

德国实用育儿经典系列

JEDES KIND KANN KRISEN MEISTERN

每个孩子都能管好自己

[德] 安妮特·卡斯特-察恩 / 著

张蕊 / 译

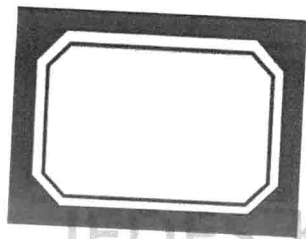
一本带给父母勇气的书，帮助家长有效解决：
倔强孩子的对抗行为 急躁孩子的冲动行为 腼腆孩子的分离恐惧
给孩子们所需要的，而非他们想要的！

中文版销量
突破10万册

珍藏版



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



[德文版]

JEDES KIND KANN
KRISEN MEISTERN

每个孩子都能管好自己

[德] 安妮特·卡斯特-察恩 / 著

张蕊 / 译



图书在版编目(CIP)数据

每个孩子都能管好自己 / (德) 卡斯特-察恩著; 张蕊译. —2版. —北京: 中信出版社, 2012.11

书名原文: Jedes Kind kann Krisen meistern

ISBN 978-7-5086-3536-1

I. 每… II. ①卡… ②张… III. 学前儿童-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217970号

Published originally under the title Jedes Kind kann Krisen meistern © 2006 by Grafe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese Simplified Characters translation copyright © 2012 by China CITIC Press

Trough Bardor-Chinese Media Agency, 3F, No.150, Roosevelt Rd., Sec.2, Taipei 100, Taiwan

All rights reserved

本书仅限在中国大陆地区发行销售

每个孩子都能管好自己

著 者: [德] 安妮特·卡斯特-察恩

译 者: 张 蕊

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2012年11月第2版

京权图字: 01-2009-7086

书 号: ISBN 978-7-5086-3536-1 / G · 863

定 价: 30.00元

印 张: 7 字 数: 112千字

印 次: 2013年6月第2次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

“勿予我所欲，而予我所需。”

——安东尼·德·圣-埃克苏佩里

（法国作家，《小王子》作者，1900~1944）





为什么教育费心又费力？假如孩子们懂得与人和睦相处，安静地待在家中，不随意索取，那么教育自然是一件简单的事情。但事实并非如此，孩子们很早就形成了自己的个性，他们清楚地知道自己想要什么，并会为此争取。作为父母，我们必须经受住孩子们的缠磨。然而这并非易事，要知道，孩子们的精力通常旺盛得惊人。

作为父母，我们应该为孩子提供他们所需的一切，但绝非有求必应。孩子们想要的并非都是有益于他们成长的。作为成年人，我们必须清楚：

孩子的成长需要什么？哪些仅仅是他想要的？当孩子令不行、禁不止，我该怎么办？我如何才能做到既公正又坚决？我该如何避免日常的冲突演变成危机？当危机确实存在时，有哪些应对方法，这些方法又有哪些是适合我的？本书根据2岁及以上孩子反复发生的具体问题给出了答案。

根据多年的儿童心理辅导经验，我知道哪些教育危机经常出现，哪些教育危机尤为严重。经过和许多孩子以及他们父母的相处，我了解到解决成长问题的关键所在。在允许的情况下，我会根据本学科最新的研究成果不断完善我给出的所有建议和指导。

我从我的三个孩子身上学到了许多东西，感谢他们。

希望你们也能从这本书中获得帮助与乐趣。

安妮特·卡斯特-察恩





目录

作者的话 / XI

第一章 教育危机是如何产生的

给孩子们所需要的，而非他们想要的，这是一种智慧 / 2

你的孩子需要什么，又想要什么？ / 3

- 教育孩子其实并不难 / 4

孩子需要什么 / 6

- 获得认可 / 6
- 时间和关注 / 7
- 呵护 / 8
- 信任感与知情权 / 9
- 照顾 / 10
- 保护和安全感 / 10
- 自己积累经验 / 11

父母需要什么 / 11

- 安全感 / 12
- 肯定 / 13
- 发展自己的个性 / 14

- 尊重 / 17
- 力量 / 17
- 还有什么父母需要的？ / 17

教育箱 / 18

- “我想”箱子 / 19
- “我必须”箱子 / 23
- 经受冲突：日常生活中的教育箱 / 27

重点整理 / 32

第二章 你的孩子应对危机的能力如何，你自己呢？ 33

自我评估问卷 / 34

正确评价你的孩子 / 35

- 社交能力 / 39
- 毅力和注意力 / 42
- 自信 / 42
- 良好的性格和协作精神 / 43
- 睡觉、吃饭、上厕所 / 44

正确评价自我 / 44

- 自制力 / 47
- 表述清晰明确 / 47
- 坚持原则 / 48
- 关注孩子 / 48

重点整理 / 49

第三章 这样帮孩子克服危机 51

克服倔强的孩子身上的危机 / 52

“我来作决定！” / 53

“你说的我就不做！”——对抗行为 / 54

- 一开始有对抗，最终达到目的 / 55
- 一开始有对抗，最终耗尽精力而作出让步 / 58
- 对孩子严厉并使用强势手段 / 59
- 说话温和，行为坚定 / 60
- 怎么才能做到行为坚定 / 63

大发脾气——冲动行为 / 68

- 4岁之前发脾气 / 68
- 4岁之后的冲动行为 / 73
- 需要他人的合作 / 78
- “暂停”是必须的 / 79
- 进行角色扮演游戏 / 81
- 观察计划 / 84
- 奖赏计划 / 85

“我打你！”——攻击行为 / 86

- 4岁之前的咬、打、踢等行为 / 87
- 4岁之后的攻击行为 / 91

“是他先开始的！”——兄弟姐妹之间的争吵 / 96

重点整理 / 101

克服急躁、注意力不集中的孩子身上的危机 / 103

小动作不断——心不在焉 / 104

“我没办法乖乖地坐着！”——不停地动 / 105

- 为什么我的孩子安静不下来？ / 107
- 什么时候父母应该进行干预？ / 109

“我没办法专心！”——总是走神，无法集中注意力 / 113

- 缺失的内部制动机能 / 114
- 注意力的“两面性” / 117
- 科学世界的一次远足 / 119
- 4岁之前注意力不集中的问题 / 121
- 如何帮助孩子？ / 124
- 学前儿童注意力不集中的问题 / 127
- 学龄儿童注意力不集中的问题 / 133

重点整理 / 140

克服羞怯、腼腆的孩子身上的危机 / 142

“我不敢！” / 143

“留下来陪我！”——分离恐惧和羞怯 / 144

- 3岁之前的分离恐惧 / 145
- 害怕去幼儿园 / 149
- 害怕上学 / 158

“怪兽来了！”——恐怖的幻象 / 163

- 茉娜和怪兽 / 163

“我很害怕！”——儿童恐惧症 / 167

重点整理 / 172

克服睡觉、吃饭和上厕所等方面的危机 / 174

“我的身体属于我！” / 175

“我不想睡觉！”——帮孩子学会睡觉 / 176

- 儿童的睡眠规律 / 177
- 睡眠问题的产生和处理 / 179

“我不爱吃这个！”——帮孩子学会正确吃饭 / 188

- 孩子知道自己需要什么 / 188
- 父母和孩子的任务分配 / 189

“我不要上厕所！”——自主控制大小便 / 197

- 在孩子自主控制大小便的进程中伴随左右 / 199

重点整理 / 209

Jedes Kind kann Krisen meistern



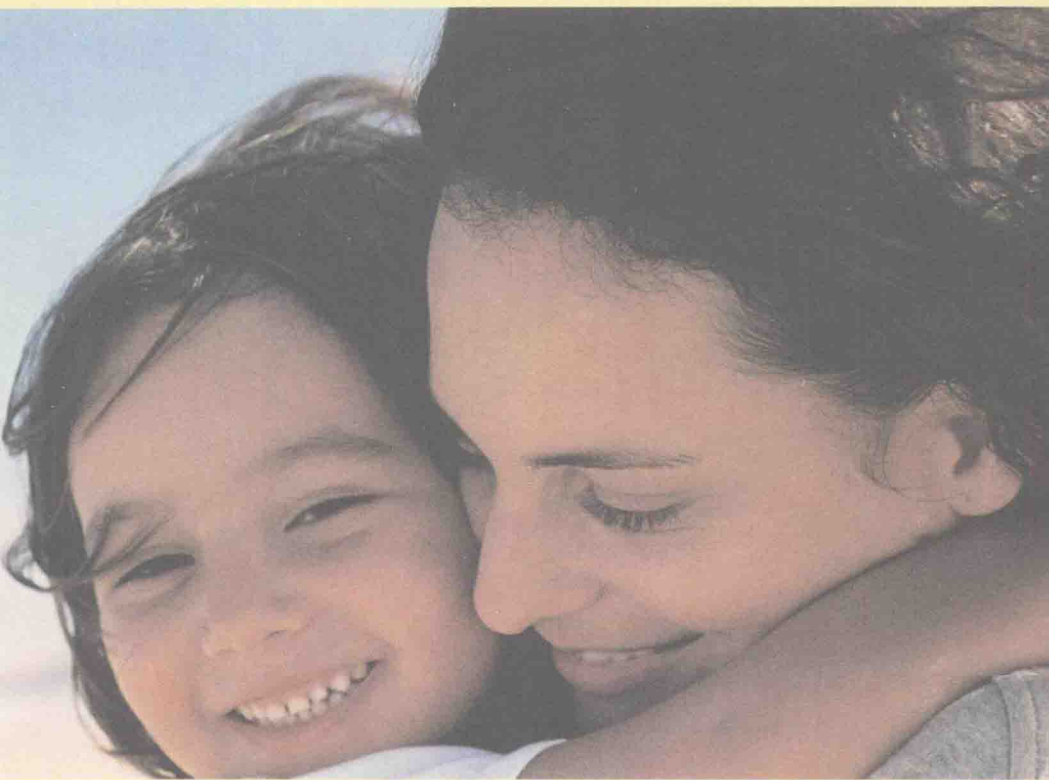
第一章

教育危机是如何产生的



为什么家中吵闹声会不绝于耳？当孩子总是想要那些他们不该要的东西、做那些他们不该做的事情的时候，父母应该如何应对？





给孩子们所需要的，而非
他们想要的，这是一种智慧

你的孩子需要什么，又想要什么？

奇妙的孩子们。他们可爱、有创造力、令人感动、讨人喜欢。他们以令人惊异的速度学走路、学说话、学着感知这个世界。如果孩子们开心地看着我们，我们也会觉得心情愉快。尽管如此，还是有很多夫妇不愿生孩子，这究竟是因为什么？用于孩子的高额开支可能是原因之一，或许还因为教育孩子确实是件费劲儿的事。

有些电视节目以真人秀的形式把教育问题展现给观众，这类节目可能会影响人们在是否生孩子这个问题上的选择。节目中，我们看到一个3岁的孩子会动手打他的弟弟，扯他弟弟的头发，当他的妈妈试图阻止他爬到柜子上往下扔玩具时，他会粗野地骂她、踢她。

《生活现场秀》就是这样一档节目，观众每周都会看到新的“灾难”。为什么有那么多人关注这个节目？很明显是因为它的娱乐价值。孩子们也觉得这节目好玩：他们就是主演，同时还是编剧和导演。

节目里所展现的通常是孩子们想要的，然而那些是他们真正需要的吗？节目中的父母无助地站在一旁，为了获得帮助，他们甚至不怕向百万观众展示自己的痛苦和无奈。

当然，这只是很极端的例子，普通的父母喜欢看这类节目是因为他们能从节目中看到自己的影子，节目内容和他们在日常生活中遭遇的教育问题有几分相似。看完他们会庆幸自己的情况还不算太糟糕。教育是件费劲儿的事，对父母要求极高。

教育孩子真的很难吗？一些孩子的父母竟因为应对教育危机失败而分道扬镳。应对教育危机不是件容易的事情：如果任由危机和问题堆积，再想摆脱它们就难了。父母必须找到解决问题的方法。很多婚姻，由于夫妻某一方觉得自己无法再承担教育孩子这件事而解体，只有另一方——往往是母亲——留下来继续承担。这也使得教育危机的应对困难重重。

● 教育孩子其实并不难

本书主要针对已经度过婴儿期、年满2岁及以上的孩子。孩子婴儿时期，父母的主要任务是对婴儿进行护理和照料，婴儿期过后教育就变得更为重要。当然，在婴儿时期，父母就要面对许多难题，诸如孩子为何总是哭闹，如何让孩子入睡，孩子为什么总在睡觉，如何给孩子断奶等等。而现在，孩子学会