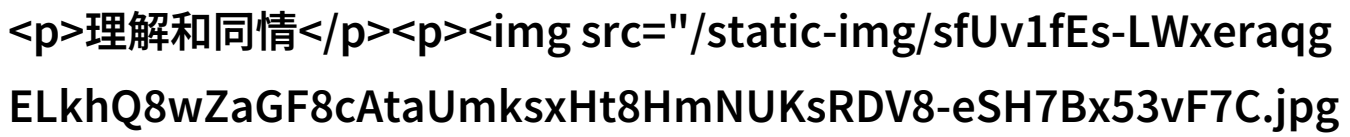


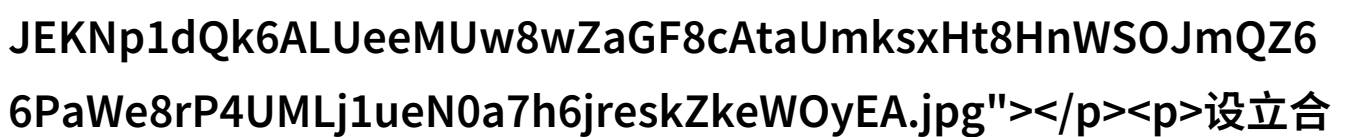
如何应对儿子一晚上频繁求夜间照顾的问题

理解和同情



理解孩子的需求，给予充分的关注和支持。父母应该认识到，这可能是孩子成长过程中的一个自然阶段，他们需要更多的陪伴和安慰。

设定规则与界限



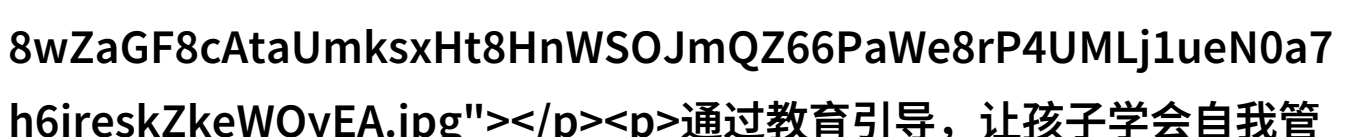
设立合理的规则和界限，既要满足孩子的情感需求，又要保护自己的休息时间。可以制定一个固定的夜间照顾计划，让孩子知道什么时候可以得到你的陪伴。

提供替代方案



为孩子提供一些替代解决问题的手段，比如玩具、故事书或是电子设备等，可以帮助他们自己找到安静睡觉的方法，从而减少对父母的依赖。

教育引导



通过教育引导，让孩子学会自我管理能力，培养独立性。鼓励他们参与日常生活中的小事，如整理房间、准备床铺等，这样有助于提高他们自我照料能力。

调整生活习惯



调整家庭成员之间的人际关系，同时也调整生活节奏，以适应变化。如果可能的话，可以考虑让其他家人也参与到夜间照顾中来，分享责任与压力。

寻求专业意见

如果情况持续不佳，不妨寻求专业的心理咨询师或者医生的建议，他们可能会提供更有效的解决策略或者针对性的治疗方法。同时，也可以了解一下儿童发展心理学上的相关知识，为处理这种情况做好准备。

<p>下载本文pdf文件</p>