

<<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：9787122128874

10位ISBN编号：7122128873

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。

《不再害怕又大又响的东西》是这个系列的第三本。

<<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。

<<心灵成长儿童绘本>>

章节摘录

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。很多孩子会害怕很响的声音，如雷声、警报声、狗叫声，或烟火声，他们的反应会是紧贴着父母、逃跑、躲藏、颤抖，或哭泣。

他们可能会有关于巨大动物或巨大建筑物的噩梦。

一个大嗓门的成年人、漫画人物或一个穿着道具服装假扮的角色都可能导致恐惧和逃避。

对于很多儿童来说，响的声音和大的东西——不管是多么善意、安全，都会让他们非常焦虑。

例如：一个孩子可能会把老师响亮的声音误解为愤怒，因而感到害怕；或者看到天空有云就认为会有暴风雨，从而感到恐惧；或者当邻居家的狗路过时，拒绝在院子中玩。

这些反应和他们的发展成熟程度、对情境的解释能力以及以往的负面经验教训反应相关。

听觉过敏以及过度的惊跳反射也有关系。

不管原因为何，这些恐惧都会影响孩子健康的成长和享受每日生活的快乐。

当然，基于安全的原因，孩子应该对某些大的、响的东西有恐惧和逃避的反应。

本书中的观念和故事情节只是涉及那些日常生活中的正常事情，以及一个健康的、关怀的成年人认为安全的事情，但是孩子却将这些事情解释为不好的，从而导致不必要的焦虑和不安。

《不再害怕又大又响的东西》讲了小羊富丝如何在父母的帮助下，把他感到害怕的东西重新进行解释，从而不再那么害怕。

在这里所用到的观念和策略是基于“认知—行为”疗法的，这种方法常用来治疗焦虑症。

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。

在“小羊富丝”系列中展示的这些方法就是为了减少担忧的想法、想象，学习更符合现实的想法，进行让自己平静的想象，练习深呼吸等放松方法。

以下的原则强调了本书中展示的简单方法。

如何帮助孩子应对又大又响的东西：用尊重的态度倾听你的孩子的担忧。

帮助他命名这些情绪感受并描述这些身体感觉。

给他们安慰：“我知道你感觉不舒服了，让我们想想办法让你好受些。

”从孩子已经能够应付的，或感觉愉快的事情来开始。

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——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。

”演示给你的孩子如何去做。

如果可能，预先想到一些可能会有困难的情景。

告诉孩子他可能会看到或听到什么，帮助他做好心理准备。

在需要的时候，向老师或者学校咨询师求助。

帮助孩子在他感到恐惧的情境和他感到安全的情境中发现相似性，比如体育比赛中一群大声欢呼加油的人群与游戏场上喊叫的孩子们是类似的，机器的汽笛声与一个玩具的笛声也有相似之处。

播放音乐、故事磁带或CD光盘、电视节目，然后逐渐增大音量。

允许听觉敏感的孩子在音量大的电影院捂住耳朵、带耳塞或者戴耳机，中间安排休息时间。

向孩子演示过度关注一个声音（如鸟叫声、电扇声、交通噪声）会增加感知到的音量，但当注意力转移到其他活动时（如涂色、阅读、玩牌、交谈），声音就变得不那么响了。

和孩子讨论简单的转移注意力的方法，如关注烟火的颜色，或者数数在游行中有多少鼓手。

帮助孩子容忍不同声音的音色和音高。

<<心灵成长儿童绘本>>

给孩子举例子，演示大音量不等于愤怒或麻烦，比如一个开心的大嗓门的叔叔、老师或教练，一个摇滚歌手，一只尖叫的海鸥，或一只愉快地叫着的狗。

适度使用幽默。

比如，可以带孩子听一个大嗓门的、声音低沉的成人模仿不同的声音，给孩子讲不会叫的狗或尖叫的消防警报器的故事，或与孩子咯咯笑地谈论本故事中雷雨云中的富丝的“羊鼓手”。

帮助孩子少从整体上关注“吓人”的又大又响的东西，而是关注是否友善或安全的细节，由父母或其他照看者对他们进行解释。

例如，你可以对孩子说，“这个老师真的在帮助你”或者“这个售货员非常友好地对你微笑”；或者“那辆大卡车正在帮助那家人搬到新家”。

教给孩子识别有含义的声音，如学校的消防演习声、闹钟声、吹风机声，帮助他通过数数来预期声音的结束时间，如“数到5，那辆很响的卡车就会开过去了”。

和孩子分享你自己不喜欢的声音，并且解释那些声音的原因：“救火车的警报声那么响，让我很烦心，但我知道它这么响是很有必要的，这样我们才会让道，让消防队员能早点去救火。”

这会帮助我们大家更安全。

有可能的话，让孩子预先知道积极的或愉快的结果。

比如，你会在一个又大又吵闹的飞机场看到一个特别的叔叔，或者你可以在吵闹的小镇游行之后吃到冰淇淋或得到一个气球。

为可怕的经验，如雷电，编出好玩的、生动的、令人安心的故事。

孩子可以使用富丝对于暴风雨的想象并与之认同，那里的乌云变成了天上的城堡，大羊乐队在闪电照亮的舞台上演出。

改变孩子的担忧需要时间和练习。

用简短的剧本、歌谣或歌曲来练习很有帮助。

比如说：“这只是个噪声，它不会伤害我！”

“1，2，3，4，5，噪声消失了！”

“我也能发出大声音！”

关注孩子的积极变化，对他进行具体的表扬。

与其泛泛地说“干得好”或“你真棒”，不如说：“你注意到了吗？”

“昨晚下雨的时候你不害怕了。”

“实际上，你一直在房间里玩。”

“你是不是觉得好多了？”

“或者我能看到你在院子里和小朋友玩得很开心，根本没有在意邻居家那只很友善的大狗。”

关于作者 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。

关于插图作者 詹妮弗·坎顿（Jennifer Candon），教育硕士，居住在美国马萨诸塞州，为一个社会政策智囊机构工作，主要关注从幼儿园到高中的教育改革。

作为一个画家和插画师，她创造了富丝这样一个形象，让儿童可以很容易地认同。

关于译者 孙燕，心理学硕士，毕业于北京师范大学心理系和美国威斯康星大学麦迪逊分校心理系。

国家二级心理咨询师。

现从事青少年心理健康教育，并为多家媒体撰写心理健康和亲子教育方面文章。

喜爱儿童绘本。

· · · · · ·

<<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>