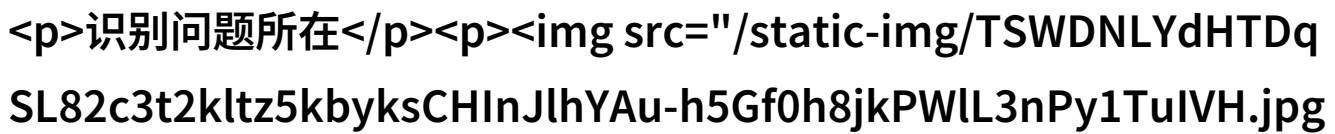


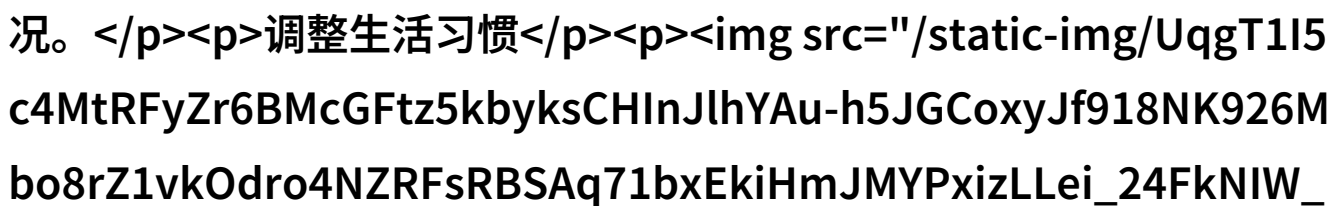
# 儿子频繁求夜晚的困扰与应对策略

识别问题所在



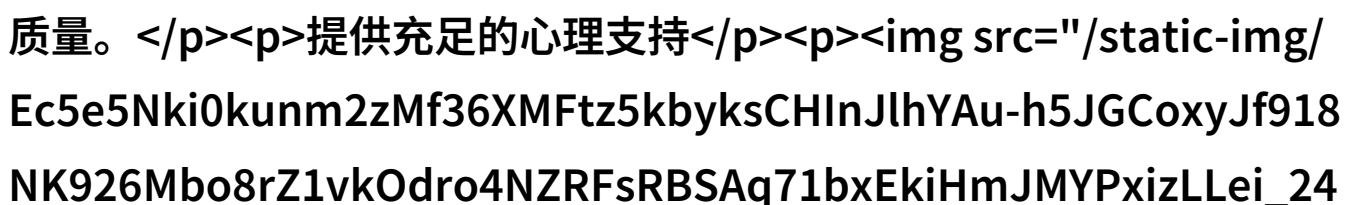
儿子一晚上要了我5回咋办，首先需要明确这是一个常见的问题。很多父母都会遇到这样的情况，尤其是在孩子进入青春期之后，这种现象更加普遍。了解这一点可以帮助我们更好地面对和处理这种情况。

调整生活习惯



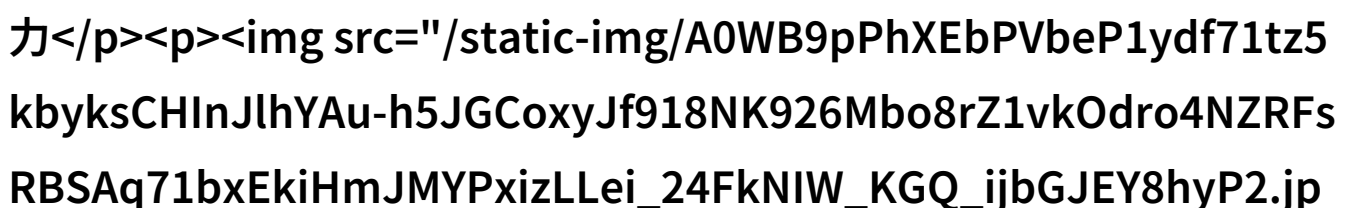
为了减少孩子的夜间请求次数，我们可以尝试调整他们的日常生活习惯，比如提前给孩子设定一个固定的睡觉时间，并且创造一个舒适安静的睡眠环境。此外，还应该限制孩子在午餐后摄入咖啡因和糖分含量较高的饮料，以避免影响他们的睡眠质量。

提供充足的心理支持



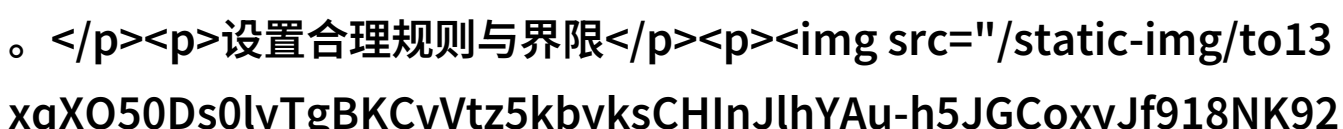
孩子的需求往往是由于内心世界中的不满或压力造成。如果发现儿子一晚上要了我5回咋办的情况反复发生，我们应当耐心倾听他的诉说，与他进行深入交流，了解背后的原因，然后提供必要的心理支持和指导。

增强自我管理能力



学会自我控制是成长的一个重要环节。为儿子制定一些简单而具体的小目标，让他学会如何自己解决问题，而不是每次都向父母求助。这有助于提高他的自信心，同时也能培养出独立解决问题的能力。

设置合理规则与界限



6Mbo8rZ1vkOdro4NZRFsRBSAq71bxEkiHmJMYPxizLLei\_24FkNI

W\_KGQ\_ijbGJEY8hyP2.jpg"></p><p>明确并坚持家里的规则，对于任何事情都要有一套标准化的流程，这样可以帮助儿子理解什么时候可以提出请求，以及怎样合理地表达自己的需求。同时，也应该教育儿子尊重父母休息时间，不要随意打扰。</p><p>终极策略：沟通与妥协</p><p>最终还是需要通过有效沟通来找到平衡点。在某些特殊情况下，如果可能的话，可以根据实际情况做出一定程度上的妥协。但这并不意味着无限制让步，而是一种灵活应变的手段，以达到双方都能够接受并维护良好的关系。</p><p><a href = "/pdf/987597-儿子频繁求夜晚的困扰与应对策略.pdf" rel="alternate" download="987597-儿子频繁求夜晚的困扰与应对策略.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>