

幼 儿 家 长 完 全 指 导

Toddler 麻烦 的 孩子 Troubles



与你的孩子和谐相处

[英] 琼·道格拉斯 著

颜炼军 译



草之家书屋

幼儿家长完全指导



麻烦的孩子

与你的孩子和谐相处

Toddler Troubles
coping with your under-5s

Jo Douglas

[英] 琼·道格拉斯 著

颜炼军 译

中国计划出版社

图书在版编目(CIP)数据

麻烦的孩子:与你的孩子和谐相处/(英)道格拉斯(Douglas,J.)
著;颜炼军译.—北京:中国计划出版社,2004.1

ISBN 7-80177-262-8

书名原文:Toddler Troubles: coping with your under-5s

I.麻... II.①道...②颜... III.儿童教育:家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 093563 号

北京市版权局著作权合同登记章:图字 01-2003-4824 号
Chinese Language Copyright ©2004 China Planning Press
版权所有。中文版由 John Wiley & Sons,Ltd.授权从英文版翻译

幼儿家长完全指导

麻烦的孩子

与你的孩子和谐相处

Toddler Troubles:coping with your under-5s

琼·道格拉斯(Jo Douglas)著 颜炼军译

☆

中国计划出版社出版

(地址:北京市西城区木樨地北里甲 11 号国宏大厦 C 座 4 层)

(邮政编码:100038 电话:63906407 63906408)

新华书店北京发行所发行

三河富华印刷包装有限公司印刷

787×1092 毫米 1/16 12.5 印张 115 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数 1—8000 册

☆

ISBN 7-80177-262-8 /G·005

定价:25.00 元

关于作者



作为一个临床心理学家,琼·道格拉斯研究家庭生活和幼儿已经27年。她在伦敦格瑞特·奥蒙德大街医院工作25年,在那里创建并主持了一个针对幼儿急慢性饮食问题的日间照管服务项目,后来成为那里的心理咨询所所长。

她与纳奥米·瑞奇曼博士一道,以研究幼儿睡觉问题著称,并且合作成书《我的孩子不睡觉》(1984),从那时起,她就著述广泛,包括为父母而作的《怎样养育好幼儿》(1984)和《我的小孩过份活跃吗?》(1991),专著《幼儿行为问题》(1989)和《心理学和儿童护理》(1993)。她的主要兴趣一直是帮助幼儿的父母,解决他们面对孩子成长变化中的忧虑和所关心的各种问题。她曾经到处讲演,通过在伦敦儿童健康研究所组织的课程,为带小孩的父母培训幼儿行为管理技巧方面的卫生巡视员、护士和医生。

她现在是一个专职心理学家,为了评估和治疗,琼·道

格拉斯每天观察家庭和小孩的生活,并以此为乐,也从事写作。她一直努力在工作、家庭生活和对家人的责任之间达成平衡,当孩子还小时就做兼职工作,这样既可以满足自己的需要,也可以养家糊口。她幸运地在格瑞特·奥蒙德大街医院有一分惬意的工作,这允许她可以发展自己的兴趣。由专业同行组成的相互激励的环境是她探索临床经验和治疗方法的沃土。

她已经结婚25年,生有两个女儿,一个22岁,一个17岁,她的“家庭成员”中还有一只狗,五尾鱼,一只兔和一只豚鼠。丈夫始终是她事业的重要支持者,一直鼓励她做一个好妻子、好母亲和优秀的心理学家。

鸣 谢

我不可能对所有人都致谢。在促成写下此书的生活经历中,许多人都曾给我影响。朋友、同事、病人和亲戚,他们在我的写作过程中都曾出谋划策,我把他们的想法、案例和回忆写入了书中。

我要感谢杰克·曼肯纳恩博士,他花费宝贵的时间阅读此书手稿并加以述评,还对书中的医学知识作了编校。很高兴我们能够不谋而合。同时也向维文·沃德致谢,他建议我可以放手写这本书。

我还要对许多家庭致谢,作为格瑞特·奥蒙德大街医院的一名心理学家,我在自己的临床职业生涯中曾经在他们那里作观察研究。我们曾经为书中的某部分一起研究,我希望我的研究已经在他们的生活中注入了积极的成分和指导的要素。医院的同事们包括里查德·兰斯丹,布赖恩·拉斯克,罗伊·豪沃兹,纳奥米·里查曼和菲利普·格莱汉姆都对我形成影响,他们给

我方便和信心完成自己的理想。同时也向彼德·希尔致谢,在过去的两年里,他支持我创立自己的事业,并赐予许多生动的案例。

我对家人致以由衷的感激,尤其是我的爱人罗宾,他始终支持我的事业,照看我们的两个女儿阿拉克丝和阿萌达,她们都很好,如今她们都已经独立生活。认为本书为学龄前儿童所著是欠妥的,我还记得女儿们幼时的许多情景,而现在她们已经长大了,我们一起成功面对生活。现在我渐渐明白了,早年父母灌输的理念在她们长大后继续发挥作用,只有少数被修正。

我还要对我的父母真诚致谢,是他们引领我走向心理学之路,当挑战降临,他们给我勇气和信心去迎接。

与从前一样,如何在人称上指称孩子在这本书中也难以决定。我倾向于传统的选择:用“他”(he/him),而没有用“她”(her/she)替换。这真的会使那些有小女孩的父母愤慨,就像我一样。所以请接受我的道歉,并在书中自行彻底换成你需要的性别。这也并非意味着只有男孩才有这些问题,女孩也存在一样困难的问题。

琼·道格拉斯

序

初学走路的孩子生活忙碌：他们要学会许多规则，吸收许多技巧，应付许多人，探究许多事物。毫无疑问，幼年时期被认为是孩子发育过程中的敏感阶段，它对少年甚至成年都有持久的心理影响，尤其是幼年经历变得比较糟糕的时候。初学走路的孩子此时还要这要那，令人疲惫不堪，但下一刻又欢天喜地，讨人怜爱。应付照看幼儿所遇到的麻烦常常使父母陷入迷惑和内疚。事实上，正如这本知识性、趣味性的书的题目所揭示的，幼儿期是一个让父母费事的时期。然而，如果从一开始父母在儿童培养定向时就具有战略性的积极态度和战术性的渊博知识，乐在其中，而不是在忍受孩子学前时期的痛苦，就不会得到“糟糕的一对儿”这样的绰号。而这正是作者对父母们作指南的意义所在。琼·道格拉斯，一位母亲，一位临床心理学家，对于家庭的研究工作已愈 25 年，她理解孩子不吃不睡时的难处。在《麻烦的孩子》中，她对处理家庭生活中的普遍问题提出了建设性的理念，诸如小孩的脾气、没完没了的问题、上厕所的麻烦、吃饭、睡觉、兄妹间无休止争吵的调和等等问题。作者用一种易读、和蔼和通俗易懂的写作风格，针对父母的关注和担忧，深有同感地与他们交流，即使过分担忧或没有

经验的父母读过此书后也会树立信心。

当然,在书店里也有许多关于幼儿成长自助的书籍,但要做到找到一本告诉父母(在难以为据的情况下)在具体情境中该做什么、说什么的书,相当困难。为了解答一系列诸如以下的问题:带小孩对母亲自尊和婚姻关系的影响、早分居和离婚的牵涉、孩子日常问题和特殊问题——这些问题考验着处境艰难的家庭,本书作者花费了数年时间与充满挑战意味的学前儿童临床接触。

《麻烦的孩子》对所有的幼儿都适用。强调父母积极行为的力量,创造性思考的成效,和在处理抚养小孩过程中恼人的变化时所采取的解决问题的有效途径,这是琼·道格拉斯的主旨。通过积极的创作和对父母进退维谷处境的感受,她取得了卓越的成功。我真诚地把此书推荐给您。

——马丁·赫伯特

(艾萨特大学临床幼儿心理学名誉教授)



目 录

关于作者	i
鸣谢	iii
序	v
1 为人父母	1
理解你的小孩	2
我是好妈妈或好爸爸吗?	5
惴惴不安	6
内疚	7
一起工作 一起分享	9
共同协商	11
我是谁?	12
照顾好自己	14
处理好家庭关系	15
疲劳	17
在家呆着还是上班?	19
总结	21
2 做积极的父母	23
实行积极的教养	23
学会与孩子玩游戏	25



	鼓励孩子成长和“探险”	29
	转移孩子的注意力	32
	未雨绸缪	35
	解答孩子的问题	38
	注意孩子的优点	38
	增强孩子的自信和自尊	40
	激发创造力	45
	帮助你的孩子交朋友	46
	教导孩子与人分享,先人后己	51
	母爱的时光	54
③	合理的约束	57
	如何对孩子说“不”?	58
	为什么他不听你的?	65
	我应该惩罚孩子吗?	71
	如何浇灭孩子的怒火?	73
④	家庭压力	77
	养第二个孩子的家庭	77
	同时照看两个孩子	79
	“我的孩子们经常打架”	81
	夫妻不和	87
	分居和离婚	92
	夫妻分离后孩子的教育问题	94



5	我的小孩是不是太活跃?	99
	注意力的集中	100
	受挫与攻击	105
	当孩子活跃时	105
	怎样对付孩子多动?	107
6	婴儿的饮食问题	111
	给孩子断奶	111
	什么时候停止母乳?	112
	固体食物	113
	让孩子学习自己吃饭	114
	我有一个挑食的孩子	116
	我的孩子吃得太少	121
	孩子不吃饭怎么办?	122
	电视、玩具和吃饭	124
	吃饭时不要让孩子离开饭桌	126
	孩子太胖怎么办?	128
7	孩子的睡觉问题	133
	睡觉和喂奶	133
	孩子不想上床怎么办?	135
	奖励他的良好表现	141
	孩子晚上把我吵醒	141
	奖励孩子好好睡觉	144
	孩子起得太早	148



	孩子做噩梦或夜惧怎么办?	149
⑧	孩子的恐惧和焦虑	153
	我有一个多虑的孩子	154
	我的孩子胆小羞涩	158
	孩子愉悦自己的习惯	159
	仪式和重复性行为	163
	战胜离开父母的恐惧	164
⑨	教会孩子控制大小便	169
	训练孩子上厕所	169
	让孩子的裤子天天干净	174
	怎样让孩子不尿床?	178
	参考书目	181



麻烦的

孩子

与你的孩子和谐相处

1 为人父母

也许你正关注着你小孩行为的某一方面，想得知如何完美地应付你置身其中的困境。于是你挑选了此书，欢迎你的加入。并非只有你这样，也不是你的小孩不正常，为人父母常常困难重重，充满忧虑和迷惑。你知道怎样做得最好？我们经常感到内疚；我们不知道如何应付；我们担心自己就是问题的原因所在。有时候，我们因为责任和每天照看小孩的苦差事而厌烦、生气、怨恨、愤怒、疲倦不堪。虽然他们可以带来无以伦比的欢乐，但是他们不断需要你的关爱照料，这会使你心力交瘁。为人父母是很艰难的。对如何服侍新生儿的啼哭、吃饭、睡觉的担忧和犹豫渐渐遮蔽了他给你带来的惊喜和激动。这个小家伙会突然有问题需要解答、有要求要满足，你第一次面临着对另一个生命成长和责任。你知道该做什么？这是自然而然的过程吗？你知道怎样完美地应付困境吗？我们通常都用从父母、亲戚、朋友、书本、电视、报刊和杂志得来的建议草率地应付

过去。我们竭力爱自己的孩子,希望自己的爱心将超越因此产生的失误。此书是作为两个女孩之母的经验之谈,是一个有 25 年经验的儿童临床心理学家与众多父母和孩子一道临床实践的经验总结。本书并非提供答案,因为没有人能够解答所有的问题。每个小孩都是一个不同于他人的个体,每个有小孩的家庭都有自己的育儿经历。我希望此书能够为你提供一些经验,思考你与孩子间的问题,也希望能为你和孩子找到解决问题的正确方法。

理解你的小孩

你刚出生的孩子不会说话,不能告诉你他的所想所需。你如何是好?你开始猜测,试图理解他扭动、吵闹、哭喊意味着什么。也许你已经用自己的看法去理解,那么你这些看法从何而来呢?

在怀孕期间你可能已猜测到胎儿是男是女,对不同的性别抱以不同的期待与希望。在你和你的爱侣急盼一个男孩时,你的小姑娘出生了,你有何感受呢?你的情绪和希望会很大地影响你对孩子的态度:由失落变为淡然处之,积极的期盼转向责备和难以接受。也许这只是短暂的心理调适期,之后你又会慢慢爱上你的新生儿。或许在他出生之前你内心已经规定好他的气质个性:“他这样急躁,我入睡时经常踢我。”“她这么活跃,我想他会是一个棘手的小家伙。”“如果我每天给她唱歌,听许多音乐,她将会具备音乐



麻烦的

孩子

与你的孩子和谐相处

天赋。”婴儿常常要背负父母自己曾经错失机会的希望。曾经多少次听到别人这样说：“我将让他拥有我没有的东西。”其实这更多的是针对父母自己而言，不是婴儿。

你小孩降生的那一刻，大家都告诉你他们的看法：他是谁，他的特征、个性、优点、缺点，长得像谁。产房的护士告诉你：“你生了个伟大的足球运动员，瞧他踢得多带劲！”你们都要寻找他的家族特征。你也许认为你的新生儿长相难看，让你大失所望。也许他长有一头乌发，而你希望是金发，有一个大鼻子更好。要习惯孩子的长相，要像了解自己一样了解他需要一段时间。或许你可能第一眼就爱上了这个新生儿，认为他是世界上最漂亮的婴儿。你对孩子出生的感受和期待先天地影响了你如何看待新生儿。一位母亲告诉我，她的助产士这样对她说：“你生了个健康的孩子，他将使你很辛苦。”这小男孩活泼好动，一直是个棘手的小家伙。我想知道为什么？

初为父母时你把你对小孩举动的理解强加于他。这与你的幼时经历、成年经历和你对事物的理解有密切关系。如果你经常被他人指责，或者经常感到有人在指责你，那么你就是个不称职的父母，或者说你不擅长揣摩孩子哭闹时的心思，你可以按书中所言，试图看透孩子哭的意味。当孩子哭喊时，你的第一反应就是愤怒和厌烦，这样会使孩子更加紧张，而不能满足他的需要，你不能把孩子的需要与你的直感区分开来。我相信许多父母在一些时候深有同感。遇到这种情况我们感到不安。我们要孩子招人喜爱、

聪明、优秀、魅力无穷，尽管许多时候我们打消了这些念头，好像已经与它们远离，但当你的孩子又哭又闹时，这种欲望又萌生了，你可能感到惊讶：被孩子无休止的欲求打击和伤害的感觉是多么强烈。“为什么我不明白他要什么？”“我不知道该做什么才好？”“为什么我不能满足他的需要？”“我感到如此无助，难以胜任。”一些父母将此归罪于小孩，责备他们过分，而不检点自己教子无方。父母老爱说：“他真是一个难缠的孩子，他爱哭而不听哄。”“她哭闹时我不知所措。”

刚开始听到这些时，有点难以理解，但这使你更清楚自省的重要性，并需要有所作为。为人父母，要弄清你对他人的想法，对他人行为的回应，对他人如何回应自己——你的焦虑，你的能力，你的脾气——你的期待和理解。认清自己、自己的感觉和你有所反应的缘由，将有助于理解自己的小孩。你的感受和你有多大关系？与你小孩有多大关系？

你的情感状态将明显地影响你对孩子的反应。如果你心情沮丧，你将在情感上与婴儿斩断联系。如果你不高兴，在回应你婴儿的过程中你可能易怒、生气和反复无常。如果你是个多愁善感的人，可能会操心过度，保护过多，几乎是溺爱你的婴儿。我们知道过度感性化会阻止有效的思考，妨碍问题的解决和对周围事件的认知。在激情高涨时的父母也不能很好地理解婴儿的行为。为了弄清情况并作适当的回应，我们需要平静和自控。这说来容易做起来难。有多少父母敢说他们能冷静地应对每一种情况？一个彻底的