

<<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：9787122129468

10位ISBN编号：7122129462

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：(美)简·阿农吉亚塔//马克·涅米罗夫|译者:贺剑瑜|绘画:(美)布莱恩·朗度

页数：33

译者：贺剑瑜

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

《有时我会害怕》将赋予小孩子力量，教给小孩子一些方法和知识，以使他们能够了解并克服孩童时期的恐惧。

作者用小孩子的语言描述了不同类型的恐惧，并解释了它们是怎么产生的。

小孩子可以按照本书提供的简单易学的方法来控制自己的恐惧感，并最终回到快乐的时光。

《有时我会害怕》所附的“写给父母的话”则为家长提供了补充信息，能够指导家长帮助孩子克服恐惧，并了解剖可种情况下孩子需要专业的心理健康治疗。

<<心灵成长儿童绘本>>

作者简介

<<心灵成长儿童绘本>>

章节摘录

插图：写给父母的话筒·阿农吉亚塔 心理学博士很多孩子在童年时都有过不同程度的焦虑、担忧或是恐惧。

小孩子可能会害怕黑暗、昆虫、响亮的噪音、高大的成年人、狂吠的狗或是化了妆的演员。

也许您还记得您也曾对圣诞老人或打雷闪电害怕过。

虽然恐惧对您和孩子而言可能是件苦恼的事，但它表明您的孩子已经越过了一个发育的里程碑，他将以一种更加复杂的方式去探索身边的世界，了解这一点非常有用。

一定程度的恐惧是孩子正常发育的组成部分，对孩子来说，它不仅是让人期待的，而且是令人渴求的一种体验。

例如，做噩梦是3-5岁幼儿常见的现象，因为这个阶段的幼儿正处于知觉发育的顶峰：他们对周围的世界更加关注，他们的想象力和幻想力的发展也更进一步。

小孩子开始明白坏事的确会发生，危险恐怖的事物也的确存在，所有这些都是引起害怕的根源。

其他类型的恐惧则是提醒父母的信号。

孩子的恐惧使我们知道，孩子正处于焦躁不安中，可能需要我们来帮助他们表达出那些他们不希望拥有的感觉。

有时候，小孩子需要我们来帮他们“加工处理”并理解那些对他们来说陌生或是难以理解的经历或场景。

如果对此置之不理的话，这些感觉和经历可能会演变成为焦虑、恐惧或担忧。

在这种情况下，了解恐惧的来源有助于父母帮助自己的孩子。

恐惧是从哪里来的？

恐惧扩大化 想象一下这样一个场景：您的孩子正在外面玩，这时一只大狗跑了过来并撞倒了她。她变得不安起来，由此引发的害怕和焦虑是可以理解的。

但之后，任何狗接近她时，她都感到害怕并焦虑不安，甚至对狗的图片或是狗的叫声都会感到害怕。这种情况的发生被称为“恐惧扩大化”。

这种最初和狗接触的经历所引起的恐惧和焦虑会引发她的过度联想，并最终使她对所有的狗都退避三舍，失去了克服恐惧的机会，也无法了解到大多数狗是非常安全和友好的。

不悦的情绪 许多恐惧来自于孩子自身，并且通常伴随另一种情绪的表达。

小孩子有时会压抑自己的情绪，典型的就是对父母或兄弟姐妹的愤怒、失望和不满。

小孩子可能会担心这些情绪是不好的，或是不该有这些情绪。

因为小孩子不愿意有这些不悦的情绪，尤其是针对他们所喜爱的家庭成员的，因此他们会试图通过将这种糟糕的情绪投射、发泄到真实世界中的事物上来摆脱它们。

基本上来说，他们会把这种情绪转化为恐惧。

当然，孩子不会意识到他正在这样做。

在他的心里，他害怕狗仅仅是因为狗看起来很可怕。

他不知道实际真正困扰他的是他心中那过于强大的且无法控制的“像狗一样狂吠的情绪”。

他的恐惧超越了他的理性，即使父母再三保证邻居家那条他见过多次的狗是非常友善的也毫无作用。

实际上这也是任何年龄段的人们在处理令自己不愉快的情绪时常见的做法。

难以预测的感觉 有时候当事情无法控制或难以预测时，小孩子也会有些恐惧和焦虑，因为这使他们想起来自己那些难以捉摸或失去控制的感觉和反应（像生气或勃然大怒）。

该种类型的恐惧常见的是暴风雨。

如果您的孩子害怕暴风雨，某种程度上可能是因为他不能确定即将要发生什么。

暴风雨带来的骤雨会使他想起那些过于强大或令人崩溃的感觉，电闪雷鸣也会使会他想到暴怒时的感觉。

过量的雨水、过响的噪音、猛烈的感觉、极度的不适！害怕“奇怪”的事物 您可能会对小孩子的某些害怕感到不可理解。

您可能会想，我的孩子怎么会害怕商场里的圣诞老人？

<<心灵成长儿童绘本>>

或是马戏团里的小丑？

或是书中的一幅画？

简单来讲，幼小的孩子会对他们不熟悉的或是看起来奇怪的事物感到害怕。

他们的小脑瓜不能随时接受看起来有点怪异的图像，因此他们会变得焦虑。

例如，从图片里的圣诞老人转换成“活生生”的圣诞老人，这种转变对他们的小脑瓜来说是有点困难的。

那些图片上的印象突然变成活物了，小孩子会认为这有些过度。

这种“过度”的感觉也会波及至生日聚会上成人扮演的巫师或小丑。

出于同样的原因，通常当小孩子看到身体有残疾的人时也会害怕，例如装有假肢，或是不寻常的面部特征，如大块胎记、弱视等。

如何帮助孩子？

父母可以帮助孩子找到方法战胜恐惧和忧虑。

消除他们的疑虑并给予鼓励就是一个好的入手方法。

您也可以教给孩子一些本书中提到的简单方法来帮助孩子控制焦虑的情绪。

和您的孩子一起实践下面的方法，渐渐地，孩子就能克服他的害怕心理。

了解你的情绪 由于孩子的很多恐惧来源于未知的情绪，因此起初您可以和他谈论一些常见的令人心烦的情绪。

这有点儿像“感情侦探”，但却是一种轻微的、不侵犯其隐私的试探。

您可以这样问：“亲爱的，你今天晚上这么怕黑是不是因为你和哥哥吵架了？

”或者“杰克，你现在怎么会那群蜜蜂感到害怕了呢？

要知道通常只要不接近它们，它们是不会进攻我们的。

我想今天是不是有什么事让你心烦了？

”如果杰克不回答您的问题，您再回想一下这一天发生的其他事情，看看是否能找到一个合理的推断，并委婉地询问他。

接下来您可以这样说，“你这么心烦可能是因为你和斯科特不和你一起玩感到很生气吧？

我们一起聊聊这些情绪，可能你就不会再害怕蜜蜂了。

”聚精会神地呼吸 所有人，包括我们的孩子，体内都会有恐惧和压力。

但是通过有目的地、缓慢地呼吸，您可以教会孩子放松身体并使其焦虑的心态平静下来。

您可以教孩子在呼吸时数数：5次吸气、5次呼气。

专注地呼吸和数数能够使孩子将注意力从令他害怕的事情上转移开，并且使他身心平静下来。

聚精会神地呼吸是一种有效的放松方式，因为它也是一种“目标转移法”，它使小孩子不再关注自己的恐惧。

在脑海中描绘美好事物 和恐惧紧密相伴的通常是可怕的视觉影像。

小孩子应学会用另一种“安全”或有趣的影像来代替那些可怕的场景。

例如，可以在脑海中描绘出一幅马儿在牧场上悠闲散步的情景，或是想象在海滩上玩耍的情景来取代那些负面的影像。

当小孩子描绘积极的画面时，这些美好的影像将会载他远离恐惧。

这是一个降低恐惧感的有效方法。

原因有二：首先，它是另外一种将注意力从恐惧中转移开的方法；其次，它为孩子呈现出的“心灵图片”能够唤醒孩子心中和恐惧正好相反的感觉。

如果您能和孩子的孩子一起提前描绘出一些美好的影像，将会对孩子特别有帮助。

这样如果需要，他可以随时调用这些美好的心灵图片。

假装成那个令你害怕的东西 另一个帮助孩子摆脱恐惧的方法是让孩子假装成那个令他害怕的东西。

他可以趴在地上像狗一样汪汪叫，或是像飓风或乌云般在房子里穿梭。

小孩子喜欢这个方法，因为他们感觉像在玩，即使他们扮演的正是那个令他们害怕的东西。

由于有些恐惧包含着无助的感觉——“一些可怕的事情将要发生在我的身上，可我不知道什么时候会发生，也不知道该如何阻止它”——为孩子提供一个成为那个可怕事物的机会，能够给予他力量，并

<<心灵成长儿童绘本>>

可能真正地消除他的恐惧。

想一些鼓励的话语“自言自语”是一个非常有效地消除恐惧和担忧的方法。它使小孩子在可怕的场景中更加主动，并能与那些和恐惧相伴生的负面的、不准确的想法相抗衡。父母可以教给孩子如何自言自语，以及在对付可怕的场景时他该用什么样的言语，例如，“我知道我能行的。

我会为自己感到骄傲的。

”您也可以针对孩子的恐惧教他一些自我安慰的话语，诸如“雷声不过是响亮的噪音而已”，或是“那是条友善的狗，它喜欢孩子。

”多数时候，我们教孩子这样说给自己听，而不是大声地说出来。

这个方法可适用于任何情况下。

然而，一些幼儿可能更喜欢大声地“训练自己”，就像那本美国家喻户晓的《小火车头做到了》(The Little Engine That Could) [1] 的书中蓝色的小火车头那样。

变换下思路就像听起来的那样简单，我们对事物的思考方式会影响我们对其的感觉。如果孩子能换个角度去看那些令他害怕或让他讨厌的东西，他就能产生不同的感觉，这涉及以一种更加中性化、非情绪化的方式来对焦虑和恐惧进行重新概念化。

孩子将会需要您的帮助来改变他的思考方式，因为当小孩子变得焦虑时，他们似乎“陷进去”了，很难以一种较为安全的方式重新进行思考。

比如，如果您的孩子害怕乘坐电梯，可能是因为电梯是一个封闭的空间，他可能会说：“妈妈，我很害怕。

电梯门可能会打不开吧，电梯万一掉下去怎么办，万一我们出不去怎么办？

”他的担心显然有些多余，他需要您的帮助来重新思考下发生的事情：“亲爱的，我们只不过是在一间可以上上下下的小屋子里面。

每天都有很多人乘坐电梯!而且有专门的电梯维修工，他们会确保电梯能正常工作，因此我们知道电梯门总能打开的。

”慢慢地，您的孩子就会记住这些话并用这种方法重新进行定位思考。

逐步来适应 逐步适应的方法在于让孩子对其害怕的东西有个适应过程，一次一小步。

尽管这个方法很简单，但却能很有效地让孩子摆脱某些恐惧，如果能同时配合使用放松呼吸法，并且适应过程分解的步骤越细，效果就越好。

把适应过程分解成为细微的步骤，这一点十分重要，因为这样就不会增加孩子的焦虑感。

过大、过快的步骤会使本已十分焦虑的孩子变得更加焦虑，这是任何人都不愿看到的!这个方法成功的秘诀在于所分解的每一步都应是可控的，并且难度是累积的。

对于孩子的恐惧，要有耐心，并能包容他们的无理取闹，这一点极为关键。

如果在开始的第一步，孩子拒绝配合，也不要灰心，这是很常见的现象。

有时让孩子迈出的第一步再小些，或者配合使用放松呼吸法，也许会有帮助。

要化解孩子心中的恐惧需要采取一系列的步骤，在此过程一直保持耐心并非易事，因为我们都希望孩子能尽快克服恐惧，越快越好。

您是帮助孩子找到办法克服恐惧和焦虑的最佳人选，然而，如果您发现孩子的苦恼并未消减且已影响到日常活动时，我们建议您咨询儿童心理学家，以获取进一步的帮助。

[1] 译注：《小火车头做到了》的故事是这样的：火车要通过一座高山，把玩具送给山那边的小朋友

。那些大火车由于害怕不敢接受这个任务，结果一辆看起来最不可能帮上忙的蓝色小火车头决定试一试

。他用一种自言自语的方法来克服害怕。

他不断给自己鼓劲：“我想我能做到！”

” “我想我能做到！”

。 ”——终于艰难地爬上了山顶。

<<心灵成长儿童绘本>>

编辑推荐

《心灵成长儿童绘本:有时我会害怕》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:有时我会害怕》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:有时我会害怕》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岁以上儿童与父母、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>