

<<父母一定会遇到的问题>>

图书基本信息

<<父母一定会遇到的问题>>

内容概要

该书由法国著名的儿童心理学家、儿科医生和教育家共同撰写，就家长们关心的一些重要领域提供预防性的建议和解决问题的方法。

所有在书中涉及到的话题都没有繁琐的理论分析，而是注重和孩子的对话和相互尊重，帮助他们学习生活，克服内心的恐惧和焦虑，成为一个懂得什么是爱，并乐于与他人分享爱的人。

<<父母一定会遇到的问题>>

作者简介

作者：(法国)埃莱娜·布伦瑞克等 译者：李月敏等

<<父母一定会遇到的问题>>

书籍目录

话题1 让孩子美美睡一觉话题2 从小爱干净话题3 整理和秩序话题4 对待生活的信心话题5 想象力的培养
话题6 当孩子说谎的时候话题7 孩子嫉妒怎么办话题8 坏脾气和攻击性话题9 怎样树立父母的权威话
题10 和孩子讨论“性”话题11 如何教孩子面对死亡话题12 认识自己的身体

<<父母一定会遇到的问题>>

章节摘录

1.睡眠：一种生命机能人不呼吸不能生存，不睡觉也不能生存。

各种科学经验都告诉我们熬夜使人短寿。

可能很难相信，占去我们生命1/3时间的睡眠并不完全是被动的。

它不仅仅是清醒状态的隐匿，而是一种很特别很复杂的状态，其作用在于重组我们所有的机能。

睡眠是我们生理和心理得到恢复的保证，自我们一出生就起着重要的作用。

它是孩子生长和平衡的重要因素。

在我们睡觉的时候发生了什么？

夜间的睡眠分为好几个周期，每一个周期又由不同的阶段组成。

阶段1：入睡阶段。

从几分钟到1个小时左右。

砰的关门声或者大声的说话声足够将我们惊醒。

阶段2：浅睡阶段，20分钟左右。

我们还是很容易被吵醒。

阶段3：深睡阶段。

阶段4：极深睡阶段。

我们感觉不到声音和光线，身体一动不动。

呼吸、心跳和血压都很慢，但是肌肉的紧张度仍然一样。

如果在这一阶段被唤醒，我们很难恢复清醒的头脑。

阶段5：异相睡眠阶段，即梦境阶段。

把这一阶段叫做异相睡眠是因为脑电波是接近于清醒状态的，而其他阶段的脑电波都和清醒状态时不同。

脉搏和呼吸的速度都和清醒状态时一样，只是跳动更不规则。

眼睛在动，肌肉的紧张度降为零。

男孩可能会有生殖器的勃起。

这一阶段比前面几个阶段的时间要短得多。

但是我们有时候感觉做了整夜的梦，有时候又会感觉一点都没有做梦。

这其实是因为我们回忆不起来我们的梦境。

夜间，每一个睡眠周期的持续时间不到两个小时，多次反复。

如果这一夜某个阶段的时间缩短了，在随后的夜里它一定会延长，平衡会重新建立起来。

恢复体力的功能每一个阶段都有自己的作用：慢波睡眠（3、4阶段）可以使疲劳的身体恢复体力。

所以每当我们的身体超负荷劳动之后，这个阶段的时间就会延长。

同样是在3、4阶段，机体恢复精力，生产抗体和激素。

这两个阶段的睡眠还保证细胞的更新。

器官和组织的愈合以及蛋白质的合成，有利于儿童的生长。

异相睡眠则使我们能够从精神疲劳中恢复过来。

如果我们脑力劳动过度或者经历了巨大的情感波动，这一阶段就会延长。

孕妇的梦境也很长，一旦受孕，女人对睡眠的需求就发生了变化。

她睡得多了，尤其是异相睡眠的时间比例开始增长。

直至怀孕的第4个月，这一阶段增加至睡眠总量的25%，而即将分娩之时会高达45%。

因为异相睡眠有益于胎儿大脑的发育。

年纪越大，睡眠时间越短。

异相睡眠所占的比例也会随着年龄的增长而降低。

睡眠的发展过程出生之前我们睡得很好。

从第20周开始，胎儿的活动和静止状态周期就和以后的睡眠周期很接近。

但是在这一阶段，睡眠各阶段的特征还没有表现出来。

<<父母一定会遇到的问题>>

人们把以后的异相睡眠叫做“动荡睡眠”；以后的慢波睡眠叫做“安静睡眠”。

动荡睡眠从怀孕5个月开始出现，安静睡眠在怀孕7个月之后出现。

8个月时，两者有规则地交替，动荡睡眠占优势。

早产儿的动荡睡眠比例高达80%，因为这样大脑才会发育完全。

但是足月分娩的婴儿这两个阶段是平衡的，这也是确定婴儿是否足月的因素之一。

安静睡眠以婴儿完全没有身体活动为特征，他们睡得很熟。

动荡睡眠相反，婴儿的面部富有表情，呼吸快速而不规则，婴儿直至3个月大时还是以动荡睡眠为主。

他们记录下和母亲在一起度过的最后时刻。

6个月大时，睡眠的各阶段才开始出现，婴儿开始和成年人一样进入慢波睡眠。

另一个区别：宝宝的睡眠周期比成年人短，仅仅持续50—60分钟。

睡眠周期随着宝宝的生长而逐渐变长，2—3岁时达到正常的两个小时。

刚出生的时候，睡眠周期不受日夜交替的影响，只有饥饿才能唤醒宝宝。

新生儿逐渐才能建立和宇宙同步的节律。

满月之后，宝宝夜间吃奶的次数减少。

寂静、黑暗、没有外界刺激，宝宝便能够逐渐地将睡眠的几个阶段连接起来。

周岁之后，宝宝有3个睡眠周期，夜间1个，白天2个：上午和下午。

宝宝到2—3岁的时候会自发地停止上午的休息，到4—5岁或者更大一点的时候才会放弃下午的小憩。

2—3岁的时候，宝宝的睡眠都是不稳定的，会因为很多原因惊醒：没有了奶嘴、肚子疼、牙疼、热了、渴了等等。

这一时期的宝宝还非常依赖父母，只有在父母的帮助下才能重新入睡。

宝宝的异相睡眠阶段和成人的类似：异相睡眠出现在每个睡眠周期（2小时左右）的末尾，在夜间的后几个睡眠周期中即黑夜即将结束之时占优势地位。

因此当宝宝的夜间睡眠被缩短时，首先被剥夺掉的就是异相睡眠，午睡也是这样。

惊醒会严重影响异相睡眠的解除精神疲劳的功能，因此我们也就明白了自然醒觉对宝宝神经平衡的重要性。

不难想象，一年两次时间的调整（冬令时/夏令时）也会扰乱宝宝的睡眠，迫使宝宝在一种新的节律里重新找回原来的睡眠周期。

需要几个小时的睡眠刚出生的婴儿平均每天睡17个小时。

1岁的婴儿每天睡15—16个小时。

13—5岁的宝宝每天睡12个小时，其中夜间睡眠为10—11个小时。

6—9岁的儿童需要11—13个小时。

10岁的儿童平均每天只睡9个小时。

但是这些数字只是一个平均值，而不是标准，和成年人一样，宝宝中也有特别嗜睡的或者睡眠很少的。

一些孩子在9个小时的睡眠之后就能精神饱满地醒来；而另一些孩子在梦神的怀抱中度过了12个小时之后还是很难醒来。

同样，既有早睡的宝宝也有晚起的宝宝。

总之，每个宝宝都有自己的节律。

另外，睡眠时间是否充足并不是判断宝宝睡眠质量的唯一标准。

慢波睡眠和异相睡眠的比例必须得到保证。

哪怕宝宝已经睡了12个小时，如果他在做梦的时候被惊醒，那么他这一夜就没有睡好。

睡眠是可以学习的 睡眠的调节是可以学习的。

父母们必须学会解读自己怀抱里的宝宝高兴时（手势、姿势）和疲惫时发出的信息：身体挺直、肩膀后耸、打哈欠、扭头。

一般来说，父母会赋予宝宝的感觉某种意义，并通过合适的语言和态度平息宝宝内心的不安。

父母对宝宝来说就是一个“辅助的我”（弗洛伊德的术语）。

<<父母一定会遇到的问题>>

如果父母给宝宝编织的温床是可触摸的、有声音的、看得见的、有节律的、能够给宝宝足够的安全感的，那么宝宝入睡就不会有困难了。

妈妈回应宝宝要求的方式会对宝宝的态度尤其是入睡的能力产生很大的影响，宝宝夜间发出的叫喊就是一种信号。

妈妈们对这一信号的反应方式不尽相同。

一些妈妈会立即做出恰当的反应，而另一些妈妈反应的方式则无法预料。

因为焦虑的妈妈总是倾向于窥伺宝宝可能发出的求助信号，宝宝睡觉时发出的普通的呻吟就会使这些妈妈警醒，促使她们做出反应，在这种情况下，妈妈的举动反而会干扰宝宝的睡眠。

妈妈对宝宝信号的解读取决于妈妈的焦虑程度和投射方式，这些都可能影响妈妈的情感同化。

只有妈妈对宝宝的信号足够敏感并且能够做出合适的反应，妈妈和宝宝之间的互动才能和谐地发展。

因此，如果说生命开始之初，清醒和睡眠的更替主要取决于宝宝的各种需求是否得到了满足，那么宝宝和妈妈的关系很陕就开始影响到这种二元节律。

<<父母一定会遇到的问题>>

编辑推荐

《父母一定会遇到的问题》：不管孩子发生什么事，父母赋予他们的爱的能力和自尊永不会磨灭，他们需要的是沟通和尊重，以及爱和直觉。

在孩子成长的某一阶段，所有的父母都要面对一些共同的问题。

在这些问题面前，光疼爱孩子是不够的，得帮助他们。

请记住，你的孩子是独一无二的，而且你是可以聆听他/她的需要，并满足他/她的希望的。

<<父母一定会遇到的问题>>

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>