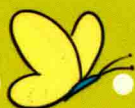


不烦躁、不吼骂，
平和搞定孩子的
坏习惯



童利菁 / 著



山东画报出版社

不烦躁、不吼骂，
平和搞定孩子的

坏习惯



童利菁 / 著

山东画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

不烦躁、不吼骂,平和搞定孩子的坏习惯 / 童利菁著. —
济南: 山东画报出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5474-1938-0

I. ①不… II. ①童… III. ①习惯性—能力培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78 ②B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第122806号

原著作名:《不烦躁、不吼骂,平和搞定孩子的坏习惯:

别让不起眼的坏习惯伤害孩子一辈子!》

原出版社: 风向球文化事业有限公司

作 者: 童利菁

中文简体字版©2015年,由山东画报出版社有限公司出版。

本书由风向球文化正式授权,同意经由凯琳国际文化代理,由山东画报出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记章 字: 15-2016-49号

责任编辑 郭珊珊

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室(0531) 82098470

市场部(0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbchs.com.cn>

电子信箱 hbcb@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印务有限责任公司

规 格 148毫米×210毫米

5.875印张 120千字

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

印 数 1-4000

定 价 32.00元

如有印装质量问题,请与出版社资料室联系调换。

建议图书分类: 家教方法 / 亲子关系

自序

不懂纠正技巧，也能改掉孩子的坏习惯

每个孩子多少都会有坏习惯，这些坏习惯会在生活中不停地重复出现。也许，孩子的坏习惯相当微不足道，但是当它一再出现时，就容易造成身边人的不耐烦与困扰，然后影响到其人际关系。

二至三岁是孩子人生的第一个叛逆期，是所有坏习惯养成最快，也是最容易戒除的阶段。身为家长，你该如何面对孩子的缺点、坏习惯，又该采取什么样的措施来使孩子改掉坏毛病，从而健康成长呢？

每个孩子的性格都不同，因此在各种行为的表现上自然也会不同。而许多教养问题的产生，是因为父母总用同一套教养方式去纠正孩子的行为，当然，部分的父母对于最后的结果会感到失望。

一个二至六岁的孩童，“看到喜欢的东西就拿走”是种自然反应的行为，因为他们还无法理解“为什么不能拿”，但大人却毫不迟疑地认定那就是“偷窃”“顺手牵羊”。

多数父母在发现孩子这种行为时，因担心他养成偷窃的坏习惯，

便对他进行严厉的处罚，让他因为“害怕”而不敢再犯；或者，一些过度宠爱孩子的父母，会因为不忍心指责孩子，若不是悄悄地把东西放回原处，就是干脆买下来给孩子。

其实，这些家长都没有利用这样的机会，为孩子建立正确的“为什么不可以随便拿别人的东西”的观念，只是用严厉处罚、体罚或过度溺爱的方式来处理这个问题。仅仅这样是不够的，家长除了要适度地坚持纪律外，还必须循序渐进地帮助孩子学习，引导他明白：什么是别人的东西？想要拿别人的东西时应该要做什么？

引导往往比严厉的、没有理由的管束更容易被孩子接受，并达到教养的效果。本书以生活中的实例作为导引，帮助父母更清楚地解读孩子坏习惯背后的原因，并为苦恼的家长提供有效的解决方法，相信会让家长有豁然开朗的感觉。

目 录

自序 不懂纠正技巧，也能改掉孩子的坏习惯 / 1

第一章 如何让孩子乖乖吃饭？

——不要理会他的餐桌怪招 / 1

01 对孩子的混乱自我喂食秀，多点幽默和包容 / 3

自我进食是经验学习，不是速度与整洁的训练 / 3

准备专用餐具让孩子练习，也方便父母喂食 / 4

提供较黏稠的食物，并分两段进食 / 5

02 孩子喜欢玩弄食物，要平静且坚定地回应 / 6

即使孩子的行为让你很想笑，你也绝对要忍住 / 7

一次只给一口的分量，或变换食物内容 / 7

转移注意力或让他唱独角戏 / 8

拿走他的食物，他会立刻明白你不是在开玩笑 / 9

03 吃多吃少没有关系，只要吃饱了就让孩子离开餐桌 / 10

在孩子的心中，探索世界比吃饭更重要 / 10

让孩子和大人一样，挨着餐桌用餐 / 11

不烦躁、不吼骂，平和搞定孩子的坏习惯

满足孩子自我喂食的欲望，有助于他专注地吃饭 / 11

不论孩子吃多少，只要吃饱了就让他离开餐桌 / 12

04 用娱乐诱惑孩子吃饭，他会餐餐要求看表演 / 13

扮小丑诱孩子吃饭，会养成他“无秀不餐”的习惯 / 13

将食物变得有趣味，让孩子有“食趣” / 14

切碎食物方便吞咽，或增加风味以刺激他的味蕾 / 15

一起为食物取名字，孩子会更乐意把它们吃掉 / 16

耐心等待孩子做好心理准备，并尊重他的特殊喜好 / 16

05 只要不影响发育与发展，就不必太在意孩子食欲差 / 18

即使孩子食欲正常，也可能会突然起变化 / 18

饭前别让孩子喝太多饮料，以免影响食欲与食量 / 20

给他时间慢慢吃，并允许他挑食 / 20

06 不强迫定时定量，孩子才能学会表达饥饿感或饱足感 / 22

只要有充足的食物，没有孩子会让自己饿着或吃太饱 / 22

忽视孩子的挑剔行为，提供新食物让他选择 / 23

为食物做造型，可诱发孩子的食欲 / 24

饿的时候就喂，但要限定孩子选择食物的范围 / 24

第二章 如何让孩子爱干净？

——把梳洗变得有趣，并让他有主控权 / 27

01 剪指甲时会失控尖叫，可等他情绪放松时再剪 / 29

宁愿吃讨厌的食物，也不愿静静坐着剪指甲 / 29

把剪指甲变成一项全家人参与的有趣游戏 / 30

- 利用孩子洗澡或熟睡时帮他剪指甲 / 31
- 02 减轻孩子洗头痛苦的方法，就是缩短洗头时间 / 32
 - 孩子对洗头这件事有着强烈的不安全感 / 32
 - 事先备好所有洗头用品，便能迅速完成工作 / 33
 - 正确的洗头技巧，可减轻孩子的不安全感 / 33
 - 分散注意力或让孩子学游泳，使他不再抗拒洗头 / 34
- 03 把洗手变成有趣的游戏，孩子会喜欢且主动去做 / 35
 - 孩子心中最重要的事是吃、喝、玩、乐、睡，不是洗手 / 35
 - 把洗手变成一件有趣的游戏，孩子就会主动去做 / 36
 - 为孩子示范正确的洗手方法，并让他拥有主控权 / 37
- 04 突然拒绝洗澡，其实都是叛逆期惹的祸 / 38
 - 为了争取自主权，孩子会推翻父母所有的教导 / 38
 - 让孩子可以在澡盆中自由活动，使洗澡变得有趣 / 39
 - 放弃澡盆，陪着孩子一起淋浴 / 40

第三章 如何让孩子说话不结巴？

- 仔细观察、耐心引导 / 41
- 01 孩子说话结巴，不论花多少时间都要耐心听他说完 / 43
 - 因讲话速度追不上思考或词汇量太少，所以讲不清楚 / 43
 - 不要催促孩子，也不要孩子面前讨论这个问题 / 44
 - 利用机会传授给孩子表达技巧，也同时学习认识词汇 / 44
 - 听不懂孩子的话时，就观察他的肢体动作与表情 / 45
 - 尽量让孩子自己与人沟通，无法沟通时再帮他翻译 / 45

- 02 孩子说话叽里咕噜，其实是正在努力练习表达 / 47
- 孩子说话没人听得懂，这并不表示他不会说话 / 47
 - 用心猜测，其实能猜对孩子表达的大部分意思 / 48
 - 出生排行与性别，都会影响孩子的语言发展 / 49
 - 帮孩子培养语言技巧，并为他创造丰富的语言环境 / 49
 - 每个孩子发展速度不同，父母无须过度紧张或内疚 / 50
- 03 孩子表达能力倒退，是因他忙着学习各种技巧 / 52
- 孩子会因专注于所热衷的事物，而忽略表达技巧 / 52
 - 孩子自言自语是在思考，不必大惊小怪 / 53
 - 要给孩子安全感，不要过度要求他表达 / 54
 - 仔细聆听就会发现，孩子很努力地练习与修正语言 / 54
- 04 孩子学习语言缓慢，是体能活动占据他的心思 / 55
- 每个孩子都有自己的学习说话时间表 / 55
 - 一旦学会技巧，表达能力差的孩子便能讲得既快又清楚 / 56
 - 要孩子正常学习语言，就要避免和他讲“童言童语” / 57
 - 除去压力，让孩子享受学习的乐趣 / 58
- 05 孩子出现“对话挫折”时，要一点一点帮他进步 / 59
- 帮孩子练习对话时，要注意孩子把词汇扩张解释的问题 / 59
 - 帮助孩子熟练语言时，要注意其心理需求与压力 / 60
 - 与孩子练习对话时，最重要的是耐心聆听 / 61
 - 孩子语意不清时，要帮他表达，别打断他 / 61
- 06 别要求孩子字正腔圆，他的舌与唇还无法灵活发音 / 62
- 孩子发音不准是正常现象，不要挑剔或嘲笑他 / 62

观察孩子说话时的反应，寻找阻碍其准确发音的原因 / 63

请医生检查孩子是否存在舌系带过紧或其他问题 / 64

第四章 如何戒除孩子恼人的固执癖好？

——给他足够的安全感和自尊 / 65

01 孩子爱吸吮拇指，是因进入不同生命阶段而感到不安 / 67

感情陷入冲突与矛盾时，吸吮拇指可让孩子得到慰藉 / 68

若不会造成伤害，就不必强迫孩子放弃吸吮拇指 / 68

强迫手段不可能让孩子放弃吸吮习惯 / 69

02 不让父母讲电话，因为害怕失去父母的关注 / 71

让孩子感受到关怀，他就不会干扰父母讲电话 / 71

别激起孩子的防卫心和不安全感 / 72

让孩子加入对话，或改用无线电话 / 72

给孩子一部个人专属电话 / 73

03 什么东西都往嘴里送，是孩子探索世界的行为 / 74

孩子用嘴巴探索世界时，别急着制止他 / 74

不必急于改掉这个毛病，但要确定所咬东西的安全性 / 75

对于危险物品坚决说“不” / 76

04 孩子经常尿床或尿湿裤子，不要羞辱或嘲笑他 / 77

处罚或威胁孩子，只会使问题变得更严重 / 77

90%的幼童会在六岁前自己停止尿床行为 / 78

不动怒，不惩罚、不羞辱孩子 / 79

减轻孩子的压力并保护其自尊 / 79

不烦躁、不吼骂，平和搞定孩子的坏习惯

要求孩子睡前少喝水、上床前要上厕所 / 80

05 仪式化行为，是孩子掌控自己生活的一种方式 / 81

固定行为让孩子有安全感，可预测并掌控自己的生活 / 81

配合孩子的坚持，他反而能够顺从父母的要求 / 82

让孩子体验其他小孩的生活，可软化他的坚持态度 / 83

06 拒绝任何改变，是为了控制熟悉且安全的环境 / 84

生活纪律是幼童安心生活的基础 / 84

暂缓改变并耐心地支持孩子 / 85

帮孩子预做心理准备，以强化他的适应力 / 85

07 喜欢重复听同样的故事，因为听再多次都不满足 / 87

不论孩子想听多少遍，都配合他，让他听个够 / 87

用不同的声音讲故事，或和孩子一起分角色扮演 / 89

先讲新故事再讲重复多次的故事，但别强迫孩子接受 / 89

08 孩子吵着“现在就要”时，要教他“等一下”的道理 / 90

幼童没有时间概念，一分钟有如一世纪般漫长 / 90

要求孩子“等一下”时，必须确定这件事是值得等待的 / 91

分散孩子的注意力，帮他快点度过等待的时间 / 92

第五章 如何戒除孩子的依赖习惯？

——让他明白你不会消失，但也不会对他过度保护 / 93

01 孩子依赖心强，可让他多接触不同的人 / 95

不过度保护，才不会强化孩子的依赖感 / 95

父母窃喜孩子对自己的依赖，只会使孩子变得更依赖 / 96

- 通过游戏，让孩子明白父母不会消失不见 / 97
- 即使要急着离开孩子，也要表现得从容不迫 / 97
- 02 孩子太黏妈妈时，要制造机会让爸爸照顾他 / 99
 - 爸爸持续努力地付出，可降低孩子对妈妈的偏爱 / 99
 - 不窃喜、不鼓励也不迎合孩子的黏人行为 / 100
 - 让爸爸有机会全权照顾孩子 / 101
- 03 孩子在团体游戏时也黏着妈妈，就别急着将他推入团体里 / 102
 - 千万别对孩子说：“你看，小明都不会黏着他妈妈！” / 102
 - 在孩子还没调整好心态前，别急着把他推入团体中 / 103
 - 孩子加入团体游戏时，要随时给他支持与鼓励 / 104
- 04 孩子爱要求“陪我玩”，可教他一个人玩的游戏 / 105
 - 培养孩子自我娱乐的能力与经验 / 105
 - 只要教个小技巧并起个头，孩子便可以自己玩游戏 / 106
 - 纯粹陪伴但不陪玩 / 107
 - 帮孩子找个玩伴，或让他加入游戏团体 / 107
- 05 敏感又脆弱的孩子，不要笑他是“爱哭鬼” / 108
 - 视孩子的性情来管教，就能收到最佳效果 / 108
 - 爱他，也要制订明确的规则约束他 / 109
 - 不要直接批评孩子的个性，那会让他感到被贬低 / 109
 - 别为敏感的孩子贴上“爱哭鬼”的标签 / 110
 - 一个表情或一个眼神，都足以让敏感的孩子学到教训 / 110
- 06 个性胆小的孩子，要多鼓励但少保护 / 112
 - 尊重孩子内心的恐惧 / 112

不烦躁、不吼骂，平和搞定孩子的坏习惯

耐心支持、鼓励，但不强迫 / 113

孩子鼓起勇气冒险时，父母要警戒但不过度保护 / 114

07 动不动就掉眼泪，有时是孩子想得到更多关爱 / 115

孩子爱掉眼泪，有时是父母过度反应与保护所致 / 115

敏感的孩子容易把挫折放大，但不表示他不快乐 / 116

以同理心对待敏感的孩子，多赞美，少批评 / 117

千万不要启动孩子的哭泣神经 / 117

父母的负面情绪会强化敏感孩子的沮丧情绪 / 118

08 “害怕陌生人”是正常现象，别强迫孩子接受陌生人 / 119

“害怕陌生人”的问题无法可解，只能等其自然消失 / 119

不要强迫孩子接受陌生人的拥抱，要给他时间调适 / 120

让孩子接触不熟悉的人，助他较快融入陌生世界 / 121

第六章 如何安抚情绪爆炸小暴龙？

——与其讲道理不如改变他的情绪 / 123

01 孩子闹情绪时，父母不要跟着起劲 / 125

孩子情绪反复是为了争取独立，即使做错也义无反顾 / 125

应付孩子动不动就闹情绪的有效方法：吃东西或休息 / 126

别中了孩子的诡计，也不让他无理的行为变成常态 / 127

以幽默的方式回应，并让孩子体验闹情绪的后果 / 127

02 只会对父母发脾气，是因孩子感受到充足的安全感 / 129

知道父母绝不会离开自己，才敢对他们宣泄情绪 / 129

父母如果也情绪失控，孩子就更难冷静下来 / 130

- 被孩子闹到快崩溃时，就先离开现场整理情绪 / 131
- 你的语调越平静温和，越能控制孩子的情绪 / 131
- 不作任何回应，就是熄灭孩子怒火的最好方法 / 132
- 03 孩子以自我伤害发泄愤怒，父母要冷静应对 / 133
- 孩子做出恼人的行为时，不要冲动得想以牙还牙 / 133
- 对孩子的自我伤害手段让步，会让他得寸进尺 / 134
- 让孩子知道生气是正常的，但绝不可破坏规则 / 135
- 引导孩子用较好的方式发泄情绪，并给予足够的机会发泄 / 136
- 04 打人，是因为不知如何处理挫败的情绪 / 137
- 打人并非预谋或恶意，只是还不具备同理心 / 137
- 约束孩子打人，必须视孩子的个性与当下的气氛而定 / 138
- 不要对孩子打人反应强烈，以免他变本加厉 / 139
- 孩子打人要立即处罚，他才能联结两件事的因果关系 / 139
- 05 孩子对任何事情都说“不”，其实并非叛逆 / 141
- 因为摇头比点头简单，所以孩童喜欢说“不” / 141
- 说“不”，是在试探父母的权威 / 142
- 不做孩子的负面榜样，并鼓励其正向行为 / 143
- 给孩子选择权，但没有选择时就别给 / 143
- 06 孩子讨厌听父母说“不”，所以要慎选说的时机 / 145
- 关键或必要时刻对孩子说“不”，才能见效 / 145
- 让孩子明确知道规则，且不去预测他会犯错 / 146
- 坚定地说“不”，并立刻制止 / 147
- 肯定并赞美孩子的配合 / 147

不烦躁、不吼骂，平和搞定孩子的坏习惯

第七章 如何回应孩子烦人的“为什么”？

——即使只是他的口头禅，也不可忽略 / 149

01 不停地问“这是什么”，是孩子获得关注的手段 / 151

好奇心的驱使与为了博取父母的关注 / 151

为了快速掌握日常生活常识而问个不停 / 152

02 催咒似的问“为什么”，可使孩子得到成就感 / 154

好奇生活中全新的人、事、物，所以爱问“为什么” / 154

习惯无意义地问“为什么”，只为得到更多关注 / 155

漠视孩子的“为什么”，会压抑其好奇心与学习兴趣 / 155

第八章 如何引导孩子的性疑问？

——帮他上一堂生理课，而不是性教育课 / 157

01 孩子焦虑自己的小鸡鸡会消失，父母应诚实解释 / 159

拥有健康的性态度，才能教授孩子正确的性知识 / 159

诚实地帮孩子上一堂生理课 / 160

孩子未主动提出性问题，就别急着和他讨论 / 161

02 孩子爱探索私处是暂时行为，无须过度焦虑 / 162

孩子探索私处是正常行为，五岁后便会自然停止 / 162

小女孩喜欢探索自己的私处，父母该如何应对 / 163

针对小男孩的性疑问，父母要据实回答 / 164

在公共场合时，提醒孩子不可伸手探索私处 / 165

孩子过度沉溺于阴部碰触时，要找出原因 / 165

03 倘若孩子追问“我是怎么来的”，父母不要敷衍回应 / 166

不论孩子多么年幼，都要让他明白“繁殖”这件事 / 166

给孩子上一堂生理构造的正名课 / 167

不逃避、不敷衍，直接且诚实地回答 / 168

只解释生物学的部分，无须多给不必要的答案 / 169

04 孩子撞见父母在做爱，父母不要情急地对他吼叫 / 170

不论孩子的年纪多小，都不适合看到父母做爱 / 170

向孩子解释“做爱”时，不要超出其理解范围 / 171

要安抚受惊吓的孩子，不要因一时情急而对他吼叫 / 172

冷静地告诉孩子，你们需要隐私 / 172

第一章

如何让孩子乖乖吃饭？

——不要理会他的餐桌怪招

