

<<德国实用育儿经典系列>>

图书基本信息

书名：<<德国实用育儿经典系列>>

13位ISBN编号：9787508621210

10位ISBN编号：7508621212

出版时间：2010-12

出版时间：中信出版社

作者：卡斯特-察恩

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>

<<德国实用育儿经典系列>>

内容概要

《每个孩子都能管好自己系列（套装共4册）》主要介绍：案例超丰富，方法超实用。

每章结束都有“重点整理”，贴心又有效！

《每个孩子都能好好吃饭》内容简介：最令父母头疼的“孩子吃饭问题”，你正在经历吗？

- 孩子偏食、挑食、爱吃零食？
- 吃饭时间，总要追着孩子满屋喂？
- 孩子饭量太小，担心营养跟不上？
- 孩子饭量太大，担心变成“小胖子”？
- ……或许，你还有一条要补充！

有问题，翻翻《每个孩子都能好好吃饭》就搞定！

- “让孩子好好吃饭法则”——一个让父母“安心”的科学实验结果！
- 孩子们形形色色的“吃饭问题”——两位作者用什么方法帮助他们？
- 孩子最需要的“食物金字塔”——儿童营养知识轻松学！
- 父母行动指南——“最该做”和“最不该做”的！
- 醒目、有趣的“厨房标语”——随便贴在哪里，随时温习全书精华！

《每个孩子都能好好睡觉》最令父母头疼的“孩子睡觉问题”，你正在经历吗？

- 孩子不能自己入睡，不是要奶嘴就是要人哄！
- 孩子夜里频繁哭闹，导致父母的睡眠状况也越来越糟！
- 孩子总是黑白颠倒，晚上不睡觉！
- 孩子总要跟大人同睡，父母有苦难言！
- ……或许，你还有一条要补充！

有问题，翻翻《每个孩子都能好好睡觉》就搞定！

- 简单测试——了解宝贝睡眠质量；睡眠记录表——有效检测睡眠学习成效。
- 0~6岁宝贝睡眠学习计划、父母行动指南——步骤明确、方法简单。
- 孩子们形形色色的“睡眠问题”——两位作者用什么方法帮助他们？
- 特殊问题特殊处理——如何帮助梦游、夜惊、做噩梦的孩子。
- 有趣的“床边小故事”——孩子超爱听！

《每个孩子都能学好规矩》内容简介：最令父母头疼的“没规矩孩子”，这正是你家宝贝吗

？

- 孩子总是哭哭啼啼，黏着你，除了陪他你什么也做不了？
- 孩子是个“恐怖分子”，打人、咬人，大家都怕他？
- 孩子总是为所欲为，像个“小霸王”/“小女皇”？
- 孩子做事总是拖拖拉拉，丢三落四？
- ……或许，你还有一条要补充！

有问题，翻翻《每个孩子都能学好规矩》就搞定！

- 简单评测——了解宝贝及父母心理、行为现状。
- 0~8岁，每个阶段都有规矩要遵守——你的孩子该学什么规矩了？
- 孩子们形形色色的“没规矩”行为——作者用什么方法帮助他们？
- 父母常犯的错——你能否幸免？
- 3步骤操作法——父母为孩子立规矩的最佳行动指南。
- 有创意的解决之道——做有趣的父母，寓教于乐！

《每个孩子都能管好自己》最令父母头疼的“孩子行为问题”，这正是你家宝贝吗？

- 孩子总爱跟你“唱反调”？
- 孩子性格固执，父母的话从来都不听？
- 孩子总是心不在焉，小动作不断？
- 孩子脾气急躁，稍不如意就发作？

<<德国实用育儿经典系列>>

.....或许,你还有一条要补充!

有问题,翻翻《每个孩子都能管好自己》就搞定!

对孩子的评估问卷——你的孩子“自我控制、管理”的能力如何?

○ 对父母的评估问卷——你和孩子相处的能力如何?

0~8岁孩子形形色色的“行为问题”——每个部分都有真实场景、若干解决办法及父母行为对错大比较!

对抗、攻击、冲动、急躁、注意力不集中、羞怯、腼腆 孩子们写给父母的信——孩子们亲口说出的真相!

了解孩子需求,教育才能真正起效。

<<德国实用育儿经典系列>>

作者简介

安妮特·卡斯特-察恩（Annette Kast-Zahn），心理学硕士及行为治疗师，提供父母咨询及儿童辅导，治疗经验丰富。

在少子化的德国，作者育有三名子女。

她从自身与多年的诊疗经验中，归纳了深入浅出的教养指南，写出《每个孩子都能学好规矩》、《每个孩子都能管好自己》，并与儿科医生哈特穆·莫根罗特合著《每个孩子都能好好睡觉》、《每个孩子都能好好吃饭》，本本畅销，堪称德国的育儿圣经。

哈特穆·莫根罗特（Hartmut Morgenroth）儿科医生，曾在印度与坦桑尼亚行医，也在多所儿童医院担任主治医师，两个孩子的父亲。

一九八二年开设私人诊所，每天在诊所都会遇到父母询问该如何引导孩子乖乖吃饭、好好睡觉。

二十多年来，他诊治了许多有睡眠与饮食问题的儿童，并将丰富的咨询经验集结在本书之中，与父母分享。

<<德国实用育儿经典系列>>

书籍目录

第一章 好好吃饭非难事 吃饭是紧张还是有趣？

想想小时候 * 童年晚餐 * 我家的经验 小儿门诊的案例 吃饭的重要规则！

* 重点整理 父母对吃饭应有的认识 孩子的“内在调节系统” * 创造好条件 * 小小孩大行家 是胖是瘦，教育或遗传？

太胖、太瘦，成长曲线怎么说？

* 成长减缓或加速 * 不对劲的成长曲线 孩子需要哪些养分？

营养学轻松学 * 拿父母做榜样 * 什么是“健康食物”？

* 各种“食物金字塔” * 重点整理 第二章 餐桌变战场？

当父母管太多时“不准吃太多！

”“多吃点！

” * 重点整理 当父母管太少时“听命”煮饭毫无节制的饮食 第三章 每个年纪都好好吃饭前六个月：

全靠吸吮小婴儿吃什么？

* 母乳 * 婴儿奶粉何时及如何喂宝宝？

* 重点整理 六到十二个月：过渡到与家人共餐可以喂食副食品了吗？

与家人共餐 * 重点整理一到六岁：“我不是小宝宝了！

”端什么食物上桌？

用餐气氛如何？

* 吃饭时避免权力斗争 * 赋予信任、促进独立 * 设定界线学龄儿童：定型期深化学习 第四章 特殊问题

当饮食失衡时体重过重：太多养分滞留体内 * 多胖算过重？

饮食失调——当身体失去控制 * 厌食症 * 暴食症 * 重点整理当食物致病时消化不良 * 过敏食物“留不住”：腹泻及呕吐 * 重点整理“厨房标语”《每个孩子都能好好睡觉》《每个孩子都能学好规矩》《每个孩子都能管好自己》

<<德国实用育儿经典系列>>

章节摘录

吃饭是紧张还是有趣？

想想小时候 说到吃饭，很多父母都不会把它跟什么好事连在一起。尤其想起自己小时候吃饭的情形时，是否有某种气味、感觉和不舒服的经历，至今仍萦绕在心头？

很多出生于20世纪50年代的德国父母，因为孩提时被认定“太瘦”，而被送进保育院。很多孩子一方面要克制想家的念头，一方面又要适应保育院里陌生的菜肴。

他们时常被迫把食物吃光：“没吃完盘里的东西，不准站起来！”

当时的规则就是如此。

我还听过不止一次，如果孩子把吞下去的食物吐出来，会被处罚把吐出来的东西吃回去。这简直是虐待儿童！

希望你没有过这种恐怖的经历。

但或许你曾被以某种方式禁止吃饭，因为大人觉得你“太胖”了？

又或者你小时候得忍饥挨饿，因为当时根本没有足够的东西可以吃？

家里是否有条规矩叫做“吃饭时孩子不准讲话”？

或是吃饭的气氛经常让你感到窒息？

还是你曾经举止不当，破坏了家人的胃口？

童年晚餐 小安妮5岁大了。

有一阵子她经常生病：猩红热、中耳炎和扁桃体发炎。

她很苍白，手臂又细又瘦。

“只剩皮包骨，”奶奶说，“难怪她老是生病，根本没有抵抗力嘛。”

有一次她又发烧了，安妮的妈妈知道该怎么办，那就是煮麦片粥。

妈妈认为麦片粥是最健康的食物，它能使人强壮。

她盛了满满一碗热腾腾的麦片粥，送到小安妮的床边准备喂她吃。

这时小安妮觉得自己既虚弱又难受，一点食欲也没有，妈妈端来的麦片粥，光是那味道就快让她窒息了。

安妮痛恨麦片粥。

她紧闭双唇。

妈妈先是哄着她：“来吧，为妈妈吃一口，为爸爸吃一口。”

“安妮哭了起来：“我不要！”

“妈妈却开始责备她：“你一定要吃！”

难道你不想健健康康的吗？”

“双方僵持了好一会儿，5岁的安妮还是含着眼泪吃了麦片粥，吃完时，母女两人都“精疲力竭”了。

。

其实，那个小安妮就是我自己。

我知道妈妈是一番好意，但即便是在40多年后的今天，只要一想到麦片粥，我还是倒尽胃口，至今仍痛恨任何形式的麦片粥和米布丁。

我得很勉强才能试吃一小口婴儿米粉，这辈子更是从来没有自己煮过麦片粥。

幸好关于吃饭，我还有其他非常美好的回忆。

比如，每周六和爸爸游完泳，带着烤鸡和薯条回家时，总是能享受一场盛宴。

如果我那天还分到一只鸡腿的话，这份快乐会更完美。

直到今天，那些我乐于回忆的家庭聚会和度假也都跟大餐有关。

不管你愿不愿意，儿时的吃饭经历都会伴随着你。

如果儿时与家人一起吃饭的回忆总是美好的，总能尽情享受，那么成年后如果你对自己的身材还算满意，那你吃饭通常会很轻松。

吃饭对你而言是“正常”的，不需要花太多心思，而且，你对吃饭的态度会直接影响到你的下一代。

如果吃饭时气氛融洽，吃饭就有乐趣。

<<德国实用育儿经典系列>>

但如果儿时吃饭的经历是负面的，残留在回忆里的都是压力、紧张和强迫，再加上不满意自己的体重和饮食习惯的话，那么成年后的你吃起饭来肯定不会轻松。当吃饭的情绪变得复杂，自然就会出现很多问题。

那些不好好吃饭的孩子需要一份额外的饮食良方，那就是父母的信心与信任，如果没有信任，餐桌上就会有争执，吃饭时不免会气氛紧张。

我家的经验 我和我的三个孩子也拥有美好的和不太美好的吃饭经历。美好的是，至今我们都能在很愉快的气氛下一起吃饭。

吃饭时，做父母的我们常常会听到孩子们谈起他们觉得重要的新鲜事、碰到的问题与快乐的事。我们会拟订计划、讨论问题，有时谈话的内容比吃饭更重要。

记得我的儿子克里斯托夫4岁时，一边吃晚饭一边给大家讲了一个令人印象深刻的小故事：“很久很久以前，当时我还没出生。

在一个遥远的海边，有一只老虎咬了我的膝盖一口。

” 另外一次是我的女儿卡塔琳娜，她在午饭时忽然提出了几个关于性的具体问题。

刚好桌上有香肠，很适合拿来当教具。

那顿饭我们吃得非常愉快。

当然，关于吃饭，我也有不愉快的回忆，我连续5年得在半夜醒来，因为孩子们不是饿了就是渴了。

后来我才学会教他们自己在夜里起来喝水（最后干脆让他们戒掉了起夜的习惯）。

在我所著的《每个孩子都能好好睡觉》中，可以提供给父母更详细的信息。

许多不愉快的经历多数人应该也碰到过，比如说吃饭时，孩子连人带椅子一块翻倒；或是兄弟姐妹边吃饭边吵闹；或者忙碌的工作之后辛苦做好的饭菜却被孩子挑剔。

所有的好事和坏事都集中在餐桌上，用餐时可以看出孩子是否学会遵守规则、体谅他人。

我们几乎可以说：“只要好好吃饭，一切都好。”

” 儿科门诊的案例 在儿科门诊里，做父母的总是一再提到“吃饭”这件事。

许多父母都想知道，自己是否做对了。

很多父母很担心孩子的饮食行为，我们经常会遇到一些因为孩子的吃饭问题把自己弄得很绝望的父母。

为了深入了解这个问题，我们在进行定期健康体检时，访问了超过400位家长，以了解他们如何看待自己孩子的饮食行为。

这些孩子的年龄均介于5个月到5岁之间。

首先我们想知道，到底有多少父母对孩子的饮食问题感到不安。

调查结果是，在孩子出生后头几个月内，即在母乳喂养阶段，只有少数父母（5%以下）觉得孩子（3~7个月大的婴儿）有问题。

1~5岁的情况却出现了变化，有20%-30%的父母认为孩子的饮食习惯有问题，其中有7%的父母甚至认为问题很严重。

.....

<<德国实用育儿经典系列>>

媒体关注与评论

国内权威亲子类媒体：新浪亲子、搜狐母婴、腾讯育儿、网易亲子、太平洋亲子、宝宝树、摇篮网、红孩子社区、父母网、凤凰网亲子重磅推荐。

面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。

它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

这就是我喜欢这套丛书的原因。

——摘自《父母世界》Parents杂志主编钟煜 推荐序

<<德国实用育儿经典系列>>

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>