

<<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：9787122129451

10位ISBN编号：7122129454

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：(美)玛西·阿博夫|译者:福气|绘画:(美)凯瑟琳·加特纳

页数：33

字数：27000

译者：福气

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

看似无关痛痒的挠痒痒逗乐事实上会给孩子造成相当的困扰。挠痒痒可能会造成身体上的疼痛和刺激过度，并引发愤怒、失控、怨恨、被侵犯等不良，隋绪。《让孩子学会说“不”》讲述了这样一个故事，即孩子对令人感觉不愉快的触碰可以说“不”，哪怕这些触碰仅仅是无害的挠痒痒，即便这种行为是来自亲密的家人。

《让孩子学会说“不”》还包括作家和心理学家简·阿农吉亚塔博士的写给父母的话，文中描述了儿童在遭遇此类情况时会有的生理和情感体验，并帮助父母教会孩子对令人感觉不愉快的触碰说“不”。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 作者简介

写给父母的话

简·阿农吉亚塔 心理学博士

通过肢体语言来表达喜爱，对拥有健康情感生活来说是至关重要的。

不过《让孩子学会说“不”》一书展示了一些看似无害的肢体接触是如何给孩子造成困扰的。

本书也给父母提供了一个情节并不恐怖的故事，用以教他们的孩子了解身体的私密性和孩子们可以对任何令他们感觉不愉快的触碰说不。

### 从孩子们的角度看问题

生理不适挠痒痒和其他不恰当的触碰会引起生理不适。

对有些孩子来说偶尔几秒钟的挠痒痒是可以接受的，很多孩子对此却无法承受。

不喜欢被挠痒痒的小孩子应该得到尊重。

情感不适挠痒痒让孩子感到无助和失控。

孩子会感觉实在受不了挠痒痒引起的强烈生理刺激（特别是强度过大或频率过密）从而想要不顾一切地从中逃离。

当孩子说“停止”却被成人忽视的时候，他们的绝望以及失控的感觉会加剧。

感到愤怒挠痒痒使孩子感到生气，因为这超过了他们的承受能力，也超过了他们的控制范围。

当他们要求停止却被忽视，或旁观者觉得这一切滑稽可笑时，他们会感到格外的气愤。

感到被侵犯和不被尊重挠痒痒让孩子感到被侵犯和不被尊重。

这是侵入，是对身体和个人空间的侵犯。

这和我们教育孩子身体是属于个人的是相违背的。

控制问题过度挠痒痒可能导致一些控制方面的问题。

孩子尝试找到一种方法来处理或排解这种失控的感觉。

孩子可能会转而控制自己以获得心理补偿。

父母不一定能经常发现或得出这种联系，但这确实有可能存在。

破坏关系对孩子来说，挠痒痒妨碍了一段原本积极的关系的建立。

一旦挠痒痒的行为被允许发生或继续，孩子可能会以从这段关系中退缩来应对，正如凯尔在这个故事中所计划做的那样。

### 从父母的角度看问题

观念始终如一父母要尽力教孩子区分什么是良性的触碰，什么是不良的触碰。

要告诉他勇于拒绝那些令自己不舒服的行为。

如果允许挠痒痒发生，就会和上面的观念相违背。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 明确权利

“身体属于你自己！

如果你不愿意，没人有权挠你痒痒或碰你。

”凯尔的妈妈这样说。

父母提供这类清晰的声明可以帮助孩子将这些观念内化，这也提高了孩子在遇到类似情况时说“不”的可能性。

与年龄相称的干涉父母针对不合适的肢体行为进行干预，所采取的行动应该与孩子的年龄阶段相称。凯尔的妈妈是这样进行干预的，她说“我们今晚去把这些再一次告诉他吧。

”让孩子自己面对问题当然很好，但来自父母的鼓励也是必不可少的。

同时这也告诉孩子，“我对这个问题是很认真对待的。

我们将确保这一切将会结束。

”

父母意识无论孩子是否能主动把事情告知，父母都应该介入。

凯尔能够让他妈妈知道什么事困扰了他，但并不是所有的孩子都能做到这一点。

所以，当孩子遇到类似情况时，父母应该意识到孩子的不快并阻止这些行为，即便孩子很少或并没有直接表露出不愉快。

尴尬困境父母有义务保护孩子，即便这可能将父母置于当面得罪亲友的尴尬境地。

如果父母能主动干预，孩子将受益匪浅并获得安慰；如果他们不这么做，孩子会怨恨父母。

抵触和避重就轻父母不能因为挠孩子痒痒的人的说辞而不采取行动，例如“你太夸张了，挠痒痒不过是无害的玩笑。

”讨厌的触碰不是“无害的玩笑”，必须被阻止。

孩子控制的权利父母要遵循孩子的判断标准，什么是好的或舒服的，什么是不好的或冒犯的。

在其他方面（比如纪律，家庭琐事的决定），父母要尝试控制，但孩子应该对自己的身体、对什么感觉是良好的或是令人不快的有决定权。

伙伴间的挠痒痒 基于前述同样的原因，发生在兄弟姐妹和同龄人间的挠痒痒也是有问题的。

其他肢体行为还有其他一些像挠痒痒一样看似无害的行为。

例如扭打，特别是发生在父母和孩子之间或者在不同性别朋友之间，甚至在其中一方被迫参与的情况下发生的扭打。

对孩子来说，扭斗可以在短时间内升格为暴力和过于刺激的行为，它具有前述所有的害处。

总之，任何会让孩子感觉不愉快和被侵犯的肢体行为都应该避免，如过度的或对该年龄段不适合的亲密行为，对私密身体部位的触碰、挠痒痒、扭打等。

### 关于作者

玛西·阿博夫（Marcie Aboff），是多部儿童图书和故事的作者，居住在新泽西。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 关于插图作者

凯瑟琳·加特纳 (Kathleen Gartner) , 是一位画家和设计师, 居住于纽约。

### 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

福气, 网校网名惜福, 新加坡国立大学硕士毕业, 曾任人民网科技记者, 现为一岁女孩的母亲, 热爱孩子, 痴迷教育。

最不能抗拒的一个词: 妈妈。

### 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。

.....

## &lt;&lt;心灵成长儿童绘本&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：写给父母的话筒·阿农吉亚塔心理学博士通过肢体语言来表达喜爱，对拥有健康情感生活来说是至关重要的。

不过《让孩子学会说“不”》一书展示了一些看似无害的肢体接触是如何给孩子造成困扰的。

本书也给父母提供了一个情节并不恐怖的故事，用以教他们的孩子了解身体的私密性和孩子们可以对任何令他们感觉不愉快的触碰说不。

从孩子们的角度看问题 生理不适 挠痒痒和其他不恰当的触碰会引起生理不适。

对有些孩子来说偶尔几秒钟的挠痒痒是可以接受的，很多孩子对此却无法承受。

不喜欢被挠痒痒的小孩子应该得到尊重。

情感不适 挠痒痒让孩子感到无助和失控。

孩子会感觉实在受不了挠痒痒引起的强烈生理刺激（特别是强度过大或频率过密）从而想要不顾一切地从中逃离。

当孩子说“停止”却被成人忽视的时候，他们的绝望以及失控的感觉会加剧。

感到愤怒 挠痒痒使孩子感到生气，因为这超过了他们的承受能力，也超过了他们的控制范围。

当他们要求停止却被忽视，或旁观者觉得这一切滑稽可笑时，他们会感到格外的气愤。

感到被侵犯和不被尊重 挠痒痒让孩子感到被侵犯和不被尊重。

这是侵入，是对身体和个人空间的侵犯。

这和我们教育孩子身体是属于个人的是相违背的。

控制问题 过度挠痒痒可能导致一些控制方面的问题。

孩子尝试找到一种方法来处理或排解这种失控的感觉。

孩子可能会转而控制自己以获得心理补偿。

父母不一定能经常发现或得出这种联系，但这确实有可能存在。

破坏关系 对孩子来说，挠痒痒妨碍了一段原本积极的关系的建立。

一旦挠痒痒的行为被允许发生或继续，孩子可能会以从这段关系中退缩来应对，正如凯尔在这个故事中所计划做的那样。

从父母的角度看问题 观念始终如一 父母要尽力教孩子区分什么是良性的触碰，什么是不良的触碰。

要告诉他勇于拒绝那些令自己不舒服的行为。

如果允许挠痒痒发生，就会和上面的观念相违背。

明确权利 “身体属于你自己！”

如果你不愿意，没人有权挠你痒痒或碰你。

”凯尔的妈妈这样说。

父母提供这类清晰的声明可以帮助孩子将这些观念内化，这也提高了孩子在遇到类似情况时说不的可能性。

与年龄相称的干涉 父母针对不合适的肢体行为进行干预，所采取的行动应该与孩子的年龄阶段相称。

凯尔的妈妈是这样进行干预的，她说“我们今晚去把这些再一次告诉他吧。”

”让孩子自己面对问题当然很好，但来自父母的鼓励也是必不可少的。

同时这也告诉孩子，“我对这个问题是很认真对待的。

我们将确保这一切将会结束。

” 父母意识 无论孩子是否能主动把事情告知，父母都应该介入。

凯尔能够让他妈妈知道什么事困扰了他，但并不是所有的孩子都能做到这一点。

所以，当孩子遇到类似情况时，父母应该意识到孩子的不快并阻止这些行为，即便孩子很少或并没有直接表露出不愉快。

尴尬困境 父母有义务保护孩子，即便这可能将父母置于当面得罪亲友的尴尬境地。

如果父母能主动干预，孩子将受益匪浅并获得安慰；如果他们不这么做，孩子会怨恨父母。

抵触和避重就轻 父母不能因为挠孩子痒痒的人的说辞而不采取行动，例如“你太夸张了，挠痒痒不

## <<心灵成长儿童绘本>>

过是无害的玩笑。

”讨厌的触碰不是“无害的玩笑”，必须被阻止。

孩子控制的权利 父母要遵循孩子的判断标准，什么是好的或舒服的，什么是不好的或冒犯的。在其他方面（比如纪律，家庭琐事的决定），父母要尝试控制，但孩子应该对自己的身体、对什么感觉是良好的或是令人不快的有决定权。

伙伴间的挠痒痒 基于前述同样的原因，发生在兄弟姐妹和同龄人间的挠痒痒也是有问题的。

其他肢体行为 还有其他一些像挠痒痒一样看似无害的行为。

例如扭打，特别是发生在父母和孩子之间或者在不同性别朋友之间，甚至在其中一方被迫参与的情况下发生的扭打。

对孩子来说，扭斗可以在短时间内升格为暴力和过于刺激的行为，它具有前述所有的害处。

总之，任何会让孩子感觉不愉快和被侵犯的肢体行为都应该避免，如过度的或对该年龄段不适合的亲密行为，对私密身体部位的触碰、挠痒痒、扭打等。



## <<心灵成长儿童绘本>>

### 编辑推荐

《心灵成长儿童绘本:让孩子学会说"不"》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:让孩子学会说"不"》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:让孩子学会说"不"》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>