

<<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：9787122128867

10位ISBN编号：7122128865

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：(美)英格·迈尔|译者:孙燕|绘画:(美)詹妮弗·坎顿

页数：33

译者：孙燕

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

小羊富丝是一个帮助儿童应对恐惧的图书系列，包括对失败的恐惧、害羞、分离焦虑、害怕与他人不同，以及害怕噪声。

作者和插画师是一个母女团队，她们在心理学、儿童发展以及教育方面有丰富的专业经验。

《不再害怕和妈妈分开》是这个系列的第一本。

<<心灵成长儿童绘本>>

作者简介

英格·迈尔（Inger Maier）  
，博士，美国马萨诸塞州私人开业的临床心理学家。  
她的专长是儿童恐惧症的咨询。  
由于需要一种能与孩子以及他们的父母进行互动的简单媒介，她萌生了小羊富丝系列的灵感。

## &lt;&lt;心灵成长儿童绘本&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：写给父母的话英格·迈尔博士在孩子的正常成长过程中，他们会有恐惧和担心。

对有些孩子来说，想到要发生新的、不熟悉的、预料之外的事情，不管多么安全，都会让他们非常焦虑。

有些孩子可能还会怕生、张不开口，或者避免出门见人。

儿童的焦虑与他们对一个情境的理解、想法和想象有关，也和他们觉得自己是不是有能力应对有关。

有很多原因导致一些孩子比其他孩子更不愿意尝试新的经验。

我们知道很多孩子生来就显得更焦虑、害羞或胆小。

对于另一些来说，主要的原因是父母特定的教养方式以及他们给孩子传递的信息，比如经常提醒孩子要小心，或者是批评孩子，这样会损害孩子的信心和能力。

疾病以及成长中一些轻度的问题，比如生理或精神方面的问题，也会让孩子不愿冒即便很小的风险。

有的孩子小小年纪就对自己有不切实际的期望，他们特别自我关注，即使他们的父母和老师对他们并没有特别的要求，他们也会害怕失败或犯错。

类似“失败是成功之母”“只要全力以赴你就能做到”之类的信息并不能帮助他们，焦虑的时候他们会感到心跳加速、呼吸急促和恶心，产生“战斗或逃跑”的反应。

这样的孩子倾向于抗拒、拒绝、哭闹或生气。

“我做不到，我做不到”之类的想法会强化他们的逃避和固执的反应，以至失去享受快乐成长的宝贵机会。

解决这个问题一个有效方法是修正导致焦虑的想法和想象，对于尝试新经验的努力给予奖励。

采用这种方法，父母可以帮助孩子去思考他们的成功和成就，而不是他们经历的或想象出的失败。

同时，父母可以为他们的孩子创造成功的机会，同时延迟、修改、避免那些可能会导致焦虑的事情。

这样，孩子经历的成功以及对成功的想法，会提高他们的自信心，从而让他们更有动力去尝试新鲜事物。

这本书演示了帮助这些孩子的简单而温和的方法。

在这里以及在“小羊富丝”系列的其他书中所用到的观念和策略是基于“认知-行为”疗法的，这是一种常用来治疗焦虑症的方法。

它的基本原则是：人的想法、感觉和行为是互相联系的，当新的学习经验带来积极的结果时就能让人的想法、感觉和行为向健康的方向转变。

《不再害怕尝试》就是基于以下的观念和原则。

用尊重的态度去倾听孩子在特定活动上的负面想法。

帮助他们用语言表明他们的情绪感受，并描述他们的身体感觉。

对于那些导致严重焦虑的活动，如果并非必须，可以暂时延缓参加。

相应地，尝试改变你的目标，让你的孩子只参与活动中他可以掌控的那部分就可以了。

和孩子分享那些他已经掌握的技能的故事。

鼓励他谈论他过往的成就，以及他对这些经验是如何感知的。

对于一个计划中的活动，简单地告诉他活动的时间、方式、原因。

向你的孩子保证你会让他的焦虑维持在较低的水平，而且如果他感受到了焦虑的话，你可以改变活动的难度。

例如，“我注意到了你停止去拼那个50块的拼图了。

你看你把最后那5块拼好怎么样？

”永远不要突然引入一个重大挑战来惊吓你的孩子。

鼓励你的孩子练习简短的、培养自信的“剧本”，如果他经常这样说，这些话就会变成他的思维的一部分，如：“我可以试试。

”“只要开始了就简单了。

”“我以前怕它，但我现在觉得没问题了。

”“一次一点点，我就可以做到了。

## <<心灵成长儿童绘本>>

” 因为焦虑的孩子会呼吸急促或者屏住呼吸，所以练习几次放松呼吸很重要，在遇到新活动时应用这种方法。

说“ 睁着眼睛。

现在慢——慢——地把空气吸入你的肚子里。

然后慢慢把它呼出去，感觉你肚子的肌肉在动。

” 给你的孩子演示如何去做。

关注孩子发生的积极改变，对他们的表扬要具体。

与其泛泛地说“ 干得好 ” 或 “ 你真棒 ” ，不如说：“ 你注意到了吗？

当你尝试新东西时根本没问题？

” 或者 “ 我注意到你没有放弃，而且看上去很开心。

” 根据孩子的基本水平，把活动的难度水平分解，创建一步一步的小目标，逐步提高对孩子的期望水平。

例如，如果你让孩子打电话约一个伙伴去玩，也许孩子注定要失败。

你可以一步步地去做：先让他在家里扮演打电话，然后让他练习和家人在电话中交谈，再逐渐鼓励他在家中和伙伴玩打电话的游戏。

把孩子的兄弟姐妹纳入这个加油的团队中，让他们做这个孩子的榜样，但前提是这些兄弟姐妹能够尊重这个困难中的孩子。

和孩子玩关于犯搞笑错误的游戏，或者画相关的图画。

不经意地提示孩子这时他并不感到紧张，也没有不愉快的身体感受。

这个觉察能够逐渐转换到其他场合，让孩子不再害怕犯错误。

你的孩子需要确信你和其他成人会在他身边，为他提供安全保障。

同样重要的是他知道一个活动的界限，比如什么事情是不会发生的。

比如 “ 来，到游泳池的这边来。

你不会被溅上水，而且我会在你身边。

你不需要把脸藏到水里。

” 尽可能经常地留意并谈论你的孩子身上发生的进步，以及他们为此付出的努力。

让他相信他是可以减轻焦虑感和不愉快的身体感受的，把他的剧本从 “ 我不行 ” 变成在一定现实前提下的 “ 我能行 ” 。

复习不同的应对技巧以及积极的剧本，如呼吸练习、搜集积极的证据、逐步增加难度的方式，还有尝试新东西可以是很好玩的。

玩 “ 证据游戏 ” ，即让孩子在每次尝试新事情之后做记录。

这些挑战可以是很小的，比如 “ 我用了梳子而不是刷子 ” ，或者 “ 我在画画时犯了一个小错误，但我没有把它撕了 ” 。

用某种计数用品来记录这些成功的证据（如分币、游戏卡），每次当你或孩子注意到他做出了一个新的努力时，就把这个东西放入一个罐子中。

罐子必须是透明的，这样孩子可以看到他积累的成功。

这个 “ 证据游戏 ” 还可以稍作改变，用于某种代币强化系统。

和孩子定一个协议，比如每次当他做出一个值得鼓励的行为时，他会收到一个代币（石块、珠子、分币等）。

他可以用固定数量的代币来交换某种具体的、积极的奖励。

代币系统经常用在促进学习和改变的行为塑造项目中。

从认知—行为疗法的角度，一个代币系统还会激发动机，让孩子从焦虑感中转移注意力，并且增加对成功的感受。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 编辑推荐

《心灵成长儿童绘本:不再害怕和妈妈分开》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。

《心灵成长儿童绘本:不再害怕和妈妈分开》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。

《心灵成长儿童绘本:不再害怕和妈妈分开》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>