

创造孩子的 快乐童年

余美心著



上海远东出版社

智慧

678
568

创造孩子的 快乐童年

余美心著



上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造孩子的快乐童年/余美心著. —上海: 上海远东出版社, 2003

(智慧家长·育儿快餐)

ISBN 7-80661-905-4

I. 创... II. 余... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 109658 号

“智慧家长”出版缘起

“妈妈，这是什么？”

“是花。”

妈妈很自然地回答。

有耐心有责任的妈妈总是很自然很直接地回答孩子各种各样的问题。

“妈妈，这是什么？”

“是花。一朵花。一朵美丽的花。你看是什么颜色的？”

“红色。”

“像什么一样呀？”

“像喇叭一样。”

“你真棒！你看到了什么？”

“你看到了……”

“不，是‘我’。”

“我看到了一朵美丽的红花，像喇叭一样的。”

每当我与女儿对话的时候，总能说上这么一段长

长的话。久而久之，没到三岁的女儿就会用很多形容词、量词、代词甚至成语来描述她的所见所闻了。

我也曾是有耐心有责任但缺少方法的妈妈，问什么答什么。但我喜欢看书，看各种各样的书，总能从中得到很多启发。我想，千万个孩子有千万个模样，千万个父母有千万种育儿方式，别人的成功不一定适合我，但是教育理念很重要，理念总是指导方法的。有了先进的教育理念，你就知道你的孩子应该是怎样的又应该怎样去启发她。在孩子看来，妈妈只是与她聊天而已，她不知道妈妈精心设计了“陷阱”让她钻呢。妈妈的“陷阱”也是儿童心理学家、育儿专家所传授的。

说实话，看别人家的孩子如何轻轻松松上哈佛、北大，总有一种隔靴搔痒的感觉。而看儿童教育、心理专家在跟踪研究千百个孩子之后得出的结论和方法，能直接帮助我从容面对孩子。自然，这样的图书不如案例好看，但是先进的教育理念就像金子一般蕴藏在里面。真的，你也可以找着的。

我是孩子的妈妈，又是编辑。我想我有责任用图书来传递专家们的研究成果、先进理念，给有责任有爱心的父母。于是，在对比了市场上纷繁芜杂的素质教育类图书以后，在与同部门的编辑一起做了读者调查以后，我们决心通过我们的努力向年轻父母推荐我



们的素质教育类图书“智慧家长”系列。

我们的观点是：

孩子的素质教育应从源头——父母——抓起

我们的宗旨是：

用图书传递先进的教育理念

用理念提升自身的育儿智慧

用智慧指导明智的教育行为

愿我们的孩子永远健康、快乐、灵气！



序

孩子不快乐？

时代进步了，物质生活也丰富了，为什么我们的孩子仍抱怨生活得不快乐？

前一阵子，学童自杀蔚然成风。只要打开报纸，每天定能看到有关青少年自杀的新闻。最近某报一项调查报告也指出，大部分的孩子都认为自己并不快乐，而且数字之高全亚洲称冠。到底是我们的教育出了问题，是父母的责任，还是整个社会都在压迫孩子？

人的一生最基本的追求就是幸福快乐，本书正为此而写。孩子已向我们发出警报信号了，让我们一起为孩子的快乐而努力吧！

本书提供了三十多则案例，三十多个亲子活动游戏，希望父母能牺牲一点看电视的时间，与孩子一起重拾通往快乐之门的钥匙，共享亲子教育的快乐时光。

余美心

目录

序	1
第一章 踏进亲子沟通之门	1
拒绝沟通的孩子	3
当众责备	8
接纳不完美	11
爱和宽容	14
看他多反叛	18
打不是办法	21
争吵的兄弟	23
谈死亡	27
第二章 消解孩子的郁结情绪	31
害怕	33
处理愤怒	36
情绪低落	40
歉疚	42
想自杀的孩子	44
精神病/心理病	47



第三章 培养积极快乐的孩子	51
贪新鲜	53
做家务	56
迟到	59
不想上学	62
累坏了	65
成功来源于自信	68

第四章 现代家庭指标	75
上班族父母	77
不在家吃饭	79
父母也需要独处空间	81
单亲也快乐	84
养儿防老	87
锻炼身体	90
培养幽默感	92
独生子女的烦恼	94
关怀世界	98
结交朋友	101
学习独立	104
问题研讨会	106
教出环保新一代	108



第五章 亲子快乐游戏 111

快乐的肢体活动

大脚对小脚	114
小小角力赛	116
钻山洞	118
二人三足	120
运球游戏	122

一家乐融融

猜领袖	124
我口人手	126
时间/地点/人物	128
寻宝	130
搓搓捏捏	132
家庭音乐会	134

会说会做

你说我画	136
猜猜那是什么	138
有口难言	140
假如……	142
角色扮演	144
猜谜语	146



压力不见了

写下快乐	148
睡前动一动	150
齐来深呼吸	152
请你抚摸	154
把烦恼交给阿拉丁	156

亲亲大自然

躺在草地上	158
树叶乐	160
贺卡 DIY	162
石头画	164
感受自然	166

创意无限

小小编剧家	168
自由涂鸦	170
故事接龙	172
自由联想	174
没有答案的问题	176
谁想得多	178



第一章

踏进 亲子沟通之门

拒绝沟通的孩子

个案 1

“黄老师，我儿子平日已不大做声，什么事都放在心里，最近他被发现在超市偷东西，他是不是交上了坏朋友呢？这个儿子真的太不中用了。”陈太太又气又急地对黄老师诉说儿子的情况。

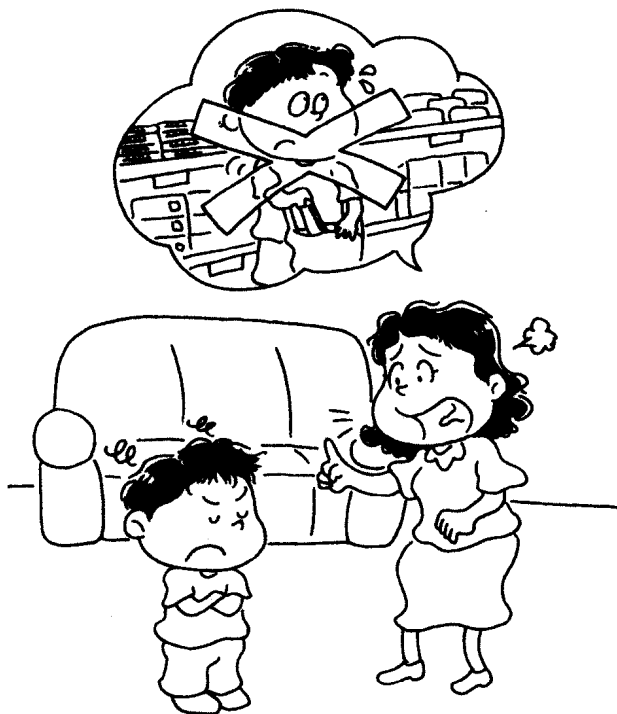
“那么你知道孩子为什么要偷东西吗？他的朋友，你又认识几个呢？”

“这个……我这个孩子就是坏得很，十问九不答，问也是白问，他会告诉你才怪呢。黄老师，还是你替我想想办法吧。”



当遇上问题不知如何解决时，寻求帮助是很积极的态度。陈太太发现孩子不当的行为，母子之间又缺乏沟通，于是求助于老师，是值得鼓励的。





孩子需要学习,而父母作为启导者,更需要学习。

面对看似拒绝沟通的孩子,首先要问的不是“为什么我这个孩子特别坏?”或者敲着孩子的头:“你是白痴吗?哑了?为什么不答话?”孩子拒绝沟通,不会是与生俱来的,除非身体或精神有毛病,不然大都是活泼开朗,天生爱发问爱表达,像树上的小鸟,叽里呱啦的吵个不停才对。

我们从根本的问题——家庭教育开始来探讨吧。父母不妨问问以下问题:

孩子不愿意回答我的问题,是否因为我平时的样子过分严肃,或者太过唠叨呢?

当他想告诉我一件事情的时候,我的态度怎样?

是否责备的时候多,用心聆听的时候少呢?

我有培养他主动表达自己的能力吗?

平日家里的气氛是否融洽,以至孩子能畅所欲言?

这些都是值得父母花点时间仔细考虑的。

从以上个案看,陈太太的儿子不但内向,还染上不良的行为。原因是什么呢?据心理学家研究,平日很少以言语表达自己的孩子,往往有异常的行为表现,例如偷窃、逃学、打架、过分暴戾,躲避任何与人的接触……这些行为有时候是为了引起注意,有时候是为了宣泄愤怒、抑郁。例如偷东西的孩子,很多都是



家庭经济富裕的,从不缺乏零用钱;而从这些行为中他能取得快感,即使会伤父母的心,那也是一种可以引起注意的途径。

行为和语言都是人类表达自己的重要工具,当不能以温和的语言与人沟通时,异常的行为便成了另一种选择,所以内向而不爱表达自己的孩子会以过激的行为发泄压抑的情绪,如果情况严重,可能会走进自我摧残的死胡同。

聆听和耐心是父母要特别修炼的功课,尤其是面对内向的孩子,不要凡事以父母式的口吻训示、指责,高高在上的形象只会令孩子望而却步。以关心和聆听慢慢培养亲子沟通的桥梁才是正途,试试以下方式打开沟通之门:

“你最近常躲在房里打游戏,那游戏是否很好玩的呢?”

“你想爸爸能学懂怎样玩吗?”

“不如你教爸爸,然后我们比赛看看,怎样?”

如果孩子犯了错,做父母的不要立即“开火”,对他破口大骂;了解他这些行动背后的真正原因,才是治本的方法。开始的时候,孩子可能不会对你说真心话,因为他仍有戒心。可在晚饭后,找一个较宁静的环境,最好父母和孩子两个独处,父母可以搭着孩子的肩膀,告诉他你已经知道他犯的事,然后告诉他你小

