

<<我不怕疼>>

图书基本信息

书名：<<我不怕疼>>

13位ISBN编号：9787122140937

10位ISBN编号：7122140938

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：(美) 布兰达 S.迈尔斯 (Brenda S.Miles)

页数：34

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>

<<我不怕疼>>

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。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面和内文……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。

<<我不怕疼>>

内容概要

《我不怕疼：帮助生病中的孩子减缓疼痛》通过漂亮的图画和安抚性的文字给孩子介绍了两种通过潜意识减缓疼痛的方式——想象和深呼吸。

美好的想象不仅可以让大脑暂时忘掉疼痛，还能真正地在生理上让疼痛降级。

深呼吸作为放松身体的方式，也能起到安抚的作用，从而进一步减缓疼痛。

当疼痛比较轻微或短暂时，只借助这两种方法就能起到一定作用。

当疼痛比较剧烈时，这些方法也可以作为综合止痛疗法的辅助手段。

<<我不怕疼>>

作者简介

布兰达 S. 迈尔斯 (Brenda S. Miles)，博士，居住在加拿大安大略省多伦多市，是一名小儿临床神经心理学家。

她曾介入地中海贫血症（一种基因遗传性血液疾病，可引发反复剧痛）患儿的治疗，之后一直致力于疼痛治疗研究。

微笑，11岁男孩的妈妈，萧愚家庭教育网校学员，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。

<<我不怕疼>>

章节摘录

童年总充斥着擦伤或淤青，还有跌跤。每当受了点小伤，孩子们总会哭哭啼啼，要大人抱一抱，再来个创可贴，这事儿很快也就过去了。但是，对有些孩子来说，病痛却是生活中的一部分。

当儿童罹患严重疾病，需要长时间忍受疼痛时，这时孩子及其家人首要并且会持续关注的是如何止痛。

疼痛的存在是告知身体该部分受伤，以此获得照料及保护以便痊愈。但疼痛不仅仅是生物学所指的神经系统向大脑传导信息那么简单，儿童对疼痛的感受也取决于其个性、文化背景和早年对疼痛的经历，甚至可能取决于孩子期望旁人对自己的痛苦如何做出反应。正如父母发现蹒跚幼儿在跌跤后会先看家长的表情而后决定要不要哭泣。

因此，疼痛确有其心理维度上的意义。孩子是能够理解病痛，还是情绪化地与之对抗，他随之表现的行为都将对痛觉的加强或减弱有所影响。

《我不怕疼》一书旨在帮助正与病痛做抗争的孩子们，其中介绍了两项心理干预方法：想象和深呼吸。

想象 当您向孩子介绍《我不怕疼》时，告诉他书里写的是如何让儿童在身体感到疼痛时，运用他们的想象力。

请用孩子能理解的方式向孩子解释，当大脑忙于思考一件事情的时候，它就没空去想另一件事情了，比如疼痛。

您需要为孩子提供一些实例来让这个概念更贴近真实。例如，提示孩子每当他兴致勃勃沉浸于某个活动时压根听不到您的呼唤，或者当他忙忙碌碌时即便到了晚饭时间他都不会觉得饿。

当你们开始共同探讨本书时，要告诉孩子他得去想象书中描绘的究竟是怎样一个画面。向孩子说明，他越能依靠自己去想象，疼痛对他的干扰就会越小。鼓励孩子对每个视觉细节做深入探究，如果他对某个景象特别有兴趣，不妨就聚焦那里，给孩子鼓鼓劲儿，让他能用尽可能多的感官来想象和描绘那个景象。

比方说，开满雏菊的田野看上去会是怎么样的呀？

闻起来又是如何的呢？

把自己的身子蜷缩在娇嫩的花朵里会是什么感觉？

当风吹过花瓣时你会听到什么样的声音？

一定注意要用温柔体贴和鼓励的话语跟孩子谈论这些情形。

您和孩子需要反复阅读本书来强化想象力的运用。多跟孩子讨论这些景象，询问孩子哪些画面能让他感觉既轻松又振奋。为了能更好地激发孩子的思维，您不妨主动讲述一些自己的经历，解释当时想象是如何使您的身体感觉更舒服的。

比方说，“头疼时，想象夏天度假时去过的海滩能帮助我忘掉头疼。我想着汹涌的浪涛和海鸥的鸣叫，感受到清凉的海风吹拂在皮肤上，还有脚丫下温热的沙粒。”最好您能帮助孩子找到他本人觉得最舒服和最有力量感的景象来做体验。

深呼吸 单独使用深呼吸就能帮助儿童放松，从而减缓疼痛。配合想象之后，它们的功效比各自单打独斗时更大。

您不必等到疼痛发生时才去教孩子深呼吸的技巧。首先向孩子说明，当人处于恐惧、难过甚至痛苦时，深长而缓慢的呼吸可以帮助人们平静下来并感觉舒适，最好能先学会这种呼吸方法以备不时之需。

这样一来，孩子日后有需要时会很方便。

教授深呼吸的技巧前，先让孩子找到一个他觉得舒适的位置，或坐或躺。然后开始：“首先，把肺里的空气全部都呼出来？”

<<我不怕疼>>

？

现在，慢——慢——地吸进空气直到你的肚子充满空气，好，现在慢慢地呼出空气，直到你用腹部肌肉把空气全都排出身体外。

” 孩子可以把肚子想象成一只气球，先是打得满满的，接着又把气放了。

以这种方式吸进呼出，用腹部而不是胸部呼吸，最能放松身体。

尽可能用鼻子吸气，用嘴呼气，并且孩子的呼吸应节奏规律而轻快。

您可以和孩子一起呼吸，既能演示深呼吸的技巧，又可指导孩子控制呼吸的快慢，同样也应注意说话声音轻柔，语气温和。

孩子在最初练习深呼吸时，会需要一个安静的屋子或单独的空间，但随着练习次数的增多，他们最终可以做到随时随地运用这种放松手段。

.....

<<我不怕疼>>

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。

国内首套以儿童情绪管理和性格培养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性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。

<<我不怕疼>>

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>