

<<心灵成长儿童绘本>>

图书基本信息

书名：<<心灵成长儿童绘本>>

13位ISBN编号：9787122128782

10位ISBN编号：7122128784

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：(美)黛博拉·帕珀斯|译者:微笑|绘画:(美)卡洛儿·柯乐

页数：33

译者：微笑

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 前言

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。

也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。

也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。

我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 内容概要

在父母出门期间，泰勒得去他最好的朋友辛迪家住几天。他们一起玩最爱的游戏，泰勒还很喜欢辛迪浴缸里的帆船和睡前的那杯热可可。但有时他非常想念自己家和爸爸妈妈。通过大家的帮助，泰勒找到如何克服“相思”感受的方法。当爸爸妈妈回家时，泰勒感受到了那份伴随成长而来的自豪和快乐。

《爸爸妈妈，快回来吧!》还包含一篇由心理学家简·阿农吉亚撰写的后记，旨在帮助家长理解孩子们所面对的情绪，并针对分离之前、期间和之后提供了很多实用的应对技巧。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 作者简介

黛博拉·帕珀斯 (Debra Pappas)，博士，心理学和社会学双学位。她曾多年服务于公共精神卫生机构，现正致力于为美国家庭医生学会开发一项特别计划。她与两个十几岁的儿子住在密苏里州靠近堪萨斯市的利峰 (Lee 's Summit)。

本书是她第1部为儿童撰写的图书。

## &lt;&lt;心灵成长儿童绘本&gt;&gt;

## 章节摘录

写给父母的话 简·阿农吉亚塔 心理学博士 随着孩子渐渐长大，父母偶尔会因为出差、度假或夫妻单独过周末而离开几天，甚至几周。

这些分离对家庭生活而言是不可避免的。

实际上，如能谨慎计划和妥善处理，这类分离会对子女和父母双方都有益处。

有两种方式可以帮助孩子接受并成功应对父母的暂时缺席：一是了解孩子面对父母离开时的感受，二是在分离之前、期间和之后运用一系列实用的技巧。

关于照料孩子的安排 “谁来照料我呢？”

当孩子知道父母要出门旅行时，这是他们常问的第一个问题。

他们需要感受到安全和舒适，而且更关注具体事件，比如“他们准备的食物是不是合我胃口？”

“我能在哪儿骑自行车吗？”

而父母则最需要确认孩子是安全的，正被妥善照看着，否则他们根本无法放松下来自得其乐。

照料者 为确保孩子在您离开期间的安全，精心选择照料者是最最重要的。

应当选择一位您和孩子都非常喜欢、熟悉并能融洽相处的人士。

可能的话，在选择照料者时给孩子一些话语权。

地点 一般而言，孩子更愿意照料者住过来而不是自己住到一个不太熟悉的环境里，他们在自己家里会感觉更惬意，但这点并非至关重要，而且可以把它列为“选择项目”，让孩子们有所选择。

要知道，当人们有选择权时会觉得更自在些。

兄弟姐妹 如果有兄弟姐妹，尽可能让他们待在一起由同一位照料人看护，孩子们可以互相支持陪伴。

这样的安排特别有助于幼儿和较长时间的分离。

循序渐进到过夜照料 在尝试第一次隔夜的分离前，应确保您的孩子在一段持续时间内已完全适应了照料者，例如一个整日。

孩子在经历更长远的分离前需要一些小“练习”，以此来熟悉除父母之外他人的照料。

因此，您第一次的旅行最好安排离家1小时路程的远近，而且只限一晚。

在加深分离程度前应多尝试几次并且要确保成功。

孩子能够应对的分离时间的长短取决于这些因素：与照料者的关系、年龄、孩子的成熟度以及对分离的感受和反应。

在安排较长时间的休假前，您不妨就这些问题咨询儿童保健医生。

被丢下的感觉 孩子是不喜欢被丢下的。

这种感受虽然具有普遍性，但幼童和独生子女的感受会更强烈。

他们希望能加入，被包含其中。

孩子们不明白为什么父母旅行时会不想或不需要带上他们。

他们担心父母不想和自己在一起。

另外，他们也不想错过任何好事儿。

您的孩子可能有部分或所有以上提到的这些感受和想法。

解释“大人的时间” 需要向您的孩子解释为什么父母要自己外出。

例如，您可以说：“爸爸妈妈非常喜欢和你在一起，咱们在一块儿干什么都很带劲！”

不过大人也需要有时间单独在一起，就像小孩子有时喜欢单独和朋友玩。

还记得当小伙伴来找你玩的时候那种感受吗？

尽管有时你爱和爸妈待在一起，但在那一刻你就只想和伙伴玩。

大人们差不多也是这么想的。

当然您对孩子说这番话时的口吻应根据孩子年龄以及成熟度的差异进行妥善调整。

强调全家相聚 与此同时，要向孩子证明您有多么地看重与他们相处的时光。

## <<心灵成长儿童绘本>>

这样做会缓解孩子们的不痛快。

可能您最后会发表个类似这样的“声明”：“我们是想要单独过个周末，但确实也非常期待全家一块儿去海滩度假哦。”

“担心被遗忘”当父母不在身边时，孩子会担心自己被遗忘或者爸妈根本不会想到他们。这也加剧了孩子们在分离期间经常出现的焦虑感。

向孩子描述您的思念之情 请在离开前告诉孩子们，你们在外面时会一直惦记他们，也会经常谈论他们。

（孩子需要不断地听您这么说，请尽力满足这点。

）同时让孩子知道，即使分开你们彼此都会安好地正常生活。

不然，孩子可能会觉得自己应当以不开心来表现对父母的爱和思念。

而彼此的安好有助于显示即便不在一起，父母和子女仍能感受到亲近。

日历 给孩子一个日历来追踪您的假期安排，这使他们感受到与父母的联结，还能记录你们会离开几天。

当孩子在日期上做标记或粘贴纸时，会产生一种心理上的控制感。

建议由孩子来制作或挑选日历和贴纸。

这些控制感能减弱因为与父母分离而产生的负面影响。

给小小孩的“日历”：针对那些既不识数也不会数数的小小孩儿，我们就以具体物品来计算父母不在家的时间。

比方说用晾衣绳和衣夹就可以做一个简单小巧的“日历”：拉开晾衣绳，挂上衣夹代表天数，分开几天就挂几个，每当一天结束孩子就拿走一个夹子，这个动作会让他们感到非常满足（同时产生控制感）。

在您出发前需要向孩子解释一下这个“日历”的用途，离开后请照料者再讲一遍。

随身带走一件属于孩子的物品 问孩子们要一件属于他们的物品让您带走。

可以这么说：“爸爸妈妈想带样你的东西在身边……”（例如玩具车或小动物玩偶），我们打算把它放在酒店房间里，每次看到它就会想起你。

当然啦，我们总是时刻想着你的。

特别是每当看见梳妆台上的红色小车，就会开心地想起你玩车的时候那高兴的样子。

“您还可以带一张孩子的照片，而且要让孩子们知道。

不过孩子们特别是年幼的孩子貌似更热衷于把自己的玩具塞进爹妈的行李箱。

留下一些你们的物品 双亲的照片是很管用的，另外还可以给孩子一些能随身携带的东西，随便什么都行，比如梳子、记事本、一盒名片等。

父母留下的物品甚至能缓解婴儿或尚在学步的孩童所感受到的压力。

把一件留有妈妈或爸爸味道的上衣放进小床，或随身带着，甚至给孩子穿上，都能给予他们舒适和安全感。

通信 孩子喜欢通信。

可以在出城时给孩子寄张明信片或简单的信，一两天内就能收到，建议之后的旅途继续每天寄明信片。

或者给照料者留些字条儿，比方写“我希望你正在开心地过周末。

我们会一直牵挂你的，还惦记着你的足球赛，周六你还去动物园呢。

祝你玩得开心！

“详细地提及他们的活动会有力地促进彼此间的联结感。

最后推荐电邮和传真，父母和子女更可利用这种即时互通信息的方式保持联络。

给家里打电话 分离期间每天给家里打个简短的电话，对联结父母和子女所起的作用是很大的。

在电话应答机上详细留言也不失为一个好办法。

谈话要积极全面地表达，你们正在做什么，如何进行的，但切勿得意洋洋，否则只会增加孩子们的怨气。

## &lt;&lt;心灵成长儿童绘本&gt;&gt;

父母可以询问孩子们近来参加的活动。

例如“我们都挺好的。

你在运动课上玩得也很开心吧。

·明天还会给你打电话的。

关于打电话的提示：请不要因为孩子不肯接电话而大惊小怪。

虽然大部分孩子很高兴父母来电，但孩子以拒绝接听电话作为发泄怒气和不满的手段也很常见。

若发生这种情况，先和照料者沟通，看是否事出有因，比如刚刚小睡醒来、和兄弟姐妹拌嘴，或者今天的琴课上得很不顺利等。

如果孩子好歹愿意过来拿起电话，您可以问问是否因为有情绪才不想说话，是的话就和爸妈聊一聊，会好受些的。

假如这样还是没反应，可建议他先和照料者说说自己遇到的烦恼事，等回家后你们再讨论，这样他们就能学习到如何应对自己的情绪。

关于回家后的活动 您在出发前可以先和孩子说定等回来以后一起做些什么。

“等我们一回来，咱们就一起试试这款新出的巧克力蛋糕。

我把蛋糕粉就放这儿，这样就能提醒你等星期天我们一到家就做。

”对孩子的幼小心灵来说，这无异于是一个巨大的保证，同时意味着他们的期待是有实实在在依据的。

愤怒的感觉 孩子们普遍因为父母撒下他们自顾自地离开而感到气愤。

最常见的情形会是这样，他们在照料者面前表现良好，而且即便父母不在看上去也很快乐（有些是真的快乐）。

可是一旦爸爸妈妈回到家，愤怒的闸门就以各种方式被打开了！

开场戏通常是胡闹和粗鲁的举止，随即对父母提出的合理的日常要求以大发脾气作为回应。

孩子们就是不能直接而建设性地抒发恼怒的情绪，这确实令人非常沮丧（特别是对父母而言）。

但这并不奇怪，绝大多数孩子都做不到这点，甚至可能根本都没有意识到自己的愤怒。

愤怒可以是一种使人难堪的情感——孩子们是那么地爱爸爸妈妈，对自己深爱的人怀有愤怒是令人非常不安的。

而父母则常常觉得苦恼和失望，尽管在分离期间他们竭力把每件事都做“正确”，却仍感到被排斥。

此时孩子的刁蛮举止猛然成了一个放松的机会，因为这样一来他们就可以干劲十足地与孩子的愤怒作斗争以求速战速决，而沮丧和厌烦也就有了正当的理由。

做好准备！

要预见到您的孩子会以口头或非口头的方式来发泄他对您离开的愤怒。

父母常常不相信也不接受子女因为自己离开而感到气愤，但这的确是几乎普遍存在的反应。

分别之前 在您启程前就愤怒这类情绪和孩子谈一谈，是帮助他们应对的最有效方式。

举个例子，可以这样对孩子说：“爸妈一起出门的话，有时候孩子确实会感到很气愤。

这是正常的，不用担心，愤怒就是一种情绪而已。

要是你觉得气愤，可以谈谈这种感受，或是画出你的情绪，要不去外面找个球踢。

一般来说，这些都会很有帮助。

另外，你要是能想着会和爷爷奶奶（或外公外婆）玩得很开心，还能干点儿有趣的家务活儿，也会感觉好受些。

回家后 回家后处理孩子怒气的最好办法是尽快切入。

当你猜测藏在那些不愉快的态度和不合作的举止后面的是愤怒时（往往确实如此），不妨对孩子说：

“我留意到自从我和你爸回来以后你老是发脾气。

是不是因为我们出去旅行让你恼火呢？

咱们聊聊这事儿吧，没准儿能让你好受些。

”或者：“以前叫你睡觉从来不这么闹腾，可现在你好像打算把睡觉时间变成战斗时间。

但我猜其实这和睡觉本身没什么关系。

## &lt;&lt;心灵成长儿童绘本&gt;&gt;

可能因为我们出去过周末没带上你，所以你生气了。

我们能不能说说这件事，也许睡觉时间就会轻松些。

”切忌弱化孩子们的怒气会让父母愧疚于自己的外出，因此他们往往企图弱化这种情绪。

需要提醒的是，留在家里绝不是因为害怕孩子要发脾气！

对孩子来说，能有机会生爸爸妈妈的气其实是有好处的，他们借此锻炼了如何积极地体验愤怒这种情绪并最终能够克服它。

通过谈话来解决情绪困扰 对于提前或在回家后谈论可能的气愤情绪这个做法，父母常常会担心这样做会催生或暗示孩子们那原本并不存在的怒气。

然而事实恰恰相反，就这个问题和孩子们展开讨论，会让他们感觉更舒服，并能更好地应对，而且当了解到这也是正常情绪时困扰也会少一些。

说起来有点矛盾，讨论一下愤怒反而能让孩子们少些愤怒。

分开的益处 父母总是不放心离开孩子在外过夜，哪怕是一两个晚上。

当孩子们对即使是短暂的分离都有很大抗拒时，我们务必要记住分离对父母和子女双方都大有益处。

当父母为了自身需要而离开一段时间，其实子女也同样受益。

对孩子们来说，最好的事情莫过于拥有一对关系融洽稳定的父母，而且他们还有饱满充沛的情绪和体力来担当棘手的养育责任。

父母的单独出游，不仅增进夫妇感情，也让他们自身分别获得滋养的机会。

简言之，父母能有机会充电（即使一日游也是一次很棒的充电），就能以最佳状态抚育孩子。

最后，你们的离开还给了孩子管理情绪的实践机会并能最终驾驭因离别而产生的恶劣情绪，这也是我们大家都会遇到的。

（孩子去夏令营或在朋友家过夜等活动也有同样的作用。

）生活充满了大大小小的别离，孩子们需要知道，当这些情况发生时无可避免地会带出很多情绪，而他们有力量妥善应对。

只要处理得当，与孩子们的分离会是一次双赢！

祝大家旅途愉快！

关于作者 黛博拉·帕珀斯（Debra Pappas），博士，心理学和社会学双学位。

她曾多年服务于公共精神卫生机构，现正致力于为美国家庭医生学会开发一项特别计划。

她与两个十几岁的儿子住在密苏里州靠近堪萨斯市的利峰（Lee's Summit）。

本书是她第1部为儿童撰写的图书。

关于插图作者 卡洛儿·柯乐（Carol Koeller），曾为数本教育类图书绘图，她笔下传神的人物也出现在儿童杂志和贺卡上。

她生长于东海岸，并在加州居住了10年，后与丈夫、两个女儿以及各种宠物定居在芝加哥。

该绘本是她首次与Magination出版社的合作。

关于点评者 简·阿农吉亚塔（Jane Annunziata），心理学博士，一位在弗吉尼亚州麦可林市执业的临床心理学家，专为儿童和家庭提供服务，同时也著有数部反映儿童及其父母问题的书和文章。

关于译者 微笑，11岁男孩的妈妈，萧愚网校学员，上海市心理学会会员，外企HR。

因为喜欢与人打交道，放弃了财务背景而从事人力资源工作，十年来与孩子同步发展，深感妈妈的角色最幸福也最艰难。

最大的心愿：做更好的母亲，不负今生的缘分。

关于萧愚家庭教育网校 成立于2009年，是学习型父母的在线大学，在籍学生逾千人。

课程包括早期教育、学前教育、小学教育等多方面内容。

建有儿童思维发展、儿童阅读、儿童数学、德育、学习困难等多个研究中心，经过两年多的发展，一个比较完备的家庭教育学习与研究体系已经初步形成。

由妈妈级、爸爸级译者担当，用知识与爱心铸就高品质图书。

· · · · · ·



## <<心灵成长儿童绘本>>

### 编辑推荐

由美国心理学会资深儿童心理学家撰写，专业插画家绘图，具有心理学背景的专业译者。  
国内首套以儿童心灵成长路上的困惑为主题的心理自助读物。

生动、有趣的故事场景，成长的道理蕴涵其中。

鼓励家长与孩子进行更多互动交流。

书后附有“写给父母的话”，帮助家长与孩子共同成长。

幼儿园和小学情绪体验与人格培养课程的最佳辅助教材，适合3岁以上儿童与父母、老师共读。

<<心灵成长儿童绘本>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>