

令人头疼的孩子教养全攻略



儿童教养难题 家园互动解决方案



让幼儿教师
工作变轻松

学研

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

中青学研

[日] Keiko Takayama 主编
张洁 译

大人改变了，孩子才能改变！

孩子的教育并不是家长或者老师单方面的事，
只有家长和老师齐心协力，孩子才能发展得更好。

日本儿童教育专家 临床心理咨询师 Keiko Takayama 倾力力作
北京师范大学儿童发展心理学专家 王立新博士 特别审订



著作者:

Keiko Takayama

Naoko Ideishi

Akiko Ichikawa

Kaori Yamazaki

Harumi Fujita

SAIKOUSA

Miya Tsunenaga

© Gakken-ep

Chinese translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd.

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统,读者购书后将封底标签上的涂层刮开,把密码(16位数字)发送短信至106695881280,即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准,接收短信免费。短信反盗版举报:编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至10669588128。客服电话:010-58582300

侵权举报电话:

全国“扫黄打非”工作小组办公室

中国青年出版社

010-65233456 65212870

010-59521255

http://www.shdf.gov.cn

E-mail: law@21books.com MSN: chen_wenshi@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

儿童教养难题家园互动解决方案 / (日)高山惠子著;张洁译. —北京:中国青年出版社, 2010.1

(令人头疼的孩子教养全攻略) ISBN 978-7-5006-9118-1

I. ①儿… II. ①高… ②张… III. ①儿童教育—研究 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第226400号

儿童教养难题家园互动解决方案

(日) Keiko Takayama 著

出版发行:  中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条21号 邮政编码: 100708

电 话: (010) 59521254/1256 传 真: (010) 59521133

企 划: 北京中青学研教育科技有限公司

责任编辑: 郭 光 戴焰洪 高 博 焦一然

美术编辑: 李 恒

翻 译: 张 洁

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 8

版 次: 2010年2月北京第1版

印 次: 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5006-9118-1

定 价: 33.60元

“北京北方方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

内文用字包括: 方正兰亭黑系列

令人头疼的孩子教养全攻略

儿童教养难题 家园互动解决方案



让幼儿教师
工作变轻松

[日] Keiko Takayama ● 主编
王立新 ● 审订 张洁 ● 译

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中青学研

作者序

孩子、家长、教师们都在努力

因为临床心理咨询师这个职业的缘故，我亲眼目睹了许多家长的眼泪。有一位家长这样告诉我：“我曾为教育孩子达不到理想的效果而感到烦恼，当被身边的人指责说‘您家的孩子真没教养，当妈的，回家好好管教管教吧’的时候，我的情绪会变得非常低落。但有一天，有人对我说‘您作为一位母亲，能够做到现在这个地步，真是下了很大的功夫啊’，这只言片语把我从黑暗中拯救了出来。”

每当听到这样的话我都非常想把美国的监护人辅导项目（亲子疗法）根据本国国情加以改编，让其在国内也能够发挥作用。

通过实践我对这个疗法进行了不断的改进。

这个亲子疗法是面向患有ADHD（注意力缺陷多动障碍）儿童的家长开发设计的，从“怎样看待孩子的异常行为”这个角度来对亲子关系的关系进行辅导。我认为，无论孩子是否患有ADHD，这套疗法都是很适用的。

在最近幼儿园教师研修会上大家讨论的话题越来越多。在会中我得知许多教师因为难以和家长建立信赖关系而烦恼。其中最让人痛心的是，尽管家长和教师都尽了全力却仍旧不能建立良好的关系。有位教师曾给我寄来这样一封信，信中说“我曾经对班里的孩子感到束手无策，在处理与家长的关系

时也感到力不从心，甚至犹豫过是否要辞去这份从事多年的教师工作。但当我学习了关于孩子自尊的知识后感到茅塞顿开，我终于找到了教育孩子、协助家长的方法”。

其实，教师只要稍微改变一下看待问题的角度，就能改善同家长与孩子的关系。在当今这个时代，每个家长都希望获得一套为自己孩子量身定做的培养方法。因此，这就对身为儿童教养专业人士的幼儿园教师提出了要求，要求他们具有敏锐的观察力，能够观察出每个孩子的特质和行为模式。

这次我在多方的协助下完成了这本《令人头疼的孩子教养全攻略·家园共育》。在

此书中，我把观察、应对孩子的方法以及给家长的育儿建议用比较容易理解的自我鉴定及游戏的方式作了介绍。我希望幼儿园教师甚至小学教师、学校的卫生老师、保健医生、生活顾问等幼儿教育的相关人士都能有效利用此书，我也希望处在育儿阶段的父母能够阅读此书，并将你们的意见和感想反馈给我，让我们齐心协力进一步提高此书的品质。最后我衷心地希望教师和家长在读完此书后不再被幼儿的教育和培养问题所困扰，让烦恼的眼泪变成高兴的泪水。

Keiko Takayama

2007年3月

目录

作者序 ————— 2

第1章 给家长提供育儿协助时需要注意的地方 ————— 7

为什么要给家长提供育儿协助 ————— 8

家长希望教师起到哪些作用 ————— 9

协助家长的关键词 ————— 10

第2章 协助建立良好的亲子关系 ————— 15

不是孩子“令人头疼”，而是孩子自己也在头疼 ————— 16

马斯洛的需求层次理论 ————— 17

什么是自尊 ————— 23

怎样提高自尊 ————— 24

实践：观察孩子的言行，思考应对的策略 ————— 26

不明白？

Case 1

喜欢把抓在手里东西扔出去的女孩A ————— 29

Case 2

完全不听大人话的男孩B ————— 32

Case 3

+ α 解说：不容易传达的话语 ————— 35

总是若无其事地说出令人讨厌的话的男孩C ————— 38

一时疏忽?

Case 4

语言粗暴、暴力倾向严重的男孩D ————— 41

+ α 解说: 从行为分析的角度来思考应对方法 ————— 44

试试看吧! 分析和整理孩子的行为 ————— 48

Case 5

静不下来, 总是来回乱跑的男孩E ————— 50

+ α 解说: 设法创造有利于孩子成长的家庭环境 ————— 53

Case 6

总是把大人的话当耳边风的男孩F ————— 56

+ α 解说: 自我监控 ————— 59

故意的?

Case 7

总是通过撒娇耍赖提出无理要求的男孩G ————— 62

Case 8

越是大人忙碌的时候越做出令人头疼行为的女孩H ————— 65

+ α 解说: 虐待和发育障碍 ————— 68

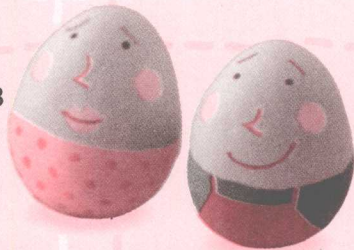
第3章 为家长自身提供支援 ————— 71

家长发生了转变, 孩子也跟着转变 ————— 72

压力源和压力反应 ————— 74

压力管理 ————— 76

实践: 相互交换想法, 一起思考对策 ————— 78





Type 1	不论什么事都自我责备, 导致情绪低落	81
Type 2	不把情绪表现出来, 沉默寡言	84
	试试看吧! 让我们来聊天吧!~轻松聊天室~	87
Type 3	总是迟到、经常请假、不愿和人搭话	90
	+ α 解说: 什么是抑郁症	93
Type 4	总是慌慌张张, 坐立不安	98
Type 5	总是心情不好, 责骂孩子	101
	+ α 解说: 怀疑孩子受到虐待该怎么办	104
Type 6	总是对幼儿园和教师有很多抱怨	108
	+ α 解说: 家长的发育障碍	111
Type 7	依赖特定的教师	115
	+ α 解说: 什么是人格障碍	118

家长的心声	122
-------	-----

第1章

给家长提供育儿协助时 需要注意的地方

在给家长提供育儿协助时，
教师能做什么，家长希望教师做些什么呢？
希望教师在给家长提供育儿协助的过程中，
能够将一些处理问题的基本方法铭记于心。

主讲人 ● Keiko Takayama (爱迪生俱乐部会长 临床心理医师)





为什么要给家长提供育儿协助

我认为教育和培养孩子的最终目标是理解孩子的特质，帮助他们度过美好的人生。其中所谓的特质可以分为两种：

第一种特质：与生俱来的

第二种特质：在成长发育过程中逐渐形成的

在这里我希望大家关注第二种特质，因为它会对孩子以后的人生道路产生极大

的影响，而且与孩子在幼儿期所处的环境有着很大的关联。

那么对处于成长期的孩子影响最大的人又是谁呢？答案无疑是“家长”。因此，为了协助家长培养好处于这个时期的孩子（培养第二种特质），就需要幼儿园教师认真地思考该给予家长怎样的协助以及怎样协力构建良好的亲子关系。





家长希望教师起到哪些作用

教师能在哪些方面协助家长呢？

首先，教师可以做到的是每天同孩子及家长见面，并了解他们当天的状态。教师在和孩子及家长见面、交谈的过程中能观察到孩子及家长细微的心理变化，并能对其心理变化过程进行追踪。通过日常接触可以消除教师和家长之间的距离感，并且可以在日常的闲聊中让家长吐露那些在医生专家面前感到难以启齿的话。

除此之外，教师还能够有针对性地对每个孩子的成长发育情况作出周密的应对。因为教师具有婴幼儿成长发育理论的相关知识背景，并且有“观察孩子”的丰富经验，可以将孩子每天的“动态”对家长进行详细的说明。

另外，教师是最了解孩子在同龄群体中的表现的人。有些孩子在家庭生活中没有任何异常表现，但进入幼儿园、参加集体活动时却会出现情绪不稳定、难以和他人相

处等问题。而且这种问题在平时一对一的诊断中是难以发现的。另一种情况就是有些孩子可以和大人及非同龄的孩子很好地相处，但一旦进入同龄人的群体就显得十分不合群。一般来说，母亲是最容易发现孩子这些问题的人，并最为之担心。这是因为母亲同孩子相处的时间较长而且和幼儿园的联系更为紧密。但是，由于父亲及长辈们只看到孩子在家中的表现，所以无法完全了解问题的严重性，更无法理解和分担母亲的烦恼。这时候，了解孩子的真实状况并且能够理解、安慰母亲的也只有教师了。

现在，教育和培养孩子方面的相关信息在互联网和书店中已经泛滥了。但是，家长所希望获得的并不是一般的理论知识，而是专门适用于“我家孩子”的方法。从这点上来说，每天照看着“我家孩子”的教师就显得格外重要了。



协助家长的关键词

我把以“协助家长教育和培养孩子”为主题的教师研讨会上收集到的意见和我接受家长咨询时掌握到的信息进行了整理，列出了以下几个给家长提供育儿协助时教师需要注意的关键词。

0 教师要注意自身的精神状态

当你感到有精神负担时，是肯定不能把教育孩子的工作做好的。如果勉强去做的话也是白忙一场，反而会使自己的情绪更加低落。因为身心处于不佳状态就容易产生负面的思考，这时候很难按照计划进行工作。这一点对于教师和家长来说都是一样的。如果自己的心理状态不佳，也很难去帮助别人。所以，首先教师要注意自身的精神负担是否过重，这是协助家长教育孩子的前提条件。

另外，教师需要具备灵活的应变能力。当你努力去做某件事却未达到预期效果时，需要随机应变调整方法。因为孩子、家长乃至整个社会每天都在发生着变化，过去可以顺利解决的问题不代表现在也能顺利解决。



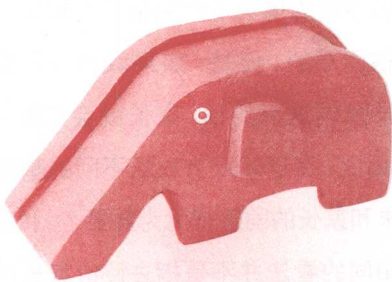
1 和家长建立互信关系

当你自己为某事感到烦恼时，你会找什么样的人去商量呢？一个人能让你敞开心扉，说出自己的烦恼，是因为你信任他，对他放心。相反，当你感到在某人面前难以吐露心声时，是因为你想躲避他的批评、否定或者过度的鼓励。同样的道理，家长其实也是一样的，他们会担心教师指责自己的孩子表现不好。

所以教师有必要花时间和家长建立这样一种信赖关系：让家长觉得对你可以畅所欲言，有的话即使自己不说出来你也能够领会得到。这种能让家长在你面前“畅所欲言”的关系对于作为教师的你来说是非常重要的。

2 倾听

我想很多人都有过这样的经历，别人只是静静倾听自己的诉说就会让人感到如释重负。但是，当我们倾听对方的倾诉时就会不经意地说出“你要是那样做就好了”，“那其实是这个意思”等话语。



其实人在诉说自己烦恼时情绪的波动是很强烈的，这时他们往往只顾着向外发泄自己的情绪，而很难接受别人的意见。所以当家长向教师诉说烦恼时，教师不必急于下结论，只是去侧耳倾听就可以了。然后再去考虑家长产生这些烦恼的根源在哪里，是孩子与生俱来的特质所造成的、还是由于孩子和家长之间的关系出现了问题所引起的。当然，最理想的情况是家长在向教师倾诉烦恼的过程中自己就能发现问题所在。



3 和家长建立同感

首先希望教师能够明白这样一个道理：在立场不同的情况下产生相同的想法和看法是很困难的。但是，如果教师一开始就和家长强调这点的话，家长就会“离你而去”。因此，在理解双方立场不同的基础上去追求和家长的同感就尤为重要了。和家长建立相同的看法并不是指去评价家长想法的好坏，而是指要去接受家长的想法，和家长站在同一战线上。

当家长说“我担心……”时，如果教师为了让家长放心而回答“不要紧，你想太多了”，这就不是和家长有同感，家长反而会觉得教师没有弄明白自己的意思。如果你是家长，当你和别人倾诉时，别人要是对你说“这是常有的事”、“谁都是这样的”，你自己是不是也会因为没有得到理解而感到很悲伤进而失去倾诉的欲望呢？所以教师应该顺着家长的话说“这样啊，要是我也确实会觉得……”等表示同感的话，这样做就会让家长感到自己的想法被接受了，这点是非常重要的。

4 尊重对方的价值观

教师和家长携手共同教育和培养孩子时往往会出现这样的情况：当教师把自己的育儿策略告诉家长时，发现双方的意见不一致，结果反而让家长更加觉得不知所措。

有时候，教师和家长对待孩子异常行为的态度会不一致。这是由于每个人的成长经历、价值观、社会经验以及现在处境的差异造成的。但是如果因为意见不一致，就把对方的价值观彻底否定掉，就会让对方受伤，使对方不信任你，这会给对方和自己都带来很不利的影响。所以在给家长提出建议时，不要去否定家长的价值观，而且要注意不要将诸如“这应该是……”的断言性的话语及教师个人所持有的价值观强加给家长。

除此之外，教师心中可能会有的某些固有观念，如“母亲形象”、“疾病症状”等。这些固有观念往往会无意识地起作用，有时甚至会带给家长带来心理压力。所以，教师需要经常检查自己的言行，反省一下自己的言行中有没有发生过这样的情况。

5 教师之间的合作

对于一些很难解决的问题，教师最好不要独自拼命努力，有必要和幼儿园的其他教师一起商量，合作解决。教师一个人抱着问题冥思苦想容易产生“职业枯竭症”，这是孩子和幼儿园都不希望看到的。另外，为了避免看待问题的片面性，让众人一起来商量解决问题可以保证看法的客观性。当然，在许多人一起参与讨论问题时需要特别注意保护被讨论者的隐私。

为了帮助教师了解家长在教养孩子的过程中所担心的问题，我在下一页中列出了一张表格。表格的内容包括家长将孩子送进幼儿园等机构时所担心发生的问题、家长自身的情况等。我有意识地把在公开场合接受检查时容易忽视的内容也添加了进去，也请家长根据孩子的自身情况以及在幼儿园的表现添加自己认为有必要的项目。

通过这样的检查，家长可以整理自己的烦恼，对于教师来说也可以借此了解家长产生烦恼的原因，以便与家长商讨应对的办法。这同时也为教师在幼儿园里应该对孩子进行什么样的辅导提供了线索。请教师



利用倾听家长谈论育儿烦恼的机会或和家长进行面谈的时间，与家长一起完成此表。这样不但可以分担家长的烦恼，还可以通过此表来考虑相应的措施。

填写这张表，或许会给家长带来一些精神负担。如果教师用过于机械的方式进行询问的话还会让家长产生给孩子贴上标签的错觉。这很容易伤害家长的感情。这张表格是为了给家长提供说出育儿烦恼的机会而设计的，并不是要对家长的育儿方式进行评价。所以教师在给家长填写时，请留意家长的态度，如果看到家长对此表格面露难色，请谨慎使用。



现在, 您比较担心什么?

在育儿方面, 不管是孩子的问题还是您自己的问题, 哪些事项比较让您担心?

● 关于孩子

性格方面

- ☐ 很有反抗性
- ☐ 认生
- ☐ 不能安静
- ☐ 在公共场合发很大的脾气
- ☐ 经常发呆, 反应迟缓
- ☐ 不听大人的话

玩耍方面

- ☐ 经常玩同一个游戏(玩具)
- ☐ 在群体中不能和其他孩子一起玩耍
- ☐ 不遵守规则(顺序)
- ☐ 大人不在时不能玩耍
- ☐ 经常和其他小朋友发生冲突

交流方面

- ☐ 和他人交流时不看对方眼睛
- ☐ 不说话, 或者说话很慢
- ☐ 不能回应他人的话, 自顾自地说话
- ☐ 表情单一

生活方面

- ☐ 严重挑食
- ☐ 上厕所、穿衣等不能自理
- ☐ 生活节奏混乱
- ☐ 睡眠时间过长或过短

健康、运动方面

- ☐ 过敏体质
- ☐ 身体虚弱
- ☐ 不擅长运动或讨厌运动
- ☐ 动作不灵活

● 关于家长自身

和孩子的关系

- ☐ 为自己的育儿方式担心
- ☐ 焦躁, 经常对孩子发怒
- ☐ 不知道怎样和孩子相处
- ☐ 感到自己不适合教育孩子

身心方面

- ☐ 为自己的身心健康担心
- ☐ 没有属于自己的时间
- ☐ 不擅长和其他孩子的父母交往
- ☐ 有家庭内部的烦恼

第2章

协助建立良好的亲子关系

那些让家长感到很难教育和培养的孩子，
教师和家长应该共同努力，
理解孩子的言行，思考应对方法。
让我们通过各种实例来分析、思考一下吧。

解说 ● Keiko Takayama

实例解读 ● Harumi Fujita

(小手球幼儿园地方育儿支援中心骨干教师)

