

孩子心理疏导家长应该怎么做|香橘心理减压

产品名称	孩子心理疏导家长应该怎么做 香橘心理减压
公司名称	河南香橘教育科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	宛城区孔明路西侧建业凯旋广场
联系电话	15038783069

产品详情

有家长咨询河南香橘教育的心理老师胡老师，说：孩子心理疏导家长应该怎么做？河南香橘教育的心理咨询师胡老师就和大家聊一聊：孩子心理疏导家长应该怎么做？

孩子的成长，身心健康缺一不可。

现在的孩子压力其实还是挺大的，学习上的压力，同伴之间的压力，老师给的压力，家长给的压力，自己给自己的压力.....，有的孩子没有学过如何处理这些问题，时间长了，这些问题积压在心里，长时间没有疏导，于是乎，就形成了心理问题，这个时候家长就开始着急了，着急给孩子找心理咨询师等等。那么当孩子遇到心理问题时，家长应该怎么做呢？

- 1、如果家长懂得一些简单的心理疏导方法可以教会孩子这些方法。家长可以示范正确的应对方法，给到孩子好的支持，帮助孩子树立乐观、希望、战胜困难的信心。
- 2、帮助孩子管理好情绪。一般孩子遇到心理问题，大多数都是孩子情绪的困扰，家长可以利用游戏，绘画等帮助孩子识别和表达自己的情绪，还可以引导孩子掌握一些管理不良情绪的方法和技巧。
- 3、用心倾听，多和孩子进行良性沟通。家长要做一个倾听者，陪伴者，即使孩子表露出很多负面情绪，家长也要用心倾听，引导孩子说出自己真实的想法，孩子在学习中遇到了哪些困难，希望家长提供哪些帮助等等。
- 4、如果孩子出现严重的心理应激反应，影响了孩子的正常生活时，需要及时找的心理咨询师。

关于孩子心理疏导家长应该怎么做这个话题，河南香橘教育的心理咨询师胡老师就给大家分享到这里，感谢您的阅读。