

夜晚对孩子来讲是很难度过的。把婴儿或咿呀学语的孩子和他们的父母分开，他们会很自然地感到焦虑。如果你的孩子长期失眠，那一定是有什么事情在困扰着他。在睡觉前和你的孩子聊天，给他一个机会说出心里话，这有可能会改善他的睡眠。

夜晚对孩子来讲是很难度过的。把婴儿或咿呀学语的孩子和他们的父母分开，他们会很自然地感到焦虑。如果你的孩子长期失眠，那一定是有什么事情在困扰着他。在睡觉前和你的孩子聊天，给他一个机会说出心里话，这有可能会改善他的睡眠。

很多专家提醒家长注意孩子的饮食。如果出现厌食，往往是孩子们的情绪出了问题，家长应认真对待。如果对此忽视，就有可能发展成饮食节律紊乱。作为父母此时千万不要强迫你的孩子吃饭，而是应该经常改变饭菜的种类，鼓励孩子帮你做饭，帮你准备他们爱吃的饭菜。如果他在饮食方面的不良倾向持续很长时间或体重减轻很多，应及时看医生。

如果你的孩子叫嚷肚子痛或头痛，但又没有任何外在的症状，那么他可能就是精神紧张。曾经有一个父母正在闹离婚的孩子表现得非常焦虑，他不断去校医务室检查，说自己头痛，校医束手无策，于是请心理医生会诊。心理医生了解到孩子家里的恶劣家庭关系时，终于找到病因。

每个人都知道咿呀学语的孩子也会发脾气，但这些行为总是古怪的。语言能力有限的儿童，减轻压力的唯一方式就是咬、激怒或欺负他的玩伴。造成这种行为的原因虽然和电视上的暴力情景不无关系，但孩子的愤怒更可能源于心情压抑，这就是说，你应该尽量少一点地告诉他做什么以及如何做，否则只能增加他的压力。因为孩子需要无忧无虑的玩耍，做自己想做的事。

孩子看到电视里飓风灾难的报道后而害怕飓风是情理之中的事。同样，学生害怕邻近的考试也是正常的。但如果他们害怕所有的人和事就不正常了，他们越感到软弱无助，害怕的东西就越多。

2025賽 0鏈 3鏟 10:05:57 - 1

5岁左右的学龄前儿童有时会撒谎，但他们通常并不知道他们行为的后果。大一点的孩子在已经能够分清真假的情况下也会撒谎，这大多数是因为他们受到很多的压力。如果你的孩子听到你吹嘘自己停车没付费，或撒谎以避免工作会议，你要小心自己在树立坏榜样。最好把诚实的重要性和说谎的后果讲给孩子听。如果说谎已成了他的一种习惯，你就应该带他去看心理医生了。

哭泣

通常孩子哭泣是由于饥饿或疲劳，但哭泣也是减轻压力的一种自然方式。