

优教
书系

家教不需要

大声叫喊

Кризис детского
возраста: Воспитываем без крика

[俄罗斯] 玛利亚·卢甘斯卡娅
爱莲娜·亚罗斯拉夫斯娃
吴海月 译

著



如何理解、应对、倾听你的孩子，如何与独一无二的他互动？

解决童龄难题，实现爱的教育——当然不是溺爱和偏爱！
牵系无数孩子一生的教育良方

 黑龙江出版集团
 黑龙江教育出版社



家教不需要

大声叫喊

Кризис детского
возраста: Воспитываем без крика

[俄罗斯] 玛利亚·卢甘斯卡娅
爱莲娜·亚罗斯拉夫斯娃
吴海月 译

著

译

黑龙江出版集团
黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2017-040

图书在版编目 (CIP) 数据

家教不需要大声叫喊 / (俄罗斯) 玛利亚 · 卢甘斯卡娅,
(俄罗斯) 爱莲娜 · 亚罗斯拉夫斯娃著; 吴海月译.
— 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5316-9173-0

I. ①家… II. ①玛… ②爱… ③吴… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第068217号

Кризисы детского возраста: Воспитываем без крика

© Phoenix Publishing House

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media

Chinese simplified translation © 2017 by Heilongjiang Educational Press Co. Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

家教不需要大声叫喊

JIAJIAO BU XUYAO DASHENG JIAOHAN

作 者 [俄罗斯] 玛利亚 · 卢甘斯卡娅 (Мария Луганская)
爱莲娜 · 亚罗斯拉夫斯娃 (Елена Ярославцева) 著
译 者 吴海月 译
选题策划 王春晨
责任编辑 王海荣
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 杨 雪

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本	700 × 1000	1/16
印 张	11.25	
字 数	100千	
版 次	2017年5月第1版	2017年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-9173-0	
定 价	34.00元	

序

儿童的有效家庭教育在于，通过交流表现出来的大人与孩子之间长期的相互影响。在大多数情况下，这种相互影响表现为共同活动的特殊形式。但遗憾的是，不是所有人也不是所有时候都能正确地协调父母和孩子的生活，所以，在双方关系中经常出现相互指责、抱怨、失望和隔阂。

家人每天都会和孩子相处，只有家庭会对孩子形成各种各样的影响，只有在家里，孩子才会获得“道德”“宽容”“教养”这类概念的第一印象。家庭也是孩子个性萌芽之所。

家庭教育建立在感情的基础上，感情决定着家庭关系的风格、类型和表现形式。孩子的安全感、自信和自我认同感取决于在具体的家庭环境下会形成何种精神世界，而上述情感是孩子个性和谐发展和心理健康的必要因素。孩子正是在家庭环境中开始进行各种不



家教不需要大声叫喊

*Кризисы детского возраста:
Воспитываем без крика*

同的、对他而言全新的活动，在活动过程中，父母可以培养孩子的价值观和价值取向。该过程延续一生，其结果不是一蹴而就的，所以，大人们要准备好忍耐这个过程，毕竟任何努力都会得到回报。

本书会就家庭教育中常遇到的问题给出建议。



*Кризисы детского возраста:
Воспитываем без крика*

序	1
---	---

1 / 第一章 理解孩子是解决问题的钥匙

幼儿的任性	3
童龄危机	8
少年的问题	24
儿童行为动机	27
儿童的恐惧	36
接受孩子	41

51 / 第二章 生活中的各种情况——自己的教育方法

解释	54
说服	55
以身作则	57
鼓励	59

惩罚	61
禁止	64
批评	67
爱的表达	70
关注和耐心	73
承诺	75
承认错误	76
培养独立性	78
妥协	81
始终如一	83

87 / 第三章 与孩子互动的有效方法

如何与孩子联系	89
如何与孩子谈话	99
如何培养孩子的责任心	105
如何应对孩子的反抗	110
如何控制孩子的歇斯底里	114
如果孩子病了	118
陪孩子玩游戏	121

131 / 第四章 如何学会倾听孩子的想法和成为好听众

如何吸引孩子的注意力	137
------------	-----

交流水平	139
主动倾听	144
“我说”	149
情绪的语言表达	152
乐观表达	155
请求还是命令	158
感谢的话	160
开心时刻	163
何时应该沉默	166
总结	169

第一章

理解孩子是解决问题的 钥匙

Кризисы

детского

возраста:

Воспитываем

без крика



家教不需要大声叫喊

只有接受孩子，孩子才能感觉到父母的爱，信任父母，和父母之间的交流也以对话为主。接受孩子意味着接受他的独立个性和个性中固有的所有品质，理解他作为个体的权利，包括与父母是不一样的人的权利。

幼儿的任性

1岁以内的宝宝经常哭闹和耍脾气。他们还不会说话，而1岁左右孩子的词汇储备量也不够，所以无法解释自己的感受和需求，只有通过哭来表达自己的不舒服，想要引起大人的注意。这种行为对于幼儿来说是很自然的，但是绝不能忽视孩子的这种行为。如果哺乳期内的幼儿哭闹，那么他可能是饿了，襁褓或者裤子湿了，还可能是困了或者病了。在这种情况下，任性是幼儿行为的代名词。如果父母给他足够的关注，充满爱意地抚摸他，就会很快明白宝宝的需求和他为什么会哭。遵守各个年龄段所对应的作息时间表，可以减少宝宝的不满情绪，促进他的生长和发育。定点喂奶和哄睡是非常重要的，喂奶和睡觉的间隙可以带宝宝做操、散步，给宝宝洗脸、洗澡，合理安排清醒和游戏时间。固定的生活节奏和活动安排以及合理的照看可以给宝宝创造良好的条件。这样可以保证他身体和心理



家教不需要大声叫喊

*Кризисы детского возраста:
Воспитываем без крика*

上的舒适感。

如果宝宝已经睡好、吃饱，衣服干燥、温暖，但无论妈妈给予多少关注、声音多么温柔，还是表现得很不安且哭闹，那么很可能是生病了。可能他只是肚子疼，经过轻柔的按摩和排便后就会好，但也可能是其他的问题。必须弄清楚宝宝不满的原因，给他测测体温，必要时要去看医生。

如果哺乳期的幼儿生病，拒绝吃奶，不停哭闹和要求抱抱，那么就必须试着安抚和爱抚他。但是绝对不允许大人一直抱着健康的幼儿。如果宝宝一哭或表现出不满，就马上去看他、抱他，那么宝宝就学不会独立，培养宝宝的独立性在哺乳期是非常必要的。如果宝宝很健康，那么完全可以让其单独待在房间内10~15分钟，当然，周围环境必须安全（可以放在婴儿床上、学步车内），不会掉到地上，不会被其他物体碰伤，不会被外人伤害。

哺乳期幼儿经常会在妈妈的怀抱中入睡，然后再放到婴儿床上。应使其逐渐养成独立入睡的习惯。喂奶和更换尿布后就把宝宝放到婴儿床上，安抚他。遵循每日生活作息规律可以使宝宝适应固定的睡眠、清醒和吃奶的节奏。

幼儿非常敏感，会对看护人的状态做出回应。如果妈妈的语调变了，他会马上感觉到。所以和哺乳期的幼儿说话时一定要平静、

温和和充满爱意，特别是孩子任性时更要如此。提高声调和语气中的愤怒之情只会加重宝宝的不安，所以，年轻的父母们一定要多些耐性，并学会控制自己的情绪。爱和理解有利于为宝宝和所有家庭成员创造良好的家庭环境。

如果宝宝耍脾气是因为某种原因打破了原有的生活习惯，那么就应该恢复他的生活习惯。大量的活动会使宝宝处于过度兴奋的状态，这也会影响他入睡。通常情况下，定时喂奶后宝宝会安静下来，然后很快入睡。宝宝疲倦时的哭闹与其他情况下的哭闹不同。疲倦时，宝宝经常低声啜泣，但是饥饿和疼痛时他会大声啼哭。宝宝疲倦时，应该喂奶并将其放到床上睡觉，这时唱摇篮曲会很有帮助。

宝宝也经常会通过哭声告诉大人他睡醒了。这时，他可能衣服湿了，或者只是一个人醒来觉得孤单。对于怎么唤来自己的妈妈，宝宝已经有经验，那就是对他而言唯一可行的方法——哭。

也可能会发生这种情况：宝宝吃了奶，衣服也干燥，但是又开始耍脾气。这可能是因为吸出的奶水不多，或者是时候增加宝宝的饮食定量了。宝宝在成长，原来的喂奶量对他来说已经不够，他吃奶后还是处于饥饿状态。喂奶前后为宝宝进行检查性称重有助于弄清楚这个问题。还应该关注宝宝的体重和体长的增长，如果增长



量不足，首先必须排除营养不足的可能性。所有关于喂养的问题都必须马上咨询社区儿童医生。

宝宝耍脾气还可能是因为冷了或者热了。检查宝宝的衣服，看他穿得是不是符合当下的气候条件。如果宝宝衣服潮湿，脸蛋红扑扑的，那么他可能是热了，出汗了，从脸上的汗水也能看出来，这时应该给宝宝脱下厚衣服，换上更加轻薄的被子，喂宝宝喝水。

宝宝有时会感觉冷，主要表现为手掌、脚底、指尖、前臂和小腿冰凉，这时应该给宝宝多穿点衣服，加盖被子。绝对不能让哺乳期的幼儿过热或过冷，因为他们的体温调节系统还没有发育完全。

宝宝还会通过哭来表达疼痛。如果宝宝的小脚丫蜷缩到肚子下，那么他很可能是肠胃不适引起的肚子疼。如果宝宝情况不明或者疑似生病，必须立刻送医院。

阴雨天也会引起宝宝的不安，毕竟天气不只会影响大人的心情。如果没有发现宝宝不舒服的其他原因，那么在这种天气时只需要给宝宝更多的关注。阴雨天时把不太重要的家务都放到一边，多陪陪宝宝。

3~4个月大的宝宝不安和耍脾气很可能是因为出牙，表现为吃手或者咬玩具，口水增多，牙床肿胀。可以使用药店售卖的专用器具来减轻宝宝的不适感，牙咬胶可以减轻疼痛感，有助于出牙的专

用玩具也会有所帮助。

不能使宝宝养成通过哭闹吸引父母的注意力的习惯。通常妈妈会很快了解宝宝需要什么，满足他的要求，安抚他。要记住，必须多和哺乳期的孩子说话，即使他们还不能回话。宝宝会通过感觉感知一切，很快就会认识妈妈的声音和脸庞，微笑地回应妈妈，然后开始“哦哦”地说话。您给宝宝的关心越多，越有利于宝宝的生长发育。在宝宝不哭闹时抱起他，抱宝宝不是为了安抚他止住哭泣，而是和他说话、玩耍，并且爱抚他。

安抚哭闹的宝宝有不同的方法。把新生儿包在襁褓中有助于他入睡，因为新生儿刚刚脱离妈妈子宫内狭窄的空间，把他包在襁褓中，这种手脚不能自由活动的状态正是他所习惯的。在宝宝刚出生的头几个星期把他连胳膊紧紧地裹在襁褓中会让他感到舒适，有助于他安静下来并快速入睡。

可以试着通过改变宝宝的姿势来安抚他。让宝宝趴在床上或者肚子朝下抱在怀中。如果宝宝耍脾气与肠胃有关，那么给宝宝揉揉肚子会减轻不适感。

可以用奶嘴安抚新生儿。新生儿会表现出吸吮反射，因为吸吮运动与吃奶类似，会帮助新生儿入睡。但是，随着时间的推移应该减少奶嘴的使用次数，并逐渐戒掉奶嘴。



|| 家教不需要大声叫喊 ||

*Кризисы детского возраста:
Воспитываю без крика*

可以用轻柔的音乐安抚宝宝，比如古典音乐。挑选几首宝宝喜欢的作品，在需要时播放。唱摇篮曲很有用。哺乳期幼儿闹脾气时，妈妈轻柔的嗓音是安抚利器。

如果宝宝哭闹，可以在他耳边说些安抚的话。必须说得很大声，使宝宝透过哭闹声能够听到。如果妈妈冷静、自信，那么这种情绪会很快传递给宝宝，他也会安静下来。这个时候还要让宝宝能看见您，因为眼神接触对宝宝而言也很重要。如果妈妈在宝宝的视线之内，他会更加安静。

应减少宝宝房间内的声光刺激。不要开特别亮的灯，不要播放声音特别大的音乐或吵闹的电视节目，不要提高嗓音，不要和其他家庭成员争吵。安抚宝宝，他睡着以后，再到另一个房间做其他事情。

爱抚哭闹的宝宝——将他抱在怀里，抚摸头部和背部。在妈妈温暖的怀抱里，宝宝也会很快停止哭闹。

童龄危机

在人的一生当中，每个个性发展阶段都伴随着危机。在儿童的各个生长发育阶段也有这种危机。童龄分为几个时期，每个时期结

束时都伴有危机。

童年的各个时期对应儿童固定的生理发育水平、生活方式和主要活动(玩耍、学习等)。童年的各个时期在法律中有规定,但不是确定儿童心理发育水平的主要依据。

婴儿时期是从出生到满周岁;幼年时期——1~3岁;学龄前期——3~7岁。之后的学龄期分为小学(7~12岁)、初中(12~15岁)和高中(15~18岁)时期。初中时期正好是少年期,而高中时期是青年期。

儿童生命中的危机是不可避免的,由此证明了其发育水平的极大提高和行为的改变。这意味着一个个性发展阶段的结束,下一个个性发展阶段的开始。危机期的儿童表现为不听话、固执和经常耍脾气。这种情形通常出现在1岁、3岁和7岁。然后,少年时期出现过渡期危机,这个话题我们会单独讲述。

所有儿童都要经历童龄危机,对于所有人,尤其是儿童个人来说,家庭氛围决定着童龄危机的复杂程度。

危机期儿童的行为方式会发生极大的变化。有时父母应对儿童的危机期会措手不及,完全不理解孩子的行为,企图以一己之力来影响孩子,强迫他听话,但是这种应对方式不是总能取得预期结果。同时,孩子的转变是有规律可循的,必须理解孩子转变的原