



# ProjectTEACH

## 您孩子的心理健康： 0-5 岁儿童的心理健康

当您带孩子去初级保健看诊时，您关注的事项会随着孩子的年龄而变化。您的问题应该关于孩子的心理健康问题以及其他身体健康问题。如果您的孩子在 0 到 5 岁之间，可以参考我们分享的以下问题。

人生的头五年是孩子掌握我们大多数人认为理所当然的事物的阶段，例如睡得好、吃得好、会说话和会讲故事。这些是人类互动的方式，我们在五岁之前就掌握了这些技能。如需详细了解儿童在这一年龄阶段所达到的社会和情感发育标志，请参阅《一至五岁儿童家长指南》(Guide for Parents of One to Five-Year-Olds) 手册。

### 初级保健看诊前需要厘清的问题 - 0 至 5 岁

下次带孩子去看医生之前，有一些问题需要问问自己和思考。如果您的任何回答使您担忧，请告诉您的医生。如果医生没有问到您所担忧的问题，务必告诉他们您注意到的事项。

#### 睡眠

- 您的孩子可以睡整觉吗？如果不是，他/她多久醒来一次？
- 您的孩子需要多久才能入睡或再次入睡？
- 您的孩子晚上在哪儿睡觉？您的孩子白天在哪儿睡觉？
- 您的孩子做噩梦吗？如果是的话，您的孩子在第二天早上还记得噩梦的内容吗？
- 您的孩子是否尿床或弄脏过床？多久一次？什么时候发生的？
- 您夜间有哪些例行事项？有变化吗？

#### 乐趣

- 您的孩子可以获得乐趣吗？
- 您的孩子和兄弟姐妹在一起时开心吗？和父母在一起时开心吗？和祖父母在一起时开心吗？

#### 恐惧

- 您的孩子有什么特别恐惧的吗？
- 您的孩子是如何克服恐惧的？

#### 玩耍

- 您的孩子玩得怎么样？他们是和朋友一起玩还是在朋友旁边玩？您的孩子有最好的朋友吗？您的孩子有一群朋友吗？
- 您的孩子有假想的朋友吗？
- 您的孩子会画画吗？您的孩子会画什么？

#### 饮食

- 您的孩子什么时候吃正餐？他们什么时候吃零食？
- 您的孩子在吃正餐和吃零食时分别吃什么？
- 您的孩子挑食吗？

#### 言语

- 您的孩子爱说话吗？
- 您的孩子的词汇量有变化吗？
- 您能听懂自己的孩子在说什么吗？
- 您的孩子会讲故事吗？
- 您的孩子给您讲故事时会用色彩词汇吗？
- 您的孩子给您讲故事时会用拟声词汇吗？

### 家庭内部的变化

幼儿的心理健康也可能会受到长期家庭压力或重大生活事件的影响。其中包括分居或离婚、搬新家或搬到新社区、有特殊需求的新生儿出生或家庭成员被诊断罹患重疾。如果您家中出现这些或其他重大变化，请务必告知孩子的儿科医生。

### 总结

请记住，您最了解自己的孩子。但如果您对这些问题的回答让您有所顾虑，请将您的顾虑看作是向医生提出更多问题的机会。毕竟，正因为如此我们才需要医生！

如需更多信息，请访问 [ProjectTEACHny.org](http://ProjectTEACHny.org)