

<<心灵成长儿童绘本>>

图书基本信息

书名：<<心灵成长儿童绘本>>

13位ISBN编号：9787122128881

10位ISBN编号：7122128881

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：(美)英格·迈尔|译者:孙燕|绘画:(美)詹妮弗·坎顿

页数：33

字数：27000

译者：孙燕

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>

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 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。

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。

。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 内容概要

小羊富丝是一个帮助儿童应对恐惧的图书系列，包括对失败的恐惧、害羞、分离焦虑、害怕与他人不同，以及害怕噪声。

作者和插画师是一个母女团队，她们在心理学、儿童发展以及教育方面有丰富的专业经验。

《不再害怕尝试》是这个系列的第二本。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 作者简介

英格·迈尔（Inger Maier），博士，美国马萨诸塞州私人开业的临床心理学家。她的专长是儿童恐惧症的咨询。由于需要一种能与孩子以及他们的父母进行互动的简单媒介，她萌生了小羊富丝系列的灵感。

## &lt;&lt;心灵成长儿童绘本&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：写给父母的话英格·迈尔博士孩子们正常成长的过程中，会遇到一些让他们感到焦虑、恐惧、担心的情况。

其中，有的孩子会因为和父母分开或离开家而焦虑。

当他们预期会去上幼儿园或者学校时，或者去看望一个朋友时，他们会感到强烈的不安。

他们甚至可能在白天或晚上因为不能和父母待在同一个房间而焦虑。

他们的担忧常伴随不愉快的生理感觉，比如肚子疼、恶心、头疼，或者心跳很快，而这些感觉本身就让孩子害怕。

孩子的焦虑和他们对一个情境的理解有关，也和他们应对这一情境的能力有关。

有时候这种焦虑和某些特定事件重合，比如发生了事故；有时这种分离焦虑和对学校的一般性的不良情绪有关，还有同伴冲突、家庭矛盾、搬家、宠物离世，或者任何让孩子感觉非常需要抚慰支持的重大事件。

担心的想法——“我走丢了怎么办？”

”“你出事了怎么办？”

”——会扩大孩子的不安。

这些头脑中的想法和图像会成为孩子关注的焦点。

在他们年幼的头脑中，很难过滤掉对不可能发生的事情的恐惧。

相应地，父母也会因此而不快、疲倦，在尝试理解、劝说一个黏人的孩子时感到挫败。

糟糕的是，如果父母表达愤怒或者试图建立严格的界限让孩子更不安。

而且，用小贴画或其他奖励来让孩子顺从只对轻度焦虑的孩子管用，但无助于那些处在惊恐中的孩子。

一种有效的方法是去修正那些导致焦虑的想法和图像。

当采用这种方法时，父母帮助孩子练习“现实的想法”，从而帮助他们减轻而不是增加焦虑。

让人平静的想象、深呼吸之类的放松训练，还有画画或抱一条小毯子之类的自我安抚活动都是有帮助的。

还有，可以鼓励孩子去收集有利于减轻担忧的信息。

“小羊富丝”系列图书中所用到的观念和策略是基于“认知—行为”疗法的，这种疗法常用来治疗焦虑症。

它的基本原则是：人的想法、感觉和行为是互相联系的，当新的学习经验带来积极的结果时就能让人的想法、感觉和行为向健康的方向转变。

《不再害怕和妈妈分开》是基于以下的观念和原则的。

用尊重的态度倾听孩子的想法。

帮助他命名这些情绪感受并描述这些身体感觉。

给他们安慰：“我知道你感觉不舒服了，让我们想办法让你好受些。”

”与儿科医生一起排除可能的医学问题，并设想在家里或学校可能会发生什么意外。

在家里减少使用剪刀，必要时和幼儿园或学校进行合作。

用简单的语言和孩子谈论可能导致焦虑的原因。

通过找证据的方式纠正孩子的错误观念。

如果他问：“如果你不回家怎么办？”

”你可以回答：“我已经回家（用他的年龄乘以365）次了。”

所以，你、我今天会不会回来？”

”轮流问问题，玩“有可能或不可能”游戏，专注于幻想与概率。

比如：“大象可能会进到厨房里吗？”

”“你今天可能刷牙吗？”

”因为焦虑的孩子会呼吸急促或者屏住呼吸，所以练习几次放松呼吸很重要，在遇到新活动时应用这种方法。

## <<心灵成长儿童绘本>>

说“睁着眼睛。

现在慢——慢——地把空气吸入你的肚子里。

然后慢慢把它呼出去，感觉你肚子的肌肉在动。

”演示给你的孩子如何去做。

鼓励你的孩子练习小的“剧本”来安慰自己，比如：“我只是哭了一小会儿。我就会好的。

”或者“妈妈在想我。

”“我的老师会照顾我的。

”用幽默感帮助孩子放松，但避免讽刺和嘲笑。

练习简单、愉快的想象，如小狗、气球、花朵或填充毛绒玩具。

尝试富丝的妈妈在书中用的方法，特别是“爱的毯子”。

让这些想象成为孩子头脑中带来安慰感的图像，用以代替原来恐惧的图像。

给孩子提供一些替代的安慰物，如填充动物毛绒玩具、毯子，或者某种属于你的东西。

提供带来安全感的游戏，比如和宠物玩耍、阅读书籍、听故事磁带，或者做手工。

留意孩子的进步并和他们讨论，“你有没有注意到你是可以做到的？”

”或“发现没有，这次你的肚子没事了？”

”或者“我注意到你今天和小朋友玩得很开心。

”“我注意到今天我要出去的时候你哭得少多了。

你是不是觉得好多了？”

”这些问题让孩子觉察到积极的改变，从而帮助他们改变对情境的认知。

记住变化不会突然发生，小的退步是正常的。

有时候你的孩子会感到挫败，需要一些时间和空间来休整。

用一点一点加大难度来达到成功，例如，在家中的不同房间独立地玩，时间稍长一点但让孩子还可以接受；安排外出和小伙伴的游戏以及活动，逐渐增加时间长度和空间距离。

让孩子确信环境和照看者是安全的。

扩展适合孩子发展阶段的活动，让他逐渐提高掌控感和自信心。

有时和孩子复习一下不同的应对方法：让自己安心的“自我谈话”剧本，腹式呼吸、想象、收集积极的证据、安慰的文章，等等。

和他们谈论他已经能够应对焦虑和短时的分离，还有你听到孩子讲自己的一天是如何度过时感到多么高兴。

## <<心灵成长儿童绘本>>

### 编辑推荐

《心灵成长儿童绘本:不再害怕尝试》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。

国内首套以儿童心灵成长路上的困惑为主题的心理自助读物。

《心灵成长儿童绘本:不再害怕尝试》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。

《心灵成长儿童绘本:不再害怕尝试》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人格培养课程的最佳辅助教材，适合3-6岁儿童与父母、老师共读。

<<心灵成长儿童绘本>>

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>