第一图书网, tushu007.com

<<快乐儿童减压法>>

图书基本信息

书名：<<快乐儿童减压法>>

13位ISBN编号：9787563526413

10位ISBN编号：7563526412

出版时间：2011-10

出版时间：北京邮电大学出版社

作者：马琴

页数：216

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《快乐儿童减压法》讲述了：您是否发现您的孩子不爱学习，顶拉父母，不听管教，我行我素？
很可能，您的孩子不是叛逆，而是由于压力过大造成的心理问题！
知道吗？
儿童也有压力，也需要解压和减压。
父母如何及时察觉儿童的心理变化？
如何舒缓与排遣孩子的心理压力？
《快乐儿童减压法》拥有翔实的案例、到位的分析、有效的办法，帮你给孩子减压！

<<快乐儿童减压法>>

书籍目录

第一章 走进孩子的内心世界 第一节不安——缺乏安全感　大人的情绪暴力直接转嫁给孩子　不容分说抱走孩子的陌生人，给孩子心　理留下阴影　毫无防备的巨响，让孩子惊慌失措　分房睡，孩子哭得声嘶力竭也没有被理睬　医院——孩子恐惧的根源地之一 第二节 精神压力大——　反复无常，一个人发呆　客观看成绩，要更重视孩子的全面发展　想让孩子思维活跃吗?请不要唠叨，给　孩子思考的空间吧　教会孩子善于整体规划，善于分配　让孩子勇于承认自己的不足，这样就不　会造成无谓的增压　学会倾听，孩子的诉说也是一种压力的释放　给孩子一个放松的家庭氛围　放假了，带孩子去旅游吧!孩子也需要休假 第三节 自卑感——缺乏　认可和赞扬　常年情绪低落，拒绝交朋结友　难以集中注意力　语言表达能力较差　过分追求表扬　自暴自弃　经常疑神疑鬼　过度怕羞　对挫折或疾病难以承受　回避竞争、竞赛　贬低、妒忌他人 第四节 单独行动——不　合群的“孤雁”　挤出时间亲近孩子，每天有一定的时间跟孩子在一起　学会交朋友让孩子不再是“孤雁”　想让孩子合群吗?鼓励孩子参加各种体育活动吧　爸爸妈妈要有意识地培养孩子的合作能力　利用节假日与孩子一起走出家门帮孩子开阔视野　爸爸妈妈应该有意识地要孩子独自做客待客　根据孩子的年龄大小，有意识地让他们　进行小件物品的购买活动　有意识地训练孩子的说话能力　对于说话能力特别不好的孩子，其实需　要更多的关心和鼓励第二章 适当给儿童减减压第三章 引导儿童正确舒缓压力第四章 简单易学的儿童减压操第五章 摒除给孩子“施压”第六章 沟通——儿童减压最有利的方式第七章 父母脸色——儿童压力的根基第八章 儿童减压食谱DIY

编辑推荐

你知道吗?儿童也有压力，也需要解压和减压。
马琴编著的《快乐儿童减压法》就是一本关于孩子减压的书，来告诉广大的家长，其实孩子也有压力，应该给孩子更多的关注，然后学习怎么去让孩子真正的放松!

第一图书网, tushu007.com

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