

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

图书基本信息

书名：<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

13位ISBN编号：9787564052935

10位ISBN编号：7564052937

出版时间：2012-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：周传富

页数：183

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>

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

前言

“我女儿马上要上小学了，她现在最大的毛病就是不善于开口，特别是在不熟悉的环境里，或者是面对不熟悉的人，她都不肯说话，她这么怯场，上小学后怎么办啊？”

“作为一个三岁男孩的妈妈，一直有一个问题困扰我：儿子在某些方面特别胆小，比如不敢坐那种上下慢慢摇动的电动木马，即使有我们保护，他还是不敢尝试。

大多数时候，我们不强迫他玩这些东西，但是有的时候还是很着急，不知道这是不是孩子的心理问题，应该给他压力让他锻炼锻炼，增加他的胆量吗？”

经常会有妈妈反映孩子胆小的问题，尤其是在看到孩子懂事、听话、乖巧的同时，却发现孩子越来越怯懦怕事，也就是凡事“不出头”，一味地往后退。

于是开始着急，并寻求解决办法。

现在的孩子之所以怯懦，先天遗传气质的因素是一方面，成长环境也是一方面，但最重要的原因是后天的教养方式。

现在大多数孩子是独生子女，欠缺与其他孩子的交往能力，家长也往往对孩子过于溺爱保护，导致孩子难以适应新的环境，面对陌生人和陌生环境的时候，容易出现害怕心理。

有的家长又过分严厉，总是要求孩子服从自己的指令，不允许孩子有反抗的意识。

孩子整日战战兢兢，不敢尝试新事物，久而久之也会导致胆小怯懦。

阅读本书，妈妈会了解到如果自己的孩子是这样“没出息”，身为妈妈，应该怎么做。

妈妈应该尽可能地给孩子提供一个平等、温馨、理解、宽容的家庭氛围，这样才能让孩子充满自信和勇气，不再害羞、惧怕。

妈妈更应该先寻找孩子胆小的原因，再想办法改变，这样，就可以对症下药，针对不同孩子的不同原因，进行引导。

总之，针对孩子胆小的种种表现，妈妈应宽容孩子的不足，鼓励孩子独立思考，消除畏难情绪，鼓励孩子大胆表达，对孩子进行适当的挫折教育、别让孩子压抑自己的恐惧，等等。

妈妈们要知道，听话的孩子也许是“问题儿童”，“胆大包天”的孩子未尝不好。

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

内容概要

妈妈应该尽可能地给孩子提供一个平等、温馨、理解、宽容的家庭氛围，这样才能让孩子充满自信和勇气，不再害羞、惧怕。

妈妈更应该先寻找孩子胆小的原因，再想办法改变，这样，就可以对症下药，针对不同孩子的不同原因，进行引导。

总之，针对孩子胆小的种种表现，妈妈应宽容孩子的不足，鼓励孩子独立思考，消除畏难情绪，鼓励孩子大胆表达，对孩子进行适当的挫折教育、别让孩子压抑自己的恐惧，等等。

一起来翻阅《孩子胆子太小妈妈怎么办》吧！

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

作者简介

周传富，高级教师，从教21年来一直工作在教育一线。先后被评为省级教学能手、最佳教师、市级骨干教师、市优秀班主任；承担国家、省、市级科研课题4项；有18篇论文在国家、省、市获奖；在儿童教育方面深有研究，创作的家教图书广受家长欢迎。

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

书籍目录

上篇 孩子胆子太小，妈妈要慧眼发现并发掘深层原因

第一章 我是一个胆小鬼——你的孩子这样吗

我好害怕黑夜——每个孩子都有怕黑心理

我一紧张就不自觉地咬指甲——孩子的紧张心理在作怪

我只喜欢自己玩——孩子不会和同龄人相处

不是我干的——孩子做错事却不敢承认

孩子很听话，我说什么他做什么——胆小的孩子都很“听话”

第二章 我真的不快乐——胆小的孩子烦恼多

新同学和老师我都不认识——孩子胆小，难以适应新环境

我是不是很差劲呀——孩子总感觉矮人一截

我该怎么办——优柔寡断，拿不定主意

为什么受伤的总是我——别人欺负的重点目标

我太孤独了——一个人的世界总是很孤单

我就是想哭——胆小的孩子心理敏感、脆弱

第三章 我的世界并不多彩——不良的成长环境影响孩子的勇敢

别人有的我都没有——生活的不公平让孩子感到无助

为什么我没有爸爸——单亲家庭让孩子得不到完整的爱

我最害怕爸爸妈妈吵架——紧张的家庭气氛让孩子焦虑

我一年到头只见爸爸妈妈一两次——谁能体会留守儿童的孤独

爸爸妈妈只知道给我钱，却不知道给我幸福——缺少幸福感的孩子远离勇敢

我总是不停地搬家转学——生活环境不稳定，孩子缺少归属感也会胆小

第四章 你怎么这么没出息——错误的教育方式会让孩子胆小怕事

你再这样，我就不要你了——妈妈的恐吓容易吓坏孩子

自己玩去，我正烦着呢——妈妈的冷落让孩子内心受伤

你什么也不用做，你是妈妈的心肝宝贝——妈妈的娇惯让孩子失去必要的体验

你必须按照我说的去做——粗暴的教育方式让孩子不敢坚持自己

你真不像我的孩子——妈妈的嫌弃会让孩子更胆小

爸爸太忙，没时间教育你——“双性化教育”不平衡导致孩子性格缺陷

下篇 孩子胆子太小，妈妈要对孩子进行“练胆教育”

第五章 孩子，不好的事情只是暂时的——帮孩子战胜内心恐惧感

告诉妈妈你怕什么——别让孩子压抑自己的恐惧

学了知识后，你就不会害怕了——常识越多的孩子越勇敢

来，自己摸一下，你就不害怕了——让孩子亲自体验和感受恐怖的事物

刚才和妈妈走散是不是很害怕呀——妈妈应及时疏导孩子的恐惧心理

我感受不到爸爸妈妈的爱——安全感是孩子对父母的最大需求

我感觉下次考试会被别人超过——帮孩子摆脱“成就焦虑”带来的恐惧

第六章 妈妈有必要磨炼你的性格——坚韧的性格塑造

第六章 妈妈有必要磨炼你的性格——坚韧的性格塑造勇敢的孩子

这点小困难不用怕——激发孩子直面困难的勇气

别怕，试一试——鼓励孩子敢于尝试

冒点险，你会收获很多——鼓励孩子冒一点“险”

总结一下，上一次你是怎么做的——用经验磨砺孩子的胆量

你是独一无二的——认可和培养孩子独特的个性

再想想别的方法——培养孩子有勇有谋的性格

你最勇敢了——给孩子贴上勇敢的“标签”

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

第七章 妈妈不能时刻陪着你——放手，孩子从依赖走向自强自立

该回自己的房间睡觉了——从分房开始培养孩子的胆量

这件事要你自己去做——妈妈总是充当“多啦A梦”，孩子就习惯依赖

这些你都可以自己决定——给孩子一定自由的空间

开家庭会议啦——让孩子享有家庭成员的权利

妈妈病了，现在需要你帮忙——妈妈“示弱”，孩子显独立

这是你的责任，你要承担——引导孩子勇敢地承担责任

第八章 相信自己可以做到——孩子的自信心是胆量的“源泉”

我能行吗——孩子肯定自我才能变得自信

我能胜任吗——孩子会因胜任感而产生自信

你刚才表现得真勇敢——赏识孩子“勇敢”的表现

别人能做到，你为什么就不能——越比较，孩子越没自信

你做得不错，妈妈很满意——接纳孩子的每一次表现

你的目标是明天弹好这首曲子——帮助孩子建立合理成功期望值

第九章 你要敢于与人交往——孩子在社交活动中锻炼胆量

妈妈不希望你是一株含羞草——害羞的孩子容易染上社交恐惧症

孩子，走出去你就会发现外面很精彩——别让孩子的“社交退缩症”继续蔓延

陌生人并不可怕呀——让孩子大胆与人交往的第一关

掉队的大雁能自己飞到南方吗——让“落单”的孩子融入群体

玩具被抢了，自己要回来——放手让孩子敢于自己解决与同伴之间的矛盾

别怕，妈妈在看着你——鼓励孩子在公众场合摆脱怯场、紧张

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

章节摘录

孩子小时候咬指甲的现象比较多见，根据研究，多数孩子咬指甲都是由于精神紧张，压力很大，严重焦虑，而咬指甲能让孩子感到放松，因此。

只要一遇到不轻松的环境，例如家庭气氛不和，老师严厉，父母的要求太高等，都可能引发孩子的焦虑紧张。

孩子就会通过一些特定的动作来缓解紧张情绪，例如咬指甲。

当孩子第一次遇到心理应激时以咬指甲的形式减轻了心理应激的紧张程度，以后再遇到应激时便会将这种“行之有效”的行为模式固定下来。

通通是一个比较内向的男孩。

不知从什么时候开始，妈妈发现他喜欢咬指甲，经常把指甲咬得残缺不全，尤其是很紧张的时候。

妈妈就训斥他：“你再咬指甲，妈妈非揍你不可！”

通通把双手背在身后，紧张地看着妈妈，但是妈妈一转身，他又抽出手来开始咬。

妈妈因为这件事没少唠叨，但是通通都当做耳边风。

后来变本加厉，只要他去上幼儿园，或者每晚睡觉前，他就啧啧有味地咬指甲，然后把指甲咬碎了再吐出来。

妈妈后来改变策略，耐心地问他：“通通，你为什么那么喜欢咬手指？”

通通开始不肯说，后来在妈妈温和的询问下，终于回忆起一件事：原来有一次，幼儿园老师要求每个同学都要让家长把自己的指甲剪掉，没有剪指甲的同学不但要被打手心，还要罚站，而且要站在厕所旁边。

通通因为害怕，就偷偷用牙把指甲咬掉。

从那之后，只要遇到令他紧张的事情，他就开始咬指甲。

妈妈全面地了解了一下通通所在的幼儿园，觉得幼儿园对孩子管得比较严格，对通通不是很合适，于是，把通通转到另一个教学环境相对宽松的幼儿园去，同时也决定以后不过分管束他。

这样过了一段时间，通通再也不咬指甲了。

孩子紧张就咬指甲。

这不仅会让孩子养成一种不卫生的坏习惯。

而且会让孩子紧张的情绪得不到发泄，囤积起来很容易造成心理问题。

事实上，孩子的这种焦虑的外在行为反应并不难解决，例如上面事例中通通的妈妈就采取了很好的应对措施，让孩子改变了咬指甲的行为。

而在生活中，也应该像通通的妈妈那样，先去了解孩子咬指甲心理的背后原因，然后再有的放矢地消除孩子的紧张来源；同时。

应该努力为孩子创造平和、温馨的家庭环境，让孩子得到足够的爱。

远离焦虑和紧张的情绪。

此外，一定要和幼儿园或学校沟通。

老师对孩子的肯定能够让孩子产生自我认同，随着孩子消除焦虑紧张，顺利地融入集体活动，咬指甲的行为自然而然就消失了。

具体而言，针对孩子咬指甲的现象。

平日里还可以采取以下几种引导方式。

P8-9

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

编辑推荐

《孩子胆子太小,妈妈怎么办》编辑推荐：现在的孩子之所以怯懦，先天遗传气质的因素是一方面，成长环境也是一方面，但最重要的原因是后天的教养方式。

现在大多数孩子是独生子女，欠缺与其他孩子的交往能力，家长也往往对孩子过于溺爱保护，导致孩子难以适应新的环境，面对陌生人和陌生环境的时候，容易出现害怕心理。

有的家长又过分严厉，总是要求孩子服从自己的指令，不允许孩子有反抗的意识。

孩子整日战战兢兢，不敢尝试新事物，久而久之也会导致胆小怯懦。

阅读周传富编著的《孩子胆子太小妈妈怎么办》，妈妈会了解到如果自己的孩子是这样“没出息”，身为妈妈，应该怎么做。

从大说，胆子太小是孩子学会面对世界，经风历雨的最大绊脚石；从小看，胆小会让孩子在工作、生活、交友中遭受挫折。

所以，对孩子胆子太小的问题妈妈一定要慎之又慎。

这本《孩子胆子太小,妈妈怎么办》主要针对的就是生活中孩子胆子小的问题。

作者通过大量教育案例引出了实用的教育方法，非常实用。

相信年轻的爸爸妈妈们一定会非常喜欢。

<<孩子胆子太小，妈妈怎么办>>

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>