**1、宝宝大了依然爱吸手指**

**表现：**一些较大的宝宝经常吸吮手指或脚趾，以吸吮大拇指多见，严重时还会导致大拇指变形，有些孩子不吸吮手指睡不着觉。  
**主要原因：**1岁以内的宝宝爱吸吮手指属于正常现象，这是因为宝宝通过嘴巴认识世界，而手对于大脑还没有完全发育的宝宝来说，只是一个外在的东西，而不是自己身体的一个器官，即所谓的自我分化不良。  
随着大脑发育的完善，多数宝宝会逐渐改变吸吮手指的行为，但是较大的宝宝仍有吸吮行为就属于心理问题，如曾经受到较大的心理创伤，吸吮手指可以起到抚慰作用。查彩慧举了一个案例：  
一位妈妈为了给6个月的宝宝断奶，狠心将孩子寄放在老家，孩子哭了几天，这个孩子后来有严重的吸吮行为。  
**干预技巧：**分散宝宝的注意力  
父母应多跟孩子沟通，找出孩子的心理问题，此外可以采取转移注意力的方法，多陪孩子玩，用有趣的玩具逗孩子开心，或是让孩子帮忙做些小事，增加手的活动，逐渐纠正吃手指的习惯。  
2、**喜欢咬指甲、撕手皮**

**表现：**有些孩子特别喜欢咬指甲，以至于撕裂指甲床或指尖咬出了血，而且明知道咬指甲不对还是控制不了。有的孩子还喜欢撕手皮，一看到有一点手皮就要去撕。  
**主要原因：**孩子爱咬指甲，可能是缺乏微量元素等身体原因，但更多的是心理原因，包括家长关心不够，家庭关系不和谐造成孩子压抑、情绪紧张，父母期望过高或学习压力大等。  
**干预技巧：**寻找心理焦虑原因，转移注意力对于爱咬指甲的孩子，父母平时应该给予更多的关心，可以跟孩子一起玩游戏或外出活动，对减少孩子焦虑，纠正咬指甲有好处。另外要注意正面引导孩子纠正咬指甲行为，比如可以订立亲子合约，切忌斥责孩子的不良行为，否则可能会加重心理问题。  
除了心理治疗，对于爱撕手皮的孩子，家长可以让孩子多吃蔬菜水果，补充维生素，减少皮肤起皮的现象，有利于减少孩子撕手皮的机会。  
3**容易冲动发脾气或暴怒发作**

**表现：**有些孩子非常冲动易怒，稍有不顺心就大发脾气，而且攻击性非常强，有些家长以为这是天生的性格，或是低情商的表情，其实很多时候是心理问题。

**主要原因：**虽然有些宝宝确实由于先天神经系统的反应存在冲动、易激怒的情况，但是大多数脾气大的孩子还是跟后天的教育和环境有关。  
举了一个案例：1名7岁的孩子因脾气大做心理咨询，结果查医生发现该孩子的母亲非常固执和专断，总是爱打断父亲讲话，甚至故意找借口禁止孩子到乡下见爷爷奶奶。  
**干预技巧：**暂时性隔离+家长做好榜样  
如果孩子大发脾气，可以在保证环境安全的前提下，将其隔离在比较单调的场所，冷静几分钟，同时要避免任何人去安抚他，这种冷处理的方式对暴怒的孩子比较有效果。除此之外，家长务必要自省，尽量不要在孩子面前树立坏榜样，尤其不要当着孩子的面争吵，并注意控制脾气。  
4**三岁以上的宝宝过度依赖父母或家人**

**表现：**3岁以上的孩子依然十分依赖父母或家人，查医师的患者中有一名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：**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。  
有些大孩子有严重的依赖症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。  
**干预技巧：**让孩子独立完成一件事  
对于依赖症的孩子，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。其次，家长在离开孩子的时候，千万不要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**过度恐惧**

**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，一看到医生就以为要打针，或是有“上学恐惧症”等。  
**主要原因：**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，宝宝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。能否及时克服恐惧，与孩子从父母身边得到的安全感密切相关。  
**干预技巧：**体会孩子的恐惧并安抚+解释真相  
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。  
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。  
6**退缩行为**

**表现：**有些孩子显得孤僻、不合群，尤其是上幼儿园以后，经常独坐一处，不跟其他小朋友一起玩，甚至不参加做操等集体活动，不与人讲话，也不回答老师提问。

**主要原因：**退缩行为一般在孩子面对陌生环境时出现，心理学表明这是他们认为自己无法克服所面临的困难和障碍，担心自己在同伴、老师或父母面前出丑而采取的一种自我保护行为。  
退缩行为可能是先天适应能力差导致，但也跟后天的抚养教育不当有关，有些家长从小不让孩子与其他孩子交往，或是过分照顾和迁就，就会造成孩子的适应力较差。  
**干预技巧：**多带孩子参加社交活动  
家长应多方创造条件，使孩子能和其他小朋友一起玩耍，一起做游戏，并多陪儿童一起参加社交活动，让儿童适应公共场所的活动。对已经出现退缩行为的儿童，父母和教师应帮助他们克服孤独感，适应外界环境，在小伙伴之间建立和和睦的人际关系。  
7**厌食和偏食**

**表现：**有些孩子长期食欲不佳，或是严重的挑食和偏食，这样的孩子通常身体瘦弱，易感冒、腹泻，且营养不良。  
**主要原因：**很多家长认为孩子厌食主要是疾病和身体原因导致，其实心理也是导致小儿厌食的三大因素之一。挑食和偏食是典型的小儿心理障碍的表现，若就餐前或进餐时心情紧张、焦虑、压抑，睡眠不足或疲劳，食物感官性状的不良刺激等，也会使小儿产生厌食心理。  
**干预技巧：**营造愉快的饮食氛围  
除了带孩子做全面检查，治疗身体疾病之外，还要注意干预孩子的心理。孩子不想吃饭时，切不可打骂、强迫、惩罚、哄骗，要细心分析小儿产生厌食的心理因素，采取诱导、暗示、鼓励的办法，一定要营造愉快的饮食环境。  
8**拔毛癖**

**表现：**有些孩子喜欢拔自己的毛发，比如眉毛、睫毛、头发等，而且经大人反复劝说之后无法改善。

**主要原因：**孩子出现拔毛癖，大多是因为孩子与家人的心理冲突或在学校的心理冲突，如亲子关系不良、教育方法不良、人际交往不良、学习压力等，出现情绪焦虑和忧郁导致。  
**干预技巧：**找出焦虑原因并改善  
首先要找出孩子焦虑紧张的问题所在，家长多和孩子沟通，改善亲子关系，改变造成孩子问题的教育方式，要像朋友一样跟孩子聊天，鼓励孩子跟爸爸妈妈说心里话，多组织一些亲子活动，促进亲子关系的同时分散孩子的注意力。  
9**撞头、打滚等行为**

**表现：**有些年龄较小的孩子在要求得不到满足时，就会出现撞头的自虐行为，比如跪地磕头就是撞墙。此外，常见的自虐动作还有摇头、打头、打滚、捏自己、抓头发、扯耳朵等。

**主要原因：**孩子在情绪受到刺激、要求得不到满足，或者疼痛因素刺激时，就会出现自虐行为怪癖。自虐其实是孩子有诉求的一种表达，可能是缺乏安全感或某些要求没有得到满足的表现。  
**干预技巧：**弄清自虐原因多数孩子是只有在不被满足的情况下才采取自虐行为，因此更有可能是心因性引发的。家长要弄清楚孩子自虐的起因并进行矫治，比如检视父母的婚姻关系等。如有必要，应该咨询心理医生。