，重在预防

(1) 对于患有习惯性会阴部摩擦动作的幼儿，家长要冷静对待，既不能置之不理，也不能简单地视孩子为“不正经”。当发现孩子正在摩擦会阴部时，家长应立即予以终止、纠正，但一定要注重方式方法，最好以其他有趣的事情分散其注意力，切记不可对孩子责怪、打骂、羞辱、讥讽，以免使其精神紧张、抑制。对具备了一定理解力的儿童，要告诉他这样做是不卫生的，鼓励孩子把它作为一种“坏习惯”改正，并给予适当惩罚，从正负两个方面予以强化。要使孩子轻松愉快，解除心理压力，衣裤、被褥不可太厚、太紧，鼓励幼儿多参加各种游戏和活动。每晚睡觉前安排体力活动，使之疲劳后易入睡，睡醒后立即穿衣起床，避免发作。



(2) 习惯性会阴部摩擦动作一旦养成，往往不易纠正，重要的是预防：

①从小培养幼儿良好的卫生习惯，定时清洁阴部，查看内裤是否合身，不要穿紧身裤，经常保持会阴部清洁、干燥。

②合理安排幼儿的生活，使其生活丰富多彩，以免幼儿因寂寞而去玩弄自己的生殖器，特别是大人对男孩不应抚弄其生殖器逗乐。

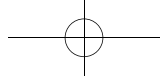
③及时查找生理或心理不适，有针对性地加以消除，如消除孩子会阴部局部感染，对情绪过度紧张、焦虑者应给予心理疏导。

④父母与幼儿应及早分床、分房间，家庭条件不许可的，父母应特别注意在同房时不要让孩子看到，同时杜绝收看不良影视节目。

⑤必要时可向儿童心理科医生求助。

7.5 岁了还尿床怎么办？

儿童控制大小便发育的年龄差异较大。一般来说，1-2岁儿童不能自行控制大小便，约50%以上2-3岁儿童可自己控制大小便，但对夜尿的控制力仍差。约80%4-5岁儿童可以控制夜尿。4岁以上绝大多数儿童可以控制大便。5岁以后一般都能控制夜尿。如果



5岁以后仍不能自主排尿，而检查又没有泌尿系统感染和畸形、膀胱功能失调、隐性脊柱裂和神经系统疾病等疾病，则属于功能性遗尿症。

表现：5岁后仍有原因不明（非器质性因素所致）的不自主排尿，主要表现为夜睡时尿床。遗尿症分为原发性遗尿及继发性遗尿两类。原发性遗尿指从小到大一直尿床；而继发性遗尿指从前有过6个月以上的一段时间不尿床，之后又再次出现尿床的情况。

主要原因：原发性遗尿与膀胱括约肌控制力差，未建立排尿控制有关。家长不要过分依赖纸尿裤，要定时给宝宝把尿，帮助建立排尿的条件反射。在训练孩子排尿时不能简单、粗暴、强迫，从而容易造成孩子对便盆产生紧张恐惧心理及反抗情绪。继发性遗尿多数与心理因素，如自己及家庭的应激事件等有关。例如父母吵架等家庭气氛紧张；家里突然多了个小弟弟；离开母亲来到一个新的环境等等。而偶尔的遗尿本身对一些容易紧张的孩子来说也是一种压力。如遗尿后恐惧父母的责备、打骂；周围人对孩子遗尿后的嘲笑、讽刺等都会加剧孩子的紧张，影响孩子的自尊、自信。

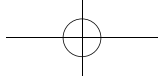


干预技巧：保护孩子的自尊心。

(1) 家长首先应该正确对待孩子遗尿问题，不能打骂、责备孩子，尽量不让外人知道，保护孩子的自尊心；而应该给孩子更多的关怀、鼓励、安慰，从正面增强孩子战胜遗尿的信心。

(2) 其次，家长合理安排孩子的生活，避免白天过度兴奋、疲劳，晚餐吃干饭，适当少饮水等。再次，家长注意观察了解孩子遗尿发生的时间，定时唤醒孩子起来小便，使孩子逐渐养成自己起床排尿的习惯。

(3) 最后，家长可以在白天有意识的对孩子进行憋尿的训练，即当孩子想小便时，鼓励他憋住，逐渐增加憋尿的时间。



8. 注意力不集中、小动作多

好胜、好奇、好动、好模仿和富于想像是孩子的正常心理特征，以好动更为突出。有些家长把孩子好动视为不老实，调皮，不遵守纪律，对好动的孩子加以种种限制。这种做法是违背儿童心理特性的。孩子好动，是精力旺盛、身心健康的表现。只有患有营养不良、重症贫血或有其他先天性疾病的孩子才不好

动。好动也是孩子探索自然和社会的一种表现。他们看什么都要摸一摸、动一动、看一看，还会提出各种各样的问题来，对周围的事物都新鲜、好奇和不理解。虽说“顽皮好动是孩子的天性”，但如果该安静的时候仍然“好动”，需要专注的时候却难以注意力集中，就不是正常现象了，而是“多动症”了。

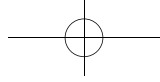


表现：注意力不集中，上课易走神，写作业拖拉，一边写一边玩，常常丢三落四、心不在焉；上课坐不住，在座位上扭来扭去，小动作多，常常玩弄铅笔、橡皮甚至书包带，与同学说话，甚至下座位；下课后招惹同学，话多，好奔跑喧闹，难以安静地玩耍；常常会不分场合地插话或打断别人的谈话；常常登高爬低而不考虑危险；情绪也常常不稳定，容易过度兴奋，也容易因一点小事而不耐烦、发脾气或哭闹，甚至出现反抗和攻击性行为；常常出现学习困难，学业成绩常明显落后于智力应有的水平。

主要原因：原因尚不清楚。不良的社会环境、家庭环境，如经济过于贫穷、父母感情破裂、教育方式不当等均可增加儿童患多动症的危险性。

干预技巧：早发现、早诊断、早治疗

目前多动症的治疗方法主要有药物治疗、心理行为治疗、家庭治疗，脑电生物反馈治疗等，其中药物治疗是首选。研究认为，药物治疗为主，同时合并心理行为治疗、家庭治疗或脑电生物反馈治疗是最好的策略。但这一切需要在专业人员指导下进行，所以



及早就医是关键。

9. 挤眉弄眼、做鬼脸

当孩子出现不断的挤眼睛、做怪相、清嗓子、鼓肚子等现象时，很多家长都认为这是“坏毛病”、“坏习惯”，甚至当做“砂眼”、“结膜炎”、“咽炎”等反复在眼科、耳鼻喉科就医，最后情况却越来越严重。其实，这是一种儿童青少年期常见的心理行为障碍——抽动症。

表现：不自主的、无目的性的、重复的、快速挤眉弄眼，努嘴，吸鼻，伸舌，甚至扭脖子，鼓肚子，耸肩，甩胳膊，蹦跳；或伴有清嗓子甚至骂人行为等。这些动作常反复发作，无法自控，若失治误治，呈渐进性加重，伴发心理障碍，如强迫症状、情绪异常等。一般不能自愈，只有极少数到青春期才有缓解。在多数情况下，一个患儿身上只出现上述症状中的一两种，病况时轻时重。男孩明显多于女孩。

主要原因：原因尚不清楚。不良的家庭环境，如经济过于贫穷、父母缺少陪伴、教育方式不当等可导致抽动症状的加重。

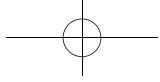
干预技巧：早发现、早诊断、早治疗

如果能及早发现、尽早调整患儿的心理状态，大部分症状较轻者可自行缓解。症状严重者则需要进行系统的药物治疗和心理治疗。但这一切需要再专业人员指导下进行，所以及早就医是关键。



10. 走路晚、说话晚

儿童发展遵循相应的发展规律，通常3个月会抬头，6个月会独坐，1岁会独走，1岁会说话。如果孩子发育落后于同龄儿童，8个月不会独坐，12个月不会扶物站立，18个月不会独走，18个月不会叫“爸爸”“妈妈”，24个月无有意义的语言，则要考虑到智力发育障碍的可能。



表现：智力发育障碍儿童言语发育迟缓，词汇不丰富，交流有困难，甚至无语言；理解能力差，颜色、大小等识别困难，数字概念差，或不会计数；走路晚，甚至一直不会独立行走；自助能力差，自行进食、穿衣、控制大小便能力发展落后；社会适应困难，无法适应普通学校教育。该障碍呈长期慢性病程，并导致智力残疾。

主要原因：智力发育障碍原因非常复杂，遗传因素、母孕期及出生时的不利因素、出生后的部分躯体及中枢神经系统疾病均有可能导致该障碍。

干预策略：应早发现、早诊断、早干预。家庭成员应相互支持，面对现实，及时带孩子就诊，及时做出正确诊断，并在专业人员指导下开展系统康复训练，促进儿童言语、认知、运动、自助等能力的发展。具体方法建议参考书籍《智力落后儿童的早期发现与训练》。

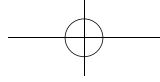
11. 说话晚、不（少）理人

社会交往及交流能力的发展是儿童发展的重要领域。如果孩子4个月时不会看着别人的脸微笑，6个月时没有明显的快乐情绪，12个月时听力没有问题但喊其名字不理睬，16个月不会说任何一个单词，18个月时不会用示指指点东西，18个月时目光不会跟随别人的指点看东西，18个月时不会玩假扮游戏，则应考虑到孤独症的可能。

表现：孤独症儿童在社会交往方面，对呼唤反应少，目光对视少，对与人交往缺少兴趣，不会以正常方式与他人交往，对父母依恋少，不会分享欢乐，很少寻求安慰，象征性游戏能力发展落后；在沟通交流方面，言语发育迟缓，甚至无语言，言语使用障碍，言语刻板、重复，语调语速异常，不会以点摇头表示含义；在兴趣行为方面，兴趣狭窄，对某些事物，甚至同龄儿不感兴趣的事物兴趣浓厚，甚至痴迷，行为方式刻板重复。该障碍呈长期慢性病程，常常导致精神残疾。

主要原因：孤独症病因和发病机制尚不清晰。相关研究显示与遗传因素相关，母孕期不利因素等增加个体患病风险，是遗传因素和环境因素相





互作用导致的结果。

干预策略：应早发现、早诊断、早干预。家庭成员应相互支持，面对现实，及时带孩子就诊，及时做出正确诊断，在专业医师指导下进行系统康复治疗，促进孩子交往、交流、认知等能力的发展。具体方法建议参考书籍《丹佛早期干预策略》、《孤独症儿童早期干预操作手册》、《应用行为分析与儿童行为管理》等。

12. 孩子易冲动、爱攻击别人怎么办？

孩子的咬、抓、打人、扔东西等等现象在心理学上称为“攻击性行为”，分为敌意性攻击和工具性攻击两种。前者的主要目的是伤害对方，而后者是通过伤害对方达到其他目的。

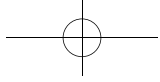
表现：孩子在1岁左右开始出现工具性攻击，到2到3岁时没有对象的发怒逐渐减少，在受到别人攻击后以躯体性的攻击反击，出现报复性攻击。3岁到5岁后躯体攻击减少，而起外号、嘲笑、说坏话、毁谤等语言攻击增加。在学龄前期，以工具性攻击为主，是为了争抢玩具和物体而发生。根据加拿大蒙特利尔大学最近的研究表明，儿童的攻击性行为一直持续到5岁，之后才会基本形成用“非暴力”方式满足自己需求的能力。负责该项研究的科学家指出孩子的攻击性不是后天学得的，相反，控制“暴力”倾向的能力才是后天学会的。

主要原因：心理学家分析严重的反社会行为的发展过程，认为在儿童早期主要是缺乏父母的教育和监督。留守儿童在生活中缺少父母的教育和监督，监护人由于各种原因（身体、经济、隔代养育等）对于孩子疏于管教，容易导致孩子出现攻击性行为，加之对此行为的处置不当，反而强化而致该行为维持。

干预策略：孩子无法自我控制暴力行为的原因是多方面的，其中家庭教育与环境是最重要的因素。当面对有攻击性的孩子时，家庭教育要注意下列方面。

（1）家长要理解某些气质特点的孩子在1岁半左右会有一个攻击行为频繁的时期，





因为这个时期的孩子思考方式是以“自我”为中心，同时，他们言语水平不高，不能很好地表达自己的感受，有的孩子用打人、扔东西等行为来达到不同的心理目的，有的只是在发泄情绪，有时只是用来试探家长的反应。面对这个时期的孩子，家长应该注意了解孩子行为背后的动机，多分些时间陪伴孩子，建立良好的亲子关系，提供更多的发泄情绪的途径，耐心地陪伴孩子度过这个关键时期。

(2) 孩子可能在入园以后出现频繁的攻击行为，而且多以打人、推人、甚至撒谎等不良习惯出现。这个时期的孩子很善于从周围环境中学习、模仿各种行为动作。所以，家长要注意反省自身是不是有一些不良的表现影响到了孩子，要注意为孩子树立良好的行为榜样。同时，要考虑孩子是不是受到媒体的暴力倾向影响，尽量让孩子远离有暴力倾向的电影电视。

(3) 当孩子发生与他人争抢玩具的行为时，家长要教给孩子用协商的方法，减少攻击性行为。可以通过讲故事、做戏剧角色扮演的游戏让孩子学习与分享，学习处理冲突的恰当方法。不要采取简单粗暴、打骂等暴力性方式处理攻击性行为。许多家长怕孩子在冲突中吃亏，或过度参与其中，或教孩子以暴制暴，这都是非常不恰当的方式。

(4) 寻求专业人员的帮助。据研究认为，有 4% 的儿童其攻击性行为会延续至少年和成年期，转变成严重的反社会性行为。所以，对于在一般交通与学校教育中处理效果不好的、持续性的或严重的攻击性行为，建议家长找专业医生进行治疗，防止发展成为青春期或成人期的反社会行为。