

父母的趣味教养宝典

爱他， 就抱抱他！

——家长示爱宝典

AITA, JIUBAOBAOTA!
——JIAZHANGSHIAIBAODIAN

(塞尔维亚)Jelena Janićić Holcer 著

刘畅 杨改娇 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



父母的趣味教养宝典

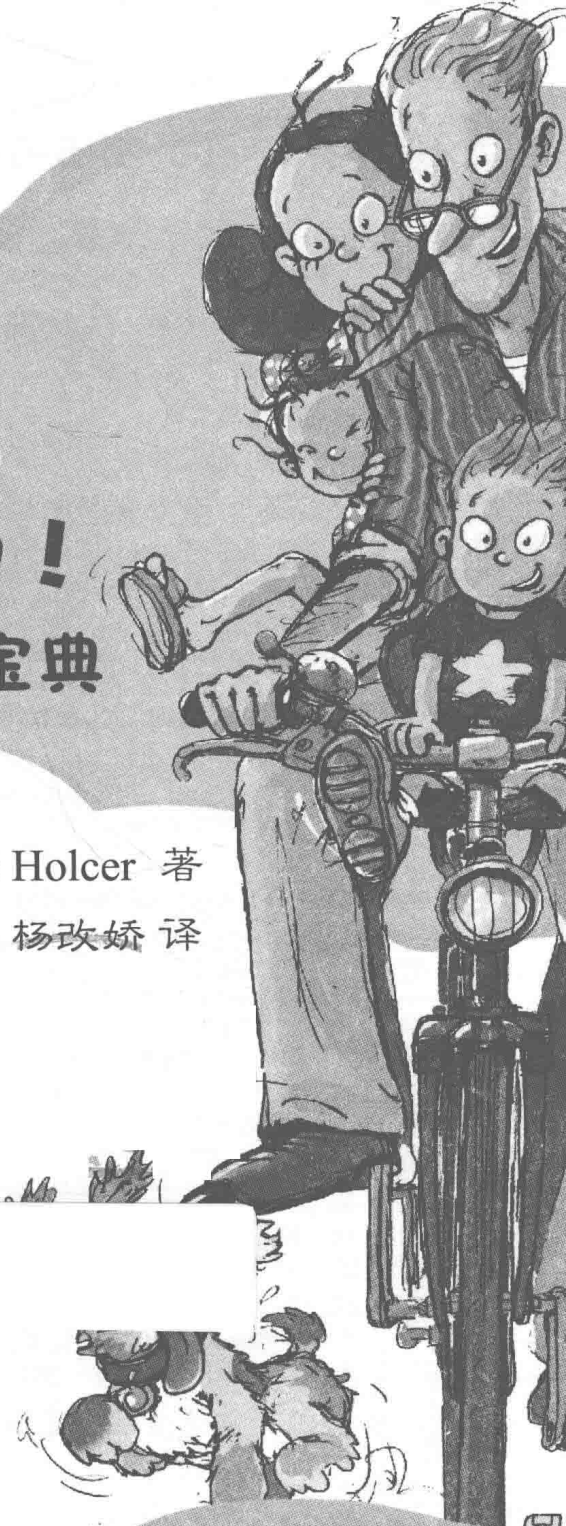
爱他， 就抱抱他！ ——家长示爱宝典

(塞尔维亚)Jelena Janičić Holcer 著

刘畅 杨改娇 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



黑版贸审字08-2015-023号

图书在版编目(CIP)数据

爱他,就抱抱他!:家长示爱宝典/(塞尔维亚)伊莲娜(Jelena)著;刘畅,杨改娇译.——哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2015.6
(父母的趣味教养宝典)

ISBN 978-7-5603-5432-3

I. ①爱… II. ①伊… ②刘… ③杨… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117499号

101 Ways to Show Love to Your Children

Jelena Janičić-Holcer

Dušan Pavlić

Copyright © Kreativni centar, 2000

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得E-mail:copyright@rightol.com)

策划编辑	陈洁	
责任编辑	范业婷	
封面设计	刘长友	
出版发行	哈尔滨工业大学出版社	
社址	哈尔滨市南岗区复华四道街10号	邮编 150006
传真	0451-86414749	
网址	http://hitpress.hit.edu.cn	
印刷	哈尔滨市工大节能印刷厂	
开本	880mm×1230mm 1/32	印张2.375 字数42千字
版次	2015年6月第1版	2015年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5603-5432-3	
定价	18.00元	

本书以问答形式代替导读

问：为什么对于父母来说向孩子表达爱是很重要的？

答：因为孩子需要父母对他们所想的和所相信的东西给予肯定。孩子的世界充满了色彩画面和联想。他们是在各种复杂的印象和经历中成长起来的，他们与成人是不一样的，他们有他们自己的需求、情感和梦想。简言之，对成人来说显而易见的事没必要以同样标准要求孩子，事实上通常也不像我们认为的那样显而易见。

问：向孩子表达爱的时候父母能从中收获什么？

答：父母要让孩子对家庭产生信心，然后也要让他们对自己产生信心。只有当他们足够确定自己能从家里享受到安全感和获得支持时，孩子才能健康自由地成长。父母能传达给孩子的最重要的信息就是：作为他们的父母，你们彼此非常相爱，同时也非常爱他们。

问：过度地向孩子表达爱是宠坏孩子的“最好”方式吗？

答：让孩子沐浴在爱、温柔和关怀中，只会对他们有益无害。表达爱从来没有过度一说。被宠坏的孩子也是被爱着的孩子，让他们被宠坏的原因是父母对孩子的期望太少，而不是因为父母对孩子过多的爱（再说也



根本不存在什么过多的爱)。如果父母总是想永远把孩子当成自己的小宝贝，而不是在慢慢长大和成熟的儿童时，父母实际上是在放纵和溺爱孩子，是在向他们的随心所欲使性子妥协屈服，但是这样长大的孩子永远不会放松，不会大笑，在成长的过程中他们会对自己缺乏信心，对家庭缺乏信任。

问：为什么是101种方法？

答：方法是有无数种的。最好的方法就是你自己想出来的方法。你在这本书里看到的只是一部分观点。事实上我们把这些观点按年龄分为两部分——2到5岁和5到8岁，但是这绝不是说当你的孩子上学后，你在他们2岁时做的那些就应该被忘掉，或者是当他们8岁时你就可以不用向他们表达爱了。恰恰相反，我建议你最好把所有的方法都记住，在孩子的成长过程中你可以适当修改和完善并不断添加新的方法。我们的一些建议需要大量的计划，组织和耐心。但是你没有无数个孩子，因此看着他们健康快乐地成长值得你付出所有的努力。你要多抽出时间来陪陪孩子。如果你的耐心耗尽了，那就想想你现在所做的是一个长远投资。不管怎样，表达爱也是需要不断练习的。当你读这本书的时候，我相信你会想到许多新的方法来表达你的爱，就跟我相信通过告诉你的孩子你有多爱他们，你们双方都会很快乐一样。



目录 CONTENTS

- [1] 我爱你 /1
- [2] 宝藏箱 /1
- [3] 种一棵树 /2
- [4] 芭比娃娃的裁缝师 /3
- [5] 特别的打招呼方式 /4
- [6] 特别的爱抚 /4
- [7] 出气垫 /5
- [8] 旗子上的信息 /6
- [9] 传递爱的信息 /7
- [10] 过来安慰安慰我 /7
- [11] 手拉手 /8
- [12] 第一次艺术展 /8
- [13] 西部牛仔和印第安人 /9
- [14] 土豆印章 /10
- [15] 早上好 /10
- [16] 穿大人的衣服 /12
- [17] 幸福雨伞 /12
- [18] 派对游戏 /13
- [19] 家庭乐队 /14
- [20] 噪声就是乐趣 /15
- [21] 送花给孩子 /15
- [22] 上卷绘画 /16



- [23] 有多大呢？这么大？ /16
- [24] 由专门设计师设计的香水 /17
- [25] 旧玩具给新孩子 /17
- [26] 选照片 /18
- [27] 故事里的英雄 /19
- [28] 纪念章，奖章和王冠 /19
- [29] 第一的权利 /20
- [30] 爸爸在刮胡子 /20
- [31] 外婆的故事 /21
- [32] 为节日做准备 /22
- [33] 电影首映 /23
- [34] 工作中的孩子 /24
- [35] 家庭拼图 /24
- [36] 一起 /25
- [37] 拿鞋子当花盆 /26
- [38] 任何东西都可以当玩具 /26
- [39] 你今天看起来真漂亮 /27
- [40] 录音 /28
- [41] 家谱图 /28
- [42] 用手代替刷子 /29
- [43] 名字是至关重要的 /29
- [44] 惊喜礼物 /30
- [45] 就像好莱坞一样 /31
- [46] 《儿童权利公约》 /31
- [47] 温柔地梳理孩子的头发 /32
- [48] 美德清单 /33
- [49] 秘密信号 /33



- [50] 自由落体式的后躺 /34
- [51] 大象吃足球 /35
- [52] 欢迎回家! /35
- [53] 心到心的距离 /36
- [54] 寻宝游戏 /37
- [55] 你童年时的小游戏 /38
- [56] 亲爱的兄弟姐妹 /38
- [57] 艺术家是怎样练成的? /39
- [58] 不是生日的“生日派对” /40
- [59] 分担家务 /41
- [60] 会员证 /41
- [61] 人体大小的海报 /42
- [62] 通过画画“交谈” /42
- [63] 当你还小时…… /43
- [64] 魔镜，魔镜，墙上的魔镜! /44
- [65] 为小鸟准备面包屑 /44
- [66] 认真的陪伴 /45
- [67] 欢乐时刻 /46
- [68] 心形点心 /46
- [69] 高级时装 /47
- [70] 正确的时刻 /48
- [71] 化装舞会 /48
- [72] 让我们演话剧吧! /49
- [73] 来自家里的问候 /49
- [74] 早早起床 /50
- [75] 爱的袭击 /51
- [76] 室内体操 /51



- [77] 午餐时的便条 /52
- [78] 家人拼图 /52
- [79] 亲手种下的植物 /53
- [80] 我的朋友，圣诞老人 /53
- [81] 拥抱的权利 /54
- [82] 护身符 /55
- [83] 建议箱 /55
- [84] 头条新闻 /56
- [85] 私人角落 /57
- [86] 圣诞快乐! /58
- [87] 零花钱 /58
- [88] 当地报纸 /59
- [89] “偷拍”相机 /60
- [90] 惊喜 /60
- [91] 宝贝的网上相册 /61
- [92] 我的漂亮妈妈 /61
- [93] 我们最喜欢的婴儿宝贝 /62
- [94] 小魔术 /62
- [95] 爱的信息 /63
- [96] 给偶像的一封信 /63
- [97] 时刻想着孩子 /64
- [98] 第一个证书 /65
- [99] 校园大事记 /66
- [100] 时光机 /67
- [101] 写一本这样的书 /68



首先最重要的是：

[1] 我爱你

学会告诉你的孩子你爱他们。而且要立刻开始，因

为学会说“我爱你”是要花时间的。不管这对你来说有多难，或你认为你的孩子已经感觉到你的爱了或是你觉得就算不说出来爱也是存在的，那你要继续说出来“我爱你”。只偶尔对孩子说“我爱你”是远远不够的。除了“我爱你”，你也可以用其他一切能表达积极感情的词语。

注：如果你想表达消极情绪，这条规则是不适用的。

的。所以要三思。

[2] 宝藏箱

专门准备一个箱子或地屉用来珍藏孩子从出生到2岁之间一些比较重要的东西。比如孩子玩的第一个





拨浪鼓，吮吮的第一个乳胶奶头，出生时产房里孩子的号码牌，第一次生日聚会上的一個气球，一份印有孩子出生日期的报纸。刚开始的时候你的孩子是不会明白这些东西的意义的，但是这些东西的

价值会随着时间的推移不断增长，那时候孩子们会很开心地发现，原来从一开始，他或她对你们来说就如此珍贵。如果你能保存他们第一次理发时的一绺头发，或是一份他们刚学会说话时所说的100个词的单子，那就更能证明你对孩子的爱了。如果你不立即开始收藏这些珍贵的纪念物，那么就会来不及的。然后你可以为接下来的几年准备另外一个箱子，又另外一个……

[3] 种一棵树

在孩子出生时种一棵树。如果你没有花园，而家里的其他人有，也可以让他们帮忙种。当你和你的孩子一

起去看小树的生长情况时，它会让你感到无比骄傲。

如果你不在孩子出生的时候种树，那么你准备什么时候种呢？



适合向2到5岁的孩子表达爱的方法

[4] 芭比娃娃的裁缝师

给女儿最爱的洋娃娃缝衣服，给儿子的第一个工具箱里放一些螺丝、螺栓和钉子。不用担心，孩子们知道你做这些是因为爱他们而不是他们的玩具。



[5] 特别的打招呼方式

想一种只有你和孩子能够明白的打招呼方式（或者家里的其他成员也能明白）。这种方式可以包括挥手，眨眼，轻轻跳一下等。但是最好是一些你可以经常做的动作的组合。这通常也能代表你和孩子之间的一种特殊的关系。



[6] 特别的爱抚

就像你的吻对孩子是特别的（摸摸他们的鼻子，用你的眼睫毛蹭蹭他们的脸颊等），你还应该再想一些特别的爱抚方式。比如用你的手指在他们的肚皮上写字画画，用羽毛挠他们的痒痒，在洗完澡后给他们全身擦上乳液……

你也许能想出一些特别的拥抱方式：单臂拥抱，双

臂拥抱，一只手放背后，或是头朝旁边。



[7] 出气垫

通过向孩子表明你能接受他们所有的情绪、怪念头和习惯来表达你的爱。在家里比较显眼的地方放一个垫子，然后家里的所有人都可以用它来发泄自己的愤怒，你们可以对着



它大喊，可以打它也可以扔它。

孩子们会知道即使在他们生气的时候，父母也是爱他们的。但是这种表达愤怒的方式可能会引起你和孩子之间的冲突。出于同一个理由你自己也需要这样一个垫子。

[8] 旗子上的信息

用布做一面旗子，然后把它绑到一根杆子上。在旗子上面写上孩子的出生日期或其他一些重要的日期，然后在这些重要事情发生之前的一到两天内把杆子放到阳台上或是花园里。你也可以



以只是在气球上写下他或她的名字，系个蝴蝶结或是做些别的适合这个场合的事情。

孩子们会很高兴知道你想跟全世界分享对他们来说重要的，因此对你来说也是重要的东西。

[9] 传递爱的信息

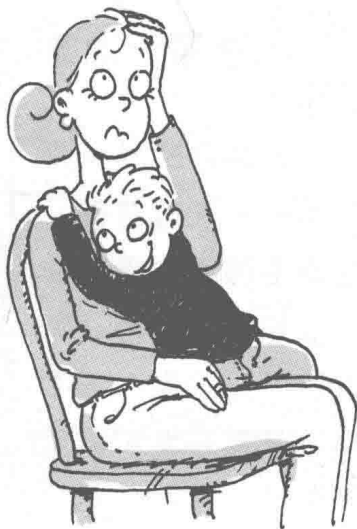
当你们玩“传话游戏”时，尽可能多地给孩子说一



些关于爱与喜欢的词。这样做的目的不是让他们把这些词重复一遍，而是让他们试着去记住这些词。

[10] 过来安慰安慰我

假装你坐在椅子上无法动弹，或是假装你在一艘正在经历暴风雨的船上，抑或是假装你在一架穿越风暴的飞机上。想象着船在摇晃和飞机在颠簸晃动，然后你们彼此互相帮助、互相拥抱、互相安慰。



[11] 手拉手

把你的手画在纸上
(你知道的：手掌向下放在纸上，然后拿铅笔顺着手的轮廓画就可以)，然后用相同的方法把孩子的手画在你的手里，再然后给他们分别涂上不同的颜色。你也许会这样记录下你们的每一个假期，或者你也可以做一张明信片然后寄给外婆。



[12] 第一次艺术展

为孩子的艺术作品组织一次展览会。在家里的各个角落都摆上孩子画的画、写的诗、捏的泥人和面人，等着家人和朋友来参观。

