

<<每个孩子都能管好自己>>

图书基本信息

书名：<<每个孩子都能管好自己>>

13位ISBN编号：9787508635361

10位ISBN编号：7508635361

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：安妮特·卡斯特-察恩

页数：210

字数：112000

译者：张蕊

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>

## <<每个孩子都能管好自己>>

### 前言

作者的话为什么教育费心又费力？

假如孩子们懂得与人和睦相处，安静地待在家中，不随意索取，那么教育自然是一件简单的事情。但事实并非如此，孩子们很早就形成了自己的个性，他们清楚地知道自己想要什么，并会为此争取。

作为父母，我们必须经受住孩子们的缠磨。

然而这并非易事，要知道，孩子们的精力通常旺盛得惊人。

作为父母，我们应该为孩子提供他们所需的一切，但绝非有求必应。

孩子们想要的并非都是有益于他们成长的。

作为成年人，我们必须清楚：孩子的成长需要什么？

哪些仅仅是他想要的？

当孩子令不行、禁不止，我该怎么办？

我如何才能做到既公正又坚决？

我该如何避免日常的冲突演变成危机？

当危机确实存在时，有哪些应对方法，这些方法又有哪些是适合我的？

本书根据2岁及以上孩子反复发生的具体问题给出了答案。

根据多年的儿童心理辅导经验，我知道哪些教育危机经常出现，哪些教育危机尤为严重。

经过和许多孩子以及他们父母的相处，我了解到解决成长问题的关键所在。

在条件允许的情况下，我会根据本学科最新的研究成果不断完善我给出的所有建议和指导。

我从我的三个孩子身上学到了许多东西，感谢他们。

希望你们也能从这本书中获得帮助与乐趣。

安妮特·卡斯特-察恩

## <<每个孩子都能管好自己>>

### 内容概要

倔强孩子的对抗行为、急躁孩子的冲动行为、腼腆孩子的分离恐惧……面对孩子形形色色的行为问题，初为父母者该如何应对？

是无论何事，都与孩子斗智斗勇，将自己的意志贯彻到底？

还是一味心疼孩子，只要孩子高兴，一切随孩子心愿？

孩子令不行、禁不止时，父母该如何做才能避免日常的冲突演变成亲子对抗，甚至影响孩子的一生？

这本书针对0-8岁孩子的“行为问题”给出了有效的解决办法，是一本带给父母勇气的书，当父母真正学会给孩子们所需要的，而非他们想要的时，育儿便不再那么难了！

全书案例丰富，操作性较强，是年轻父母育儿必备。

## <<每个孩子都能管好自己>>

### 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，探索出深入浅出的教养指南。

创作了这套（《每个孩子都能好好吃饭》《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》）在全球畅销百万册的实用育儿宝典。

## <<每个孩子都能管好自己>>

### 书籍目录

作者的话

第一章 教育危机是如何产生的

给孩子们所需要的，而非他们想要的，这是一种智慧

你的孩子需要什么，又想要什么？

教育孩子其实并不难

孩子需要什么

获得认可

时间和关注

呵护

信任感与知情权

照顾

保护和安全感

自己积累经验

父母需要什么

安全感

肯定

发展自己的个性

尊重

力量

还有什么父母需要的？

教育箱

“我想”箱子

“我必须”箱子

经受冲突：日常生活中的教育箱

重点整理

第二章 你的孩子应对危机的能力如何，你自己呢？

自我评估问卷

正确评价你的孩子

社交能力

毅力和注意力

自信

良好的性格和协作精神

睡觉、吃饭、上厕所

正确评价自我

自制力

表述清晰明确

坚持原则

关注孩子

重点整理

第三章 这样帮孩子克服危机

克服倔强的孩子身上的危机

“我来作决定！”

## <<每个孩子都能管好自己>>

”

“你说的我就不做！”

”——对抗行为

一开始有对抗，最终达到目的

一开始有对抗，最终耗尽精力而作出让步

对孩子严厉并使用强势手段

说话温和，行为坚定

怎么才能做到行为坚定

大发脾气——冲动行为

4岁之前发脾气

4岁之后的冲动行为

需要他人的合作

“暂停”是必须的

进行角色扮演游戏

观察计划

奖赏计划

“我打你！”

”——攻击行为

4岁之前的咬、打、踢等行为

4岁之后的攻击行为

“是他先开始的！”

”——兄弟姐妹之间的争吵

重点整理

克服急躁、注意力不集中的孩子身上的危机

小动作不断——心不在焉

“我没办法乖乖地坐着！”

”——不停地动

为什么我的孩子安静不下来？

什么时候父母应该进行干预？

“我没办法专心！”

”——总是走神，无法集中注意力

缺失的内部制动机能

注意力的“两面性”

科学世界的一次远足

4岁之前注意力不集中的问题

如何帮助孩子？

学前儿童注意力不集中的问题

学龄儿童注意力不集中的问题

重点整理

克服羞怯、腼腆的孩子身上的危机 142

“我不敢！”

”

“留下来陪我！”

”——分离恐惧和羞怯

## <<每个孩子都能管好自己>>

3岁之前的分离恐惧

害怕去幼儿园

害怕上学

“怪兽来了！”

”——恐怖的幻象

茉娜和怪兽

“我很害怕！”

”——儿童恐惧症

重点整理

克服睡觉、吃饭和上厕所等方面的危机

“我的身体属于我！”

”

“我不想睡觉！”

”——帮孩子学会睡觉

儿童的睡眠规律

睡眠问题的产生和处理

“我不爱吃这个！”

”——帮孩子学会正确吃饭

孩子知道自己需要什么

父母和孩子的任务分配

“我不要上厕所！”

”——自主控制大小便

在孩子自主控制大小便的进程中伴随左右

重点整理

## &lt;&lt;每个孩子都能管好自己&gt;&gt;

## 章节摘录

克服倔强孩子身上的危机大发脾气——冲动行为冲动行为，如发脾气和挑衅，在瑞士儿科学教授雷默？

拉尔戈博士看来，这是“常见于儿童的（教育）危机”。

这一观点至少适用2~4岁的孩子。

然而即使是“常见的”危机也必须克服。

如果孩子的脾气没有随着年龄的增长消失，而是保持原样甚至越来越大，情况会更加严重。

那时就不再是“常见的危机”了，而是如上一节内容所描述的，成为对抗行为的一种尖锐表现形式。

4岁之前发脾气玛莲娜开始发脾气时还不到两岁。

她的坏脾气随时会出现：没有立即得到想要的东西时，被禁止做什么事情时，没有达到目的时。

发脾气时玛莲娜会整个人扑在地上，大喊大叫，或者扯着妈妈的裙角尖叫。

玛莲娜是个执拗的孩子，可能一天会发好几次脾气。

更严重的是，她发脾气的过程能够持续两个小时。

玛莲娜的父母非常无助。

尽管他们也试图让玛莲娜安静下来，但都徒劳无功——除非玛莲娜的愿望立刻得到满足。

“常见的危机？”

”对这种说法玛莲娜的父母笑了笑，看上去很疲倦。

事实上玛莲娜发脾气的行为很正常，也符合她的年龄，只不过和其他孩子相比，她发脾气的次数更频繁，发起脾气来更激烈，持续时间更长。

这一方面和玛莲娜本身的性格有关，她是那种精力充沛的孩子，会因为没吃到第二个冰淇淋连续叫喊两个小时；另一方面和她的父母有关，他们没有正确应对玛莲娜的这种经常叫喊的行为：他们有时作出让步，有时试图分散玛莲娜的注意力，有时很没耐心地大声呵斥玛莲娜。

玛莲娜无法从中得到有益的经验教训。

慕尼黑有一项研究表明，该年龄段三分之二的孩子脾气暴躁。

这一现象在语言上也有所反映：巴伐利亚州施瓦本地区有“惹人嫌的反抗期”的说法，英语中也有“可怕的两岁”（terrible two）的表达。

究竟什么会激怒两岁的孩子？

这样的说法也许让你感到惊讶：愤怒证明孩子的智力正在发育。

愤怒通常是因为失望和沮丧：“我想做——但不被允许”或者“我必须做——但我不愿意做”。

还有就是：“我想做——但我做不好。”

”自我意识是儿童发展过程中重要的里程碑。

在孩子可以思考“我想……”之前，他必须已经理解：“我就是我。”

”在孩子一岁半至三岁大时自我意识开始逐渐萌发。

在这一时期的某个时候孩子第一次能从镜子里认出自己，某个时候孩子在他的语言里开始使用“我”这个字。

这时孩子开始试探：“我能引起什么？”

”他开始有目的地尝试并期待结果——就像是一个小社会学家。

对两岁的孩子来说，这难道不是一个了不起的表现吗？

然而孩子期待中的结果并没有出现。

这简直就是灾难！

孩子刚才发现自己可以撼动这个世界，但现在有人或事阻碍了他！

这对孩子来说不是小事情，确切地说如同世界毁灭，尤其是没有理由发火的时候！

当然，如果有什么事情没有按照孩子期待的那样进行，比如父母突然让孩子自己单独睡觉，而不是像往常那样让他在妈妈的怀里睡去，孩子往往会先哭闹。

这时他还不能有针对性地试探什么。

从大约两岁起，孩子才会具有这种能力。



## <<每个孩子都能管好自己>>

这时的孩子清楚自己想要怎么样，他的行为具有目的性，为了达到目标会竭尽所能。可惜多数时候他们很难达到目的，因为他还不能清楚地表达自己的想法，也还不会体谅他人。此时的孩子只能从自己的视角去观察：“我是这个世界的中心！一切都必须围绕着我转！

”一旦情况发生变化，孩子会觉得是一场巨大的灾难。孩子不能完全理解这个世界，不得不表现得非常激动。还记得我们在第一章所说的“教育箱”理论模型吗？发脾气好比一场猛烈异常的雷雨，夹杂着世界末日到来时的情绪，有雷鸣、有电闪，还有大雨倾盆。失望和沮丧的情绪必须得到宣泄！

下面是几条对处理这种状况很有帮助的原则：不要亲自承受！

在这场雷雨里你不要做任何尝试！

虽然孩子是有目的地试图达成自己的意愿，但他的怒气没有针对性，仅仅是他的失败或他的失望、沮丧情绪的产物。

请不要向孩子表示他的行为会令你生气！

以他的年龄，他还不能够故意惹人生气，因为他还不具有洞察他人的能力。

你会在他发脾气时感觉糟糕，这一点孩子目前还无法理解。

了解这一点会让你在应对这种局面时更有把握。

孩子的叫喊和跺脚让你恼火，但却不能伤害到你。

你无须感到内疚或觉得自己是一个“不称职的妈妈”。

你可以微笑着或至少不动声色地站在孩子的不远处，用友善、平静的语气和他说话，而不是表现出气愤、恼怒的反应。

你可以向孩子表明，你接受他的怒气，你理解他的“疾苦”，并且可以这么跟孩子说：“我可怜的小宝贝，你的确应该生气，你很辛苦。

”不要过于关注！

“雷雨”的强度和频率不只和孩子的性格有关，父母的反应也会对其有所影响。

玛莲娜的父母不断地在安慰、责骂和让步中摇摆不定。

玛莲娜经常从她的怒火中得到好处，比方说她在最后还是会得到自己想要的冰激凌。

玛莲娜就像一个聪明的小学者，她很快就清楚了这一点。

她逐渐开始有目的地发脾气，在与父母的对抗中以此作为王牌。

四岁的玛莲娜脾气有增无减，比以前更加暴躁。

玛莲娜的父母似乎免受了玛莲娜的叫喊和执拗之苦，代价是他们经常恼火地、筋疲力尽地作出让步。

这真不是一个好现象。

如果孩子对你友善的话语和提供的帮助无动于衷，最好让他单独和他的怒气待在一起：你离开房间即可。

如果孩子跟着你，那是因为他的怒气需要观众，这时他就应该承担合乎逻辑的后果（见第66页）。

跟孩子和解如果孩子自己平静了下来，那么一个简短的和解仪式会有所帮助：给孩子一个拥抱，并高兴地对孩子说：“现在一切又好了，我真的很开心。

”……

## <<每个孩子都能管好自己>>

### 编辑推荐

风靡全球，畅销百万册的德国经典育儿系列《德国实用育儿经典系列：每个孩子都能管好自己（珍藏版）》一本带给新手父母勇气的育儿宝典每个孩子的成长都离不开两个箱子：“我想”箱子——这个箱子里放着孩子们想要的一切，备受孩子们欢迎；“我必须”箱子——这个箱子里包含那些有意义、会让他们受益但他们常常不情愿做的事情；作为成年人的父母必须清楚：孩子的成长需要什么？

哪些仅仅是他想要的？

智慧的父母应该为孩子提供他们所需的一切，而非有求必应。

除此之外，新手父母还必须明白：把全部精力都放在孩子身上，并不是聪明的做法；真正有益的教育是必须让孩子从小就明白，其他人——即使是父母——也有自己的需求。

<<每个孩子都能管好自己>>

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>