

放下身段引导孩子需求

孩子的攻击行为要分清原因

随着孩子的成长，一些家长会发现自家孩子会突然出现打人的状况，有攻击行为。这些问题会让家长很困扰，为什么孩子会出现攻击行为、父母该怎样做？本期“心理帮”栏目，我们请到了沈阳市心理咨询师协会理事叶蕾进行解答。

为了让更多人意识到心理问题的重要性，帮助已经出现问题的家庭，辽沈晚报与沈阳市心理咨询师协会联合创办心理咨询援助类栏目——心理帮。一方面对典型的心理咨询案例进行解读。另一方面，也给有疑惑的家长提供一个可以答疑解惑的渠道。如果您有与孩子成长、教育相关的心情感困惑，可以将您的问题通过邮箱发给我们。
邮箱：719791476@qq.com。

家长先反省有没有教育不当

有的孩子出现攻击行为，其实这是孩子与同龄孩子沟通的一种方式。”叶蕾介绍说，比如跟其他小朋友玩，如果不掌握力度或方法，互相追打推搡，或者表达喜爱但搂抱力度掌握不好，弄痛小伙伴，也会被老师、家长视作攻击行为。

还有一种是孩子的攻击行为，与早期教育环境有关。孩子在家里被娇惯，尤其是隔辈人代养娇惯的问题会比较多，孩子想要什么都会被满足。等到孩子进入群体，在幼儿园很容易和别的孩子发生争抢，又不会处理这种关系，他就会实施攻击性行为。“这背后有时也是家长不当教育方式造成的，现在家长都怕孩子受委屈、受欺负，有时在教育孩子过程中有不太妥当的教育方式。”叶蕾介绍说道。

“感觉统合失调”作祟造成情绪失控

还有一些孩子的攻击行为是因为存在感觉统合失调的问题。根据调查显示，这样的孩子比例逐年增高。这与孩子早期教育环境不良有关，除此之外，剖宫产孩子可能会导致孩子出现触觉失调，从而产生情绪问题。

“感觉统合失调”的孩子有什么特征呢？叶蕾介绍说：“这样的孩子爱发脾气，在幼儿园容易哭闹，身体过于敏感，稍稍碰他一下会觉得痛，误认为别人打他，容易产生矛盾及攻击性行为。还会出现胆小不自信、挑食厌食、爱吸吮手指等一系列表现。”

感觉统合失调也受家长对孩子过分包办、过分保护的影响，有些家长认为玩土、玩沙太脏，限制孩子活动范围，如果早期给予孩子丰富的感觉刺激，情况会改善很多。叶蕾介绍说，通过日常活动就能做到感觉刺激，但如果到学龄期还存在感觉统合失调问题，就需要到专业机构进行测试以及训练来逆行矫治。

放下身段引导孩子表达需求

3至6岁是感觉统合能力发展关键期，叶蕾建议家长通过家庭训练对孩子的统合能力进行调整。叶蕾说：“调整学习能力，可以玩秋千、滑梯、蹦床；调整情绪控制能力，可以玩沙、土、水等带有皮肤感觉的游戏，每天洗完澡进行一定时间的抚触，或用带刺的橡胶球在身上按摩；提高运动技巧，可以跑、跳、双脚蹦、单脚蹦，学龄前可以连续拍球，学

龄后孩子可以跳绳，对身体发展都有帮助。”

如果孩子存在攻击行为，家长不要一味批评，要放下身段，先表达对孩子的理解，然后引导孩子说出行为背后的需要，低下身段更容易让孩子表达出来。家长要尽量多带孩子跟同龄孩子一起玩，家长对孩子的保护会限制孩子的活动范围，尽量让他多跟同龄孩子接触，指导孩子如何跟别的小朋友相处。

如果孩子在与同龄小朋友或者家长玩的过程中出现力度过重的情况，家长可以示弱进行引导。因为大脑给身体肌肉的力量处于调整、发展和整合的过程，孩子控制不好力度，要让孩子知道他的力度对其他人会带来什么样的感受，引导孩子用拉手等缓和的方式，而不是推搡、拍打。

“低年龄段孩子没有太多复杂心理，可能刚打完架就又跟同一个小朋友搂脖子玩，同龄孩子问题自己解决。如果发生攻击行为，要让孩子与小朋友道歉，对自己的行为有认知，不能让他今后找理由推卸责任。”叶蕾说，每个孩子都是独一无二的，家长教育孩子的过程其实就是“斗智斗勇”，家长也要不断学习育儿知识来提高自己，才能更好地发现问题和解决问题，伴随孩子健康快乐的成长。

厌学只是孩子的反抗方式

寻求青少年心理咨询的家庭越来越多，其中有很多共性问题，而且越来越低龄化。孩子心理上的问题会对学习、生活产生越来越大的影响。

邹茹莲认为，从教育部2012年修订《小学心理健康教育指导纲要》，到2020年国家卫健委要求高中及高校将抑郁症筛查纳入学生体检内容，再到提案将青年发展相关内容纳入国家“十四五”规划，都是在提示大家关注青少年心理。邹茹莲说：“希望通过这个栏目，引起社会对于心理问题的重视，社会、学校、家庭、社区在内，都要把心理健康教育放在更重要的位置，尤其是家长了解青少年成长的心理规律，培养健康的人格。”

以困扰很多家长的孩子厌学问题为例，邹茹莲强调说，厌学是外在表现形式，要看内在矛盾是什么。“孩子不喜欢学习，是内在的动力没有被激发，他不喜欢老师和家长的方式，为了表达出逆反和反抗，采取了厌学方式。厌学的孩子也可能是跟不上进度。”邹茹莲解释说道。

青少年在成长的过程中都会遭遇各种各样的困惑，关注青少年心理健康问题显得越来越重要。只有解决好这些“心”的问题，才能让青少年的成长更轻松、更精彩。

邹茹莲
沈阳市心理咨询师协会理事长，教授
研究专长：
青少年心理健康教育；大学生心理健康教育；家庭教育。

心理帮



王妮
沈阳市心理咨询师协会副理事长，研究员
研究专长：
青少年心理问题辅导、各类情绪与行为问题咨询

都说孩子是家庭或父母的镜子，有些父母带孩子做心理咨询，认为是孩子出了问题，实际上是家庭或家长的问题折射到了孩子身上。王妮说：“家长也是一种职业，家庭教育应该是知识和技巧融合的艺术表达，所以在教育孩子的过程中，不断提升父母素养是成功扮演这个角色的前提。”

目前，社会压力大，家长焦虑，往往有意识、无意识地把孩子作为自己愿望的实现者，“唯分数论”变成评价孩子的最重要标准。“家庭教育模式影响着孩子的身心健康，我们强调素质教育，但是前提应该是孩子拥有健康的心理状态。”王妮说道。

“孩子18岁之前都是发展期，家长作为陪伴者和引领者，要抱着发展视角，正视问题和成长并行的阶段。对孩子要理解和包容，允许孩子有成长问题的空间。”王妮强调说，家长自己也要注意情绪稳定，孩子不能是自己情绪个性的输出口，形成成熟、稳定的教育方式，不能朝令夕改。

有很多人认为，进行心理咨询的人存在心理问题，他们害怕因此而遭到别人歧视，所以不愿进行心理咨询。可是家长的焦虑，自责，亲子关系的矛盾冲突等一系列矛盾，诸多家庭饱受困扰时，家长要学会正视自己的问题、孩子的问题，才能真正健康的成长。

家长要敢于正视自己的问题

【聚焦家长最关心的问题】

孩子的成长过程中，总是会遇到各种各样的难题。都说父母是孩子的榜样，如果想让孩子变得更加优秀，家长应该陪同孩子一起成长！抚养孩子不仅仅是父母的任务，也是父母进行精神生命第二次发育的最佳时机。对孩子的抚养过程，是父母对自身成长历程的一种折射。

关注辽沈晚报成长专刊【家长会】，聚焦家长最关心的问题，与孩子一同成长吧！

“俄狄浦斯期”决定分床年龄

分房睡不能反反复复

孩子多大开始分床睡？多大开始分房睡？这是很多家长喜欢讨论的一个话题。随着孩子长大，分房是必然的，家长要坦然接受孩子逐渐长大，从自己的房间中退出。

刘长辉认为，从发展心理学的角度，新生儿前四个月是共生期，不能与妈妈分床，分床要逐渐分离，而不是一下子分床。而分房睡则是从3周岁开始。为什么是3周岁呢？心理专家认为，3—6岁是“俄狄浦斯期”，3岁时性别意识开始建立，这些都可以作为分房的契机。

分房睡对孩子的好处很多，而且太晚分房的危害性很大，独立性差，易形成依赖心理，甚至引发人格障碍、性心理障碍，人际关系困难等一系列问题。尤其是男孩子要是还和妈妈一起睡，容易影响孩子的独立、勇气。但也不能强硬分房，容易造成



孩子抗拒，损害安全感，甚至造成心理阴影。

“刚分房有一定恐惧，学会突破，是意志力形成

的过程。千万不能分开几天，就睡到一起，那就总也分不开。”刘长辉介绍说，可以选择一个有仪式感的时间点，比如某个节日或者是孩子的生日，告诉他“宝宝又长大了一岁，从现在开始，你可以自己睡觉了”。也可以借助绘本，榜样的力量，告诉孩子的哥哥姐姐的成功案例，告诉他小朋友要睡在自己的床上。

父母常闹矛盾孩子没有安全感

几岁要开始性别教育？刘长辉给出的答案也是3岁。因为一般孩子3岁开始进入“俄狄浦斯期”，建立性别意识。

最可怕的是父母经常发生矛盾，小孩子没有理性思维，是凭感觉感知社会的，父母的矛盾让他不知道该怎么办，焦躁不安。3岁之前，父母总闹矛盾的家庭，孩子是最没有安全感的。

本版稿件由辽沈晚报记者 王冠楠采写

指点专家：
刘长辉
沈阳众安精神病专科医院院长、曾就职于沈阳市精神卫生中心

从1984年工作到现在，刘长辉对于青少年儿童的各种心理问题以及行为研究三十多年的时间里，他认为现在最大的问题是孩子养得越来越金贵，而在孩子出现心理问题之前，家长却意识不到，或者是不肯面对。在孩子的成长过程中，关于分房、性别教育这些问题，是必须要及时面对的。