

<<和小白羊一起睡觉>>

图书基本信息

书名：<<和小白羊一起睡觉>>

13位ISBN编号：9787549901555

10位ISBN编号：7549901554

出版时间：2010-12

出版时间：江苏教育出版社

作者：哈姆斯

页数：117

字数：73000

译者：宋武

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>

## <<和小白羊一起睡觉>>

### 前言

当说到那些不安宁的夜晚时，通常会联想到孩子。随着孩子的年龄增长，事情越来越明显：睡眠障碍绝不仅仅限于所有年龄层中最小的孩子。即使和一位学龄前儿童或者学龄儿童在入睡前较为安静地呆在一起，睡眠困难这个问题对这个年龄段的一些孩子来说仍未解决。

通常这些问题表现为另外一种形式：围绕着上床睡觉，入睡困难以及噩梦的痛苦替代了婴儿夜间的叫喊。

此时我们成年人又重新置身于那个老问题：怎么办呢？

是的，就是这个问题，在这本书中我们会详细地探讨：我们如何处理这些年龄稍大孩子的睡眠困难问题呢？

我们应该做的，不是同孩子唠叨个不停，而是手拉手地和他在一起。

“手拉手”非常重要，因为自从婴儿时期起，我们的孩子发生了一系列的变化：通过我们的声音孩子们受到引导，并且明白我们的建议。

## <<和小白羊一起睡觉>>

### 内容概要

很多学龄前或者学龄儿童的家长们经常会发出这样的哀叹：“我的孩子睡不着觉！”这本书解释了为什么稍大一点的孩子也会遇到睡眠障碍。

作者从专业的角度指导家长如何温柔细腻地帮助孩子放松和入睡，如何对抗噩梦的侵袭，如何快速有效地将孩子从紧张的情绪中释放出来。

书中还包含了关于儿童睡眠行为和生物规律的详细信息，并且给家长提供了大量生动有趣的睡觉故事，这些故事供家长在孩子临睡前诵读，可以有效地帮助其进入梦乡。

<<和小白羊一起睡觉>>

作者简介

Helena Harms : 心理学硕士, 放松训练师。

## <<和小白羊一起睡觉>>

### 书籍目录

前言 1.围绕儿童睡眠的4个最受欢迎的问题 1.1 孩子们的睡眠障碍正常吗 1.2 何时该去看医生  
1.3 为什么我的孩子突然间无法入睡了 1.4 我该如何对待孩子的睡眠障碍 2.从上床开始 2.1 不  
想去睡觉的重要原因 2.2 和现在分开,一觉到天明 2.3 为什么我现在必须上床睡觉 2.4 儿童和他  
们的时间感 2.5 疲劳和高兴起来——做什么 2.6 识别疲劳 2.7 睡前准备省了很多麻烦睡觉故事1  
一只晚上不要睡觉的小白羊睡觉故事2 晚安魔米师和小白羊一起入睡 放松和入睡:详细指导和小  
白羊一起入睡 放松和入睡:较短版本冒险故事睡觉故事3 梦中的雄狮结束语附录

## <<和小白羊一起睡觉>>

### 章节摘录

从幼儿园时起孩子们不仅带着问题上床睡觉，我们对睡觉问题的解释和建议也较易接受。因此这正是我们的大好机会。

两年前我们还只能通过创造一个舒适的环境来帮助宝宝入睡，现在我们可以直接引导孩子入睡了。

我们可以给他建议，可以回答他的问题并且陪伴他放松。

这个巨大的可能性呈现在我们面前，然而我们仅能在一个条件下使用它：睡觉时的气氛必须是放松的，同时没有任何的对抗。

在许多家庭内不是这样的情况。

许多成年人经常认为，必须强迫我们的孩子去睡觉。

对您来说也是这样的吗？

许多家长把自己和孩子无意识地视为对手。

他们深信，没有压力孩子根本不会上床睡觉，实际情况似乎每晚都证实了这一理论。

毫无疑问家长最了解自己孩子的特点。

没有第三个人能在这里插上话。

然而我经常有此经验，父母往往忽视了一个非常重要的事实：没有孩子希望自己几个小时睁着眼睛等待入睡，也没有孩子会享受从噩梦中醒来。

如果我们从此关键点入手的话，大部分的孩子会自愿合作的。

经常是一些小误会和不利情况导致大的睡眠障碍。

## <<和小白羊一起睡觉>>

### 编辑推荐

给学习睡觉的孩子和他们的家长。  
新的研究表明，放松和入睡是可以学习的。  
百分之五十的学龄前儿童和学龄儿童家庭经受睡眠障碍的困扰。  
为什么当我们如此想要睡觉的时候，孩子们却根本不想这么做？

<<和小白羊一起睡觉>>

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>