

<<让孩子不再被人欺负，10分钟 >>

图书基本信息

书名：<<让孩子不再被人欺负，10分钟亲子小练习>>

13位ISBN编号：9787549905058

10位ISBN编号：7549905053

出版时间：2011-9

出版时间：江苏教育出版社

作者：苏珊·格林

页数：156

译者：幸敏

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>

<<让孩子不再被人欺负，10分钟 >>

内容概要

教会孩子做一个不容侵犯的好小孩，并得到“侵犯者”的尊重和敬佩。

孩子之间相互欺负很常见，往往并非出于恶意，但被欺负的孩子，个性会受到压制，容易变得胆怯、自卑，害怕上学，不敢与人交往，慢慢还会形成懦弱和逃避问题的性格。

让孩子不再被人欺负，得到“侵犯者”的尊重和敬佩，方法其实很简单！

聪明的妈妈知道问题的关键在于告诉孩子：如何正确对待欺负？

- 1.教孩子练习“不害怕的表情”，这样别人就不容易欺负他。
- 2.让孩子多与自己的伙伴在一起，别落单。
- 3.尽量不回应对方的欺负，让欺负你的人觉得欺负你是一件很无趣的事情。
- 4.被暴力攻击时，一定要告诉父母！

.....

本书育儿专家精心设置了37个亲子小练习，多数只需10分钟即可完成。在这个过程中，您可以与孩子共同学习安全、有效地面对欺凌的技巧；这不仅有助于孩子建立自尊与自信的良好品格，还可以让您更深入地了解孩子的心灵！

<<让孩子不再被人欺负，10分钟 >

作者简介

苏珊·格林（Susan Eikov Green），美国教育类畅销书著名作家，担任过150多个获奖青少年节目的制片人，这些节目涉及青少年时期的教育问题，包括应对欺凌、品格教育以及毒品抵制等。现居谢尔曼。

<<让孩子不再被人欺负，10分钟 >>

书籍目录

练习1 你的孩子在学校有没有被人欺负过？

练习2 如何疏导孩子被欺负后的心理

练习3 如何缓解孩子被欺负后的身体疼痛

练习4 教孩子做出一副勇敢的样子，别人就不容易欺负他

练习5 让孩子学会讲卫生，他就不容易受侵犯

练习6 被欺负时要先放松，孩子才会更有底气和尊严

.....

<<让孩子不再被人欺负，10分钟 >>

章节摘录

版权页：插图：如果你在被人欺负时表现出了一丝愤怒或难过，那就正好满；足了对方想看你出丑的心理。

切记：被人欺负时不要显露自己的：情绪，哪怕是皱皱眉头或抿抿嘴唇。

马特在公园里骑车，他把外套和水杯留在了树阴下。

过了一会儿，他骑累了，就回来喝水。

刚喝了一大口，就一下子喷了出来——有人在水里放了盐！

他环顾四周，看见朱迪在大笑。

其他孩子见马特的衣服上全是水，就都大笑起来。

马特非常尴尬，恨不得找个缝钻进去。

他越想越难受，忍不住掉泪了，这下其他孩子笑得更厉害了。

塔拉在图书馆看书。

这时，贝基坐过来了。

一开始，贝基不断敲桌子，接着她又坐到离塔拉很近的地方，以至于塔拉都没法动弹了。

贝基的腿还在桌子底下晃来晃去，故意踢到塔拉。

最后，塔拉怒吼道：“够了！”

但贝基并没住手。

塔拉忍无可忍，愤怒地叫道：“我讨厌你！”

贝基却望着塔拉，得意扬扬地笑。

马特和塔拉都流露出了自己的情绪。

看到马特的泪水，朱迪很高兴自己伤害到了他；看到塔拉愤怒叫喊，贝基很满意自己惹怒了她。

并不是说马特和塔拉不该感到伤心和愤怒，而是他们暴露了自己的情绪，因此很可能会再次被欺负。

<<让孩子不再被人欺负，10分钟 >>

编辑推荐

《10分钟亲子小练习:让孩子不再被人欺负(6-12岁)》：教会孩子做一个不容侵犯的好小孩，并得到“侵犯者”的尊重和敬佩。

让孩子不再被人欺负的10个小窍门（更多技巧详见《10分钟亲子小练习:让孩子不再被人欺负(6-12岁)》）：1.教孩子练习“不害怕的表情”，这样别人就不容易欺负他。

2.让孩子多与自己的伙伴在一起，别落单。

3.尽量不回应对方的欺负，让欺负你的人觉得欺负你是一件很无趣的事情。

4.被暴力攻击时，一定要告诉父母！

5.尽量避免与那些爱欺负人的家伙碰面，哪怕上学的时候换条路线！

6.对嘲笑自己的人勇敢地说：“这一点也不好笑”；对骚扰自己的人明确说“不”。

7.被好友冷落了？

就去找新朋友！

朋友总是一大把，只要你肯去找。

8.衣服穿得越整洁，就越不容易被人欺负，所以一定要讲卫生哦！

9.永远不要和欺负自己的人对着干，这只会让事情越变越糟；10.被欺负了，写下自己的感受，通过其他方式去缓解这种感受。

比如可以做一幅拼贴画，把自己喜欢的事儿写到上面，这样就能消除被欺负的不快。

越早拥有《10分钟亲子小练习:让孩子不再被人欺负(6-12岁)》，妈妈就能越早掌握更多让孩子不再被人欺负的理念和技巧，孩子在成长过程中受到的伤害就会越少，孩子就能更健康、更勇敢、更强大！当孩子还小，您随意一句话，都可能改变他对世界的看法，影响他一生性格的形成；当孩子行为不当的时候，令您感到失望或生气的时候，尤其是当孩子流露出敏感、孤独、叛逆的时候，都是塑造孩子性格的关键时刻！

如何正确地教育孩子。

巧妙而不着痕迹地引导他走出小小阴影，养成正确的行为规范，形成健康快乐的个性，是您给他一生最好的礼物！

本系列经典育儿工具书，围绕学龄儿童常见性格及行为问题。

汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念，随查随用，手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

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>