

帮助儿童克服“多动症”

BANGZHU ER TONG KEFU DUODONGZHENG

■〔德〕维拉·桑德贝尔格 著

■ 杜新华 译



为什么他这么吵？
怎样帮助他集中注意力呢？
静不下来的孩子是不是一种病态呢？



父母顾问

FUMU GUWEN



 中国轻工业出版社

父母顾问

帮助儿童克服“多动症”

[德]维拉·桑德贝尔格 著

杜新华 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母顾问/帮助儿童克服“多动症”(德)桑德贝尔格(Sanderg, V.)著;杜新华译. —北京:中国轻工业出版社, 2000. 1

书名原文: Das überaktive Kind

ISBN 7-5019-2732-4

I. 父… II. ①桑…②杜… III. 家庭教育: 健康教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55085 号

Original Title: Das überaktive Kind

© 1999 by Bertelsmann Verlag, Munchen within Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH

责任编辑:王 群

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本:889 × 1194 1/32 印张:5.75

字 数:150 千字 印数:1—6000

书 号:ISBN 7-5019-2732-4/R·024

定 价:30.00 元(共二册) 本册 15.00 元

著作权合同登记 图字:01-1999-110

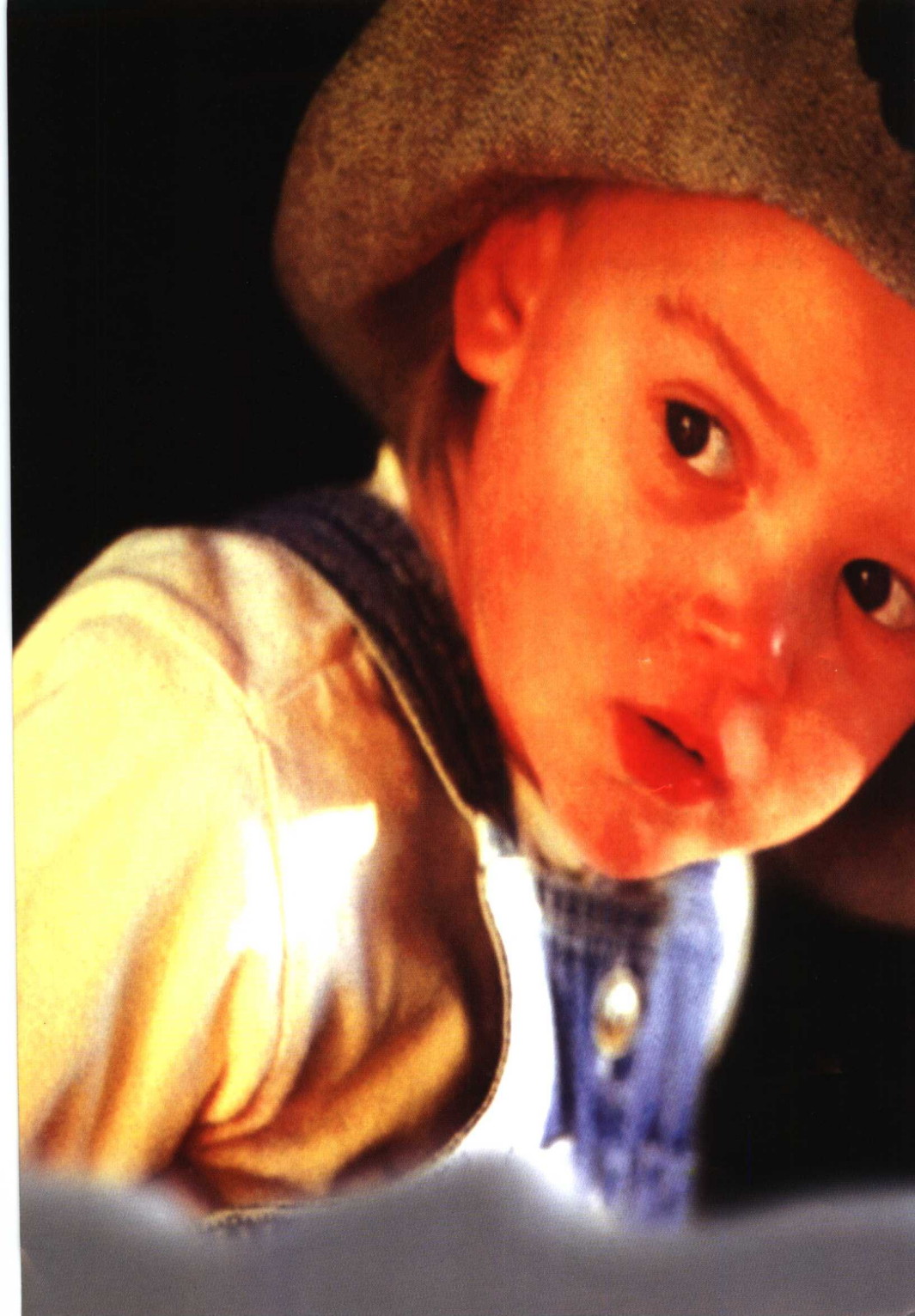
· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

在我们这个忙碌而多变的世界里，宁静这个问题越来越重要。几乎每个人都有着追求宁静的渴望。尤其是孩子，他们刚刚开始生命的历程，宁静所能产生的力量是不可代替的。

这本书并不只针对那些患有“多动症”孩子的父母，而是为所有关心孩子心灵宁静的父母。从这本书中，您将学到如何令自己和孩子变得安静，并学会放松。

第一章 安静:为什么安静如此重要?	6
父母需要安静的力量	8
避免不必要的紧张状态	10
交流和理解	13
母子对话	14
明确的表达	16
第二章 紧张和放松	20
透明的世界	23
什么是注意力不集中?	26
第三章 不安和烦躁	30
心神安宁和逐渐养成的不安情绪	32
时间概念	33
情绪烦躁的原因	35
害怕和可怕	36
“坐不住的男孩”和他的同学	39
孩子的运动量够不够?	42
总是说个不停的孩子	44
小动作——不只是坏习惯	46
第四章 日常生活的安宁	48
家庭的安宁	50
电脑和电脑游戏:是一种危险吗?	54
看电视有害吗?	57
赞美安静	60
孩子需要多少“惊险”?	62
小窍门	63

第五章 日常生活中的烦恼和危机	66
如果老师抱怨	68
作业——家庭的灾难吗?	72
入睡的问题	75
开放的原则	78
不安已经发展成为病态	83





第一章 安静：为什么安静如此重要？

——如何平静下来

——为什么父母也应该想想自己

——如何适度地帮助孩子

要想让孩子安静，自己先得安静。



安静产生力量。这句箴言如此简单，却道出了真理。我们在安静中做的事情，也就是我们经过考虑之后平心静气、有条不紊地做的事情，都能做得很完美。想想我们聪明的老爷爷，他是一个家庭中最平静的。是什么使他有一种吸引力，而他的吸引力对孩子特别大呢？他就是安静本身。他长久的生命历程使他给人一种安全感。他了解自己，也了解别人。生活使他再不会冲动。这种老爷爷般的安静不是与生俱来的，它产生于生活经验。

父母需要安静的力量

一个孩子的出生会带来一阵骚乱。一切都会改变，一切都围着孩子转。男人和女人变成了爸爸和妈妈——他们的生活中多了一些紧张，一些激动，而这些都是他们乐意接受的。他们这样想，最重要的是把孩子照顾好。这时他们却忘记了：为此他们必须首先把自己照顾好。家长们忘我地把所有精力都放到孩子身上，弄得自己精疲力竭。

夜间的睡眠少了，白天的生活节奏取决于给孩子喂奶的时间。当年轻的父母们刚刚开始适应有孩子的生活，有谁会想到给自己一点安静的时间呢？

然而，从一开始，很多事情都取决于父母们会不会由于孩子带来的美妙感觉和巨大的责任感而忘记自己。

目前，我们已经了解了很多关于人类心灵的事情，以及一个小小的人需要多少关心和爱护才能长大，才能变得强壮。他需要吃得饱，穿得暖，需要别人的重视，关心和了解。而他的父母为了他的成长，恨不得把全部的爱和温存都拿出来。

可是这种心理学上的知识也有缺点：一方面这会让家长们缺乏信心，谁敢说知道自己知道所有教育孩子的知识呢？另一方面会使得家长们想做得完美无缺，觉得自己必须做得完美无缺。没能按自己的愿望达成的事情都会成为紧张的因素。

老实说，那些认为自己非得教育出一个优秀儿童的家长



都要把自己折腾疯了。

好妈妈也为自己着想

如果你想让孩子安静，自己也需要足够的安静。说容易，安静是买不到的，因为我们生活在一个不安的时代。

如果您已陷入一团混乱，一些事情把您的头都弄大了，在您的家庭里已经没有多少安静可言，您就要想一想：

- 在孩子面前，有什么事情能让您高兴？
- 什么东西能让您重新完全放松下来？
- 要不要过几小时甚至几天没有孩子的生活？
- 能不能根本不想这些事？

谁要是把这些念头远远抛开，觉得这些想法根本不是一个好妈妈应该有的，那她自己就得不到安静，得不到她想给予孩子的安静。

紧张的孩子通常有紧张的妈妈

注意：这不是在责怪谁！做妈妈的都想把自己最好的东西给孩子，往往对自己要求过高。她根本没有觉察自己已经背上了过重的负担，而是试图做得更好。

这种负担过重或是不满意的感觉会转嫁到孩子身上，他自己也会觉得这是一种负担。一个打扰了大人的孩子会被叫做捣乱鬼。很多吵吵闹闹的孩子并没有别的目的，他们只想引起别人的注意，他们希望自己被重视，这是他们正当的权利。他们只是用了不好的方式来表达，弄出很大声音，弄坏东西，打闹，捣乱，大喊大叫。

这是一个怪圈：年轻的妈妈越是希望她的3岁孩子能自己玩儿，好让她能安静一会儿，孩子却越要缠着她。这一点我们看得很清楚：那个被赶到一边的孩子总是跑过来，打断妈妈

把一切事情都做好，这是过高的要求，会让家长们非常紧张。

在不知不觉中，父母成了孩子的模仿对象：他们的日常行为，他们的紧张情绪和对宁静的需求。

家长的不稳定的情绪，如害怕和紧张，是瞒不了孩子的。

对孩子而言，妈妈的好心情是爱的保证。

正在干的工作；而那个你好声好气跟他说话的孩子呢，自己就从妈妈怀里滑下去，躲到角落里玩去了。

这个结论是错误的：即便自己想要安静，也要把孩子抱在怀里。成年人虽然能够控制自己的情绪和要求，但也有一定的限度。孩子们对于亲爱的妈妈的情绪很敏感，而且总是归结到自己身上。

情绪烦躁的妈妈这样说：你在捣乱。而孩子这样理解：妈妈不喜欢我。妈妈是否爱他，这是他生活中最重要的事。妈妈的拒绝态度令他一下子不知道怎么办才好，他心里就会不安，情绪就不稳定。

您需要的安静是您自己去创造的。在某些时候，这就意味着一段没有孩子的时间。心平气和的妈妈要直截了当地跟孩子说：“你能让我安静一会儿吗？”然后她会坐下来，如果她有兴趣，她会和孩子一起安安静静地坐在地板上，跟他一起画画，而用不着暗中抱怨孩子。

就算听起来有点自私——做父母的首先要让自己的心境平和。这是冷静地对待孩子的坚实基础。为此应该好好想一想，除去对家庭的责任和家庭中的乐趣，还需要什么。想在家庭中营造一个安静祥和的气氛的父母，要问问自己：我是不是够安静，够冷静，够愉快呢？

避免不必要的紧张状态

父母怎样生活，怎样解决个人的需要，都是孩子模仿的对象。从一开始就是这样，所以要尽量避免紧张状态。

这并不是说，总要死气沉沉地，一点点兴奋和激动都要避免。众所周知，紧张有各种形式。积极的形式能够提高工作效率，这就好比演员在大幕拉开前或是摄像机转起来那一刻的





紧张。没有这种紧张,就不会产生做出成绩必需的兴奋。但这种积极的紧张需要一种平衡:成就带来的满足感和放松感。

孩子也要经得起这种紧张。比如,当孩子赛跑的时候,第一次听写的时候,或是偷偷地给妈妈准备生日礼物的时候。当他们做这些事的时候,他们就要经历一次考验。他们会一时感到紧张,但从长远的眼光看,他们会得到自信和经验。这是内心平静的两个基本条件。

对孩子不利的紧张状态就是每天的忙忙碌碌。成年人在他们的日常生活中往往是这样。他们认为,做任何一件事都不能用太多的时间。当他们早上起床的时候,已经想到了工作;工作时想着周末的采购;周末时又想到了下个星期。结果就是,什么事也没有完完全全地做好。这就是说,人人生活在忙乱中,谈不上安静,也谈不上悠闲,做事本身成了最高的目的。这件事做完,马上就盯上了下一件事。这种生活方式对孩子是不适宜的。

烦躁的妈妈会把坏心情传染给孩子。当孩子不理解这种感觉时,他会非常不安。

从某种意义上讲,紧张的积极形式能够促进孩子的发展。

当一个3岁男孩子往面包上抹果酱的时候,或是一个4岁女孩子给她的仙人掌浇水的时候,他们会全神贯注于这件事情。他们做什么事都慢吞吞地,从表面上看,他们沉浸在一件乏味的事情中。

年轻的父母们在生活压力下总是匆匆忙忙的。这种生活方式对孩子是不利的。

孩子不喜欢急急忙忙地做事。他们很难按照制定的计划进行。比如,你让扬扬动作快点,他却磨磨蹭蹭;公共汽车马上就要开了,你还得把安特从商店橱窗边拉走。孩子们不明白,为什么总要“快点,快点”。根据交通方面的专家测算,那些在高速公路上开快车的,对自己也对别人都构成危险的人,其实并没节省多少时间。他们只比那些轻松冷静的司机早到几分钟。

这个结论在很多日常琐事上都适用。就算妈妈坐下一班车,跟安特一起悠闲自在地看看橱窗,散散步,又能怎么样呢?就算扬扬在穿衣服、洗漱、吃早餐时慢了点,又能耽误什么呢?跟孩子在一起,需要的是安静悠闲,而不是刻板地按照早已制定好的日程表办事。





孩子跟成年人是不一样的。不要指望孩子会快速、顺当地像机器一样运转。父母的紧张状态正是令许多孩子紧张的第一原因。

交流和理解

人从生活开始的那一分钟就要建立与别人的关系。简单地讲,一个婴儿在出生之后就寻求安慰,或者说安全。一切都围着它转。仅仅靠喂食是做不到这一点的,还需要联系、关照、交流和理解。

一个还一个字都听不懂的婴儿,对于能给他安慰的话是有反应的。有人针对4个月大的孩子做过试验,对他们说:“别害怕,我在这里,安静点儿。”专家们说,对孩子产生影响的并不是这种唱歌似的语调。当跟其他的孩子用同样的声调说不同的话,他们的反应是不一样的。没有人知道,他们是如何听懂的。但是,婴儿能听懂说话,这是被试验证明了的。

你也可以只用眼睛让一个4个月大的婴儿安静下来。方法是这样的:把孩子抱在怀里,看着孩子的眼睛,深深的看着他,不要把眼神移向别处。

那些对自己与父母的关系放心的孩子,比那些觉得自己的环境不安全的孩子更经得住紧张的刺激。对自己与父母的关系满意的孩子,有足够的空间不受外界刺激的诱惑。比如说,他可以接着玩游戏,一会儿就安静下来了。

另一种情况是,妈妈很担心,对孩子嚷:“好好呆会儿,你都喘不过气来了!”她是对的,然而她的孩子也许正感到与她的关系不稳定,她的话正给了孩子跟她对着干的机会。“不嘛,我还要玩儿。”他会这样说。妈妈的每一个要求都会引起孩子的逆反心理,都会引起心理上的抗拒:“妈妈真的爱我吗?”

很多给我们造成负担的东西其实都是无关痛痒的。这种紧张情绪就是可以避免的。每件生活琐事都会带来这种紧张。

眼神的交流让孩子平静。每种关心的方式都有让孩子放松的作用。

关系原则首先要说明的是：交流产生安全感。

与男子汉的“通电”：正是与父亲之间，与这个平时可望而不可即的男子汉的亲密关系，能够给孩子宁静和安全感。



最快的能显示出自己爱孩子的办法就是：“那好吧，接着玩儿吧。”妈妈会这样说，而这正是给孩子帮了倒忙。这不是真正的爱，而是害怕孩子会误解自己，想要显出自己的爱。孩子能感觉到这一点，所以他们会提出更多的要求，直到妈妈出于真正的爱和责任心说“不”。然后两人的关系就又出现了问题。

在幼儿园里咬了其他小朋友的3岁孩子，或是就喜欢在超级市场里打滚的4岁孩子——他们会问自己：我老这么干，妈妈会怎么样？

父亲的角色：一个更能使孩子的心温暖的角色

直到今天，这种情况也没有改变：母亲是最致力于和孩子建立良好关系的。以前是这样，今后似乎也是这样。尽管如此，父亲在孩子的教育上总是有责任的，而且是很重要的。很多父亲都乐于和他们的小宝贝在一起。三角总比两点一线要稳固。

父亲和母亲的作用是不一样的。如果他们能清楚地认识到，和孩子一起呆一会儿是多么重要，那么，在他们精疲力竭地下班回家之后，他们还会打起精神和孩子玩。跟孩子做游戏，这给父亲们提出的要求和在公司里开会的要求是完全两样的。如果父亲们能认识到，在孩子的房间里更能显示出人性和温暖，跟孩子在一起的时光也能教会他们一些东西，他们就不会吝啬这点时间，就不会只是疲惫地倒在沙发里，或是躲在报纸后面度过这一天余下的时光。

母子对话

母亲和孩子之间的生活就是持久的“对话”。既然叫做对话，必然是两个人之间的，不是母亲跟孩子唱独角戏：我知道怎么做才是对你好，你就得这么做！也不是孩子对母亲的独白：我就要这么干，你非答应我不可！

当然，在对话中，母亲是更为负责任的。她清楚地知道，孩



子想要什么——特别是孩子还不会说话的时候。即便孩子还不能把自己的愿望清晰地表达出来,妈妈也知道。这种对孩子的愿望、要求的感知永远都不该停止,因为随着孩子的长大,他们必然是变化的。

在母子之间,还应该有一种持续的默契,一种无声的理解。要做到这一点,就要靠母亲营造的和孩子之间的亲密关系,那种独一无二的、能给孩子安全感的亲密。但是也有相反的情况,就是家长并非有意,而是无意之间传递给孩子爱的信息。



理解自己是理解孩子的前提。

有一条定律即使对母亲们也不例外:人和人之间的任何一种关系都是紧张情绪产生的源泉。了解了这一点,就不会在感到孩子实在无法忍受时觉得天都要塌下来了。在母子对话中经常会清清楚楚地出现一句:“我不喜欢这个!”“孩子们要说出这句话来是毫不困难的,而做妈妈的也应该没有任何阻碍地说出这句话!

家长们应该清晰地让孩子感觉到他所处环境的安静、安全和有保障。这就是说,他们自己首先能头脑冷静,知道的感觉和烦恼。儿童心理学家说,任何一位父亲或是母亲都有义务仔细考虑自己的事。

在做出成绩的压力下想要教育好孩子是几乎不可能的,要养大一个孩子,首先需要的是平心静气。

孩子也是家长生活是否成功的一个标志。社会每天都提



快乐是可以继承的，情绪高昂、高高兴兴的妈妈也能把快乐传给她的孩子。

清清楚楚地说“不”要比含糊其辞地说“好吧，下不为例”更能让孩子的情绪平稳。

醒做父母的，他们对于自己的小宝贝有着多么大的责任。但是所有美丽的词语不能掩盖这样一个事实：社会让家长门面对自己的任务孤军奋战，教育孩子是个人的事。如果孩子出了什么问题，人们马上就把责任归于他们的父母。

相当多的家长沉默着接受这种片面的观点，原因是，他们对于孩子的爱使得他们早就准备好承担光荣或是痛苦。反过来说，他们害怕被指责推卸责任，他们有负疚感，他们情绪紧张。

如果幼儿园阿姨抱怨：“扬扬在做游戏时总是捣乱。”或是老师说：“伊丽丝上课老说话。”谁的心上被捅了一刀呢？母亲！“我到底做错了什么呀？”这是母亲最经常问自己的问题。然后她们就会想到自己没处理好的一些事情，这是合情合理的。可是，谁能说自己是完美无缺的呢？谁又拥有一张合格证书，敢保证自己能给这个世界创造一个新人呢？

其实，没有任何一个时期的母亲比今天的母亲们做得更好。她们都有自己的问题。即便是我们的老祖母也曾处在一种压力下，虽然她可能并没经常想，她是否在对孩子的教育上事事都做得对。

因此，母亲们的负疚感是不利于对孩子的教育的，因为她们没有把着眼点放在孩子真正的长处和弱点上。孩子并不是作为一张白纸来到这个世界上的，如果他们出了什么问题，原因是多方面的。

明确的表达

当孩子提出一些不合理的要求时，心平气和、充满自信的父父母能更好地应付可能会出现紧张局面。想满足孩子的所有要求是永远不可能的。“我还要呆在这儿，”4岁的孩子会哭闹着说。“我还要吃个冰淇淋，”5岁的孩子会这样要求，却碰也不碰他的面包。“我还想看电视，”当恐怖片就要开始的时候，10岁的孩子会这样说。说“不”比说“是”要困难得多，但是