



德国实用育儿经典系列 / 04

一本书，有效解决一个育儿难题！



Jedes Kind Kann Krisen meistern

[德]安妮特·卡斯特-察恩◎著 张蕊◎译

(0—8岁适用)

每个孩子都能 管好自己

3种方法，终结孩子“怪行为”！



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

*Jedes Kind Kann
Krisen meistern*

[德]安妮特·卡斯特-察恩◎著 张蕊◎译

(0—8岁适用)

每个孩子都能
管好自己



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

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.

—北京: 中信出版社, 2010.7

书名原文: Jedes Kind kann Krisen meistern

ISBN 978-7-5086-2113-5

I. 每… II. ①卡… ②张… III. ①儿童-习惯-培养 ②儿童教育: 家庭教育

IV. B844.1 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090473 号

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

Chinese Simplified Characters translation copyright © 2010 by China CITIC Press

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

All rights reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

每个孩子都能管好自己

MEIGE HAIZI DOUNENG GUANHAO ZIJI

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 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 112千字

版 次: 2010年7月第1版 印 次: 2010年7月第1次印刷

京权图字: 01-2009-7086

书 号: ISBN 978-7-5086-2113-5/G · 450

定 价: 25.00 元

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: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

作者的话

为什么教育费心又费力？假如孩子们懂得与人和睦相处，当他们安静地待在家中时，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岁和2岁以上的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。在条件允许的情况下，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

推荐序



好父母的智慧

将近10年在育儿杂志的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。“不简单”不仅仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——同为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会。“不简单”还因为几乎每个小问题的背后往往都埋藏着丰富的“宝藏”：

我的孩子吃得太少了！为什么觉得少？因为隔壁的孩子吃得更多。为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？因为我担心他不长个儿。他不长吗？长。那你还担心什么？我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……

是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背后，往往也藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。面对被提出过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅仅分享养育知识，更帮助父母搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的晚餐桌终于不再是战场，当愤怒和失望被爱接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何倾听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。而体会到这一点，你也就具备了“如何做个好父（母）亲”的智慧。

《父母世界》（*Parents*）杂志主编 钟煜

目录

CONTENTS

作者的话 IX

推荐序 XI

第一章 教育危机是如何产生的 / 1

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 / 5

★ 获得认可 / 6

★ 时间和关注 / 7

★ 呵护 / 7

★ 信任感与知情权 / 8

★ 照顾 / 9

★ 保护和安全感 / 9

★ 自己积累经验 / 10

父母需要什么 / 10

★ 安全感 / 11

★ 肯定 / 11

★ 发展自己的个性 / 12

★ 尊重 / 15

★ 力量 / 15

★ 还有什么父母需要的？ / 15

教育箱 / 16

★ “我想”箱子 / 17

★ “我必须”箱子 / 20

★ 经受冲突：日常生活中的教育箱 / 24

★ 重点整理 / 27

第二章 你的孩子应对危机的能力如何,你自己呢? / 29

自我评估问卷 / 30

正确评价你的孩子 / 31

★ 社交能力 / 35

★ 毅力和注意力 / 37

★ 自信 / 38

★ 良好的性格和协作精神 / 38

★ 睡觉、吃饭、上厕所 / 39

正确评价自我 / 39

★ 自制力 / 42

★ 表述清晰明确 / 43

★ 坚持原则 / 43

★ 关注孩子 / 44

★ 重点整理 / 44

第三章 这样帮孩子克服危机 / 47

克服倔强的孩子身上的危机 / 48

“我来作决定！” / 49

“你说的我就不做！”——对抗行为 / 50

★一开始有对抗，最终达到目的 / 50

★一开始有对抗，最终耗尽精力而作出让步 / 53

★对孩子严厉并使用强势手段 / 54

★说话温和，行为坚定 / 55

★怎么才能做到行为坚定 / 58

大发脾气——冲动行为 / 62

★4岁之前发脾气 / 63

★4岁之后的冲动行为 / 66

★需要他人的合作 / 71

★“暂停”是必须的 / 72

★进行角色扮演游戏 / 73

★观察计划 / 76

★奖赏计划 / 77

“我打你！”——攻击行为 / 78

★4岁之前的咬、打、踢等行为 / 79

★4岁之后的攻击行为 / 82

“是他先开始的！”——兄弟姐妹之间的争吵 / 87

★重点整理 / 91

克服急躁、注意力不集中的孩子身上的危机 / 93

小动作不断——心不在焉 / 94

“我没办法乖乖地坐着！”——不停地动 / 95

★为什么我的孩子安静不下来？ / 96

★什么时候父母应该进行干预？ / 98

“我没办法专心！”——总是走神，无法集中注意力 / 102

★缺失的内部制动机能 / 102

★注意力的“两面性” / 105

- ★ 科学世界的一次远足 / 106
- ★ 4岁之前注意力不集中的问题 / 108
- ★ 如何帮助孩子? / 111
- ★ 学前儿童注意力不集中的问题 / 113
- ★ 学龄儿童注意力不集中的问题 / 118

克服羞怯、腼腆的孩子身上的危机 / 127

- “我不敢!” / 128
- “留下来陪我!”——分离恐惧和羞怯 / 129
- ★ 3岁之前的分离恐惧 / 129
- ★ 害怕去幼儿园 / 133
- ★ 害怕上学 / 140
- “怪兽来了!”——恐怖的幻象 / 144
- ★ 莱娜和怪兽 / 144
- “我很害怕!”——儿童恐惧症 / 148
- ★ 重点整理 / 152

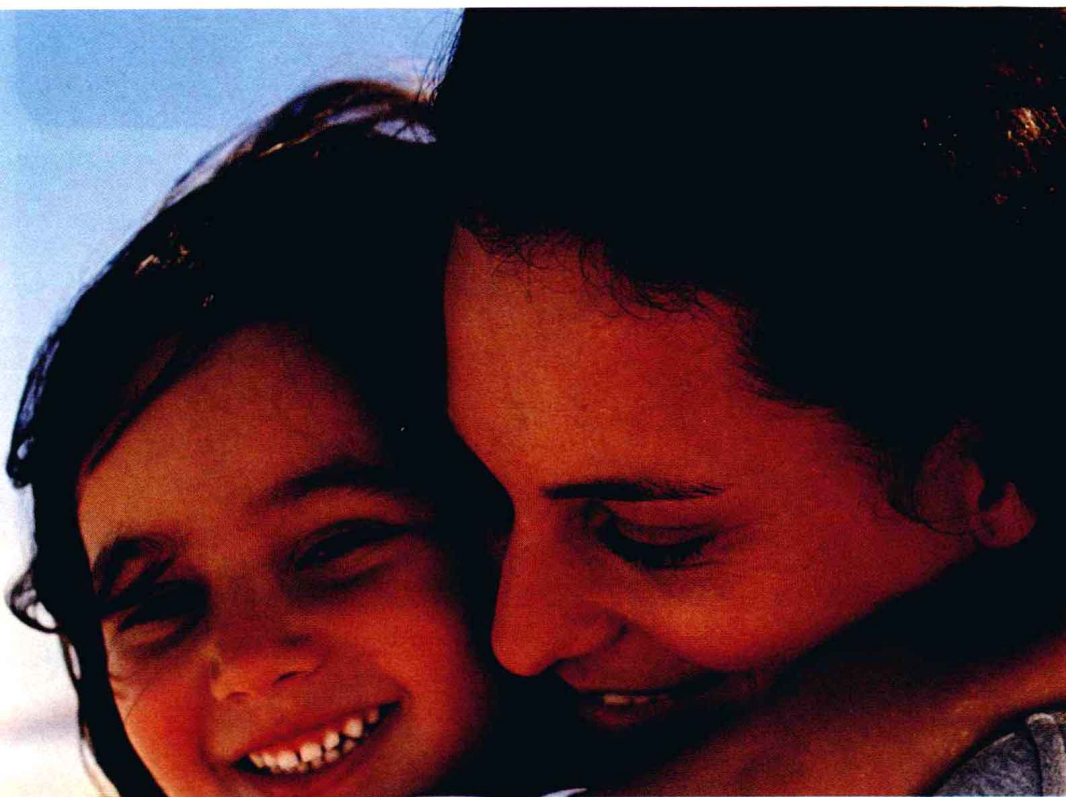
克服睡觉、吃饭和上厕所等方面的危机 / 154

- “我的身体属于我!” / 155
- “我不想睡觉!”——帮孩子学会睡觉 / 156
- ★ 儿童的睡眠规律 / 157
- ★ 睡眠问题的产生和处理 / 158
- “我不爱吃这个!”——帮孩子学会正确吃饭 / 166
- ★ 孩子知道自己需要什么 / 167
- ★ 父母和孩子的任务分配 / 168
- “我不要上厕所!”——自主控制大小便 / 174
- ★ 在孩子自主控制大小便的进程中伴随左右 / 175
- ★ 重点整理 / 185

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，拔他弟弟的头发，当他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，但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岁以上的孩子。婴儿时期父母的主要任务是对婴儿的护理和照料，婴儿期过后教育就变得更为重要。当然，在婴儿时期，父母就要克服许多难题，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，孩子学会了走路，他们能理解大人说的话，自己也开口说话。意识到自己是独立自主的个体，是孩子成长过程中的里程碑。从这时起，孩子们开始有了自己的记忆。

父母的影响不容小觑。在孩子上学之前，父母要克服各种不同的困难，既要抚养他们，又要安慰和教育他们：生病时照料他们，为他们安排旅行、组织各种文体活动，为他们化解危机，还要做他们的治疗师。但父母也是人，也会犯错误，这是人之常情。

这本书会带给父母勇气。它告诉父母，教育孩子其实并不难，只要明确以下三件事：

孩子们还不能自己满足自己的需求。因此他们需要父母。孩子越小就越需要父母。给孩子他们需要的一切，这是教育的关键，幸好，这不

难做到。

父母也有自己的需求。父母始终把全部精力都放在孩子身上，这并不是一个良好的状态。这可能导致婚姻失败，伤害父母和孩子的关系。教育也意味着要让孩子明白，其他人——即使是父母——也有自己的需求，他们的需求也要得到重视。很多父母在这部分的教育上存在问题。

也许最吃力不讨好的教育部分：父母总对孩子说“做这个！”“别这样！”。其实父母必须让孩子自己明白，那些有意义、会让自己受益的事情，即便他们不情愿也必须做，例如自己穿衣服、收拾房间。同时也要及时制止孩子做毫无益处的事情：长时间看电视、抢其他孩子的玩具、吃大量的甜食，这些事情都是孩子们经常想做的，甚至是一定要做、迫不及待要做的事情。

■孩子需要什么

父母必须满足孩子的哪些需求，才能让他们没有缺憾，幸福地成长？

孩子需要爱和肯定，需要安全感，需要庇护，需要自己积累经验，需要照顾，需要知情权，需要信任感，需要时间，需要关注，需要呵护。让我们看看他们自己是怎么说的。

获得认可

亲爱的爸爸妈妈：

我根本没有你们想象的那样容易受到伤害。我有一定的承受能力。有时候你们心情不好，对我不公正或大声斥责我时，对我的伤害并没有那么严重。当我想到你们是因为爱我才这样做的时候，不开心的事情很快就过去了。对我来说最重要的是，你们爱我就像我爱你们一样，你们也向我表达了你们对我的爱。我需要你们觉得我很棒，需要你们因为有我而感到高兴。如果我恰好不是一个出色的孩子，那么这种需要就更为迫切——即使我两岁半了还不会说话；即使我参加婴儿爬行比赛时只愿意待在你们怀里，根本不理睬赛况；即使我总是因为不能和你们待在一起而哭闹；即使我6岁了晚上还会尿床；或者因为我做了不好的事，要了不该要的东西而令你们生气，也请你们完全地接纳我。我也知道自己有时很令人头疼！但这不是你们的责任，不要自责。我不想做惹你们生气的事情，但我需要去学习应该怎么做才对。如果我做了什么你们觉得不好的事情，你们必须告诉我，并且教给我其他更好的方法。你们也要依然爱我，包括我犯的错。

时间和关注

亲爱的爸爸妈妈：

我知道你们没办法整天都陪着我。因为你们必须工作，必须处理其他的事情，所以当我不得不和保姆待在一起，或者被送到幼儿园时，我也能理解你们。但是，我需要你们一天之中至少和我单独待一会儿，多久并不重要。我需要你们认真听我说话，认真地看我在做什么，看我做的手工作业和画的画儿。你们也可以和我聊聊天，给我讲个故事，和我一起唱歌，和我一起做游戏。随便什么都行，最好你们也能从中获得乐趣。我能从你们那里学到很多东西。和你们在一起我会非常开心。

呵护

亲爱的爸爸妈妈：

我需要你们看着我，充满笑意地注视我，抚摸我的头发，将我高高举起或拥抱我。很简单，因为我就是我。还有，我也需要你们用温和亲切的语气和我说话。有时候我希望能安静地和你们紧紧依偎在一起，特别是我心情不好的时候；有时候我又希望能自己一个人待着。即使有时我并不愿意向你们表示亲热，我也还是爱你们的。

信任感与知情权

亲爱的爸爸妈妈：

我需要有一个人一直在这儿关注我，那个人不一定必须是妈妈，也可以是爸爸，奶奶或保姆也行。但最好事先让我知道这个人是谁。这个世界对我而言是那么大、那么复杂，有时还会让我感到害怕。如果我了解外面的世界，知道会发生什么，我的感觉会好很多。

如果爸爸和妈妈分手了，我必须知道我将跟你们中的哪一方一起生活，也必须知道我什么时候、每隔多久能见到另一方。你们必须如实地告诉我，并且言而有信。我必须清楚：谁送我上幼儿园，谁来接我，谁来哄我睡觉，什么时候吃饭，什么时候上床睡觉，睡前我能听几个故事，第二天几点必须起床。有规律的生活让我感到轻松愉快。我也喜欢惊喜，但如果惊喜是生活的全部，我会感到茫然。