

RU HE BANG

如

全方位育儿宝典

RU HE BANG

情绪困扰

何帮助

● 李仁伟 编



帮助孩子克服隐性障碍

孩子心智工程完全营造手册

的孩子

孩子良好情绪的重新建构
孩子的情感过度依赖与退行性行为
如何对成长期的孩子进行情绪辅导

青海人民出版社

如何帮助情绪困扰

B844.1

82

李仁伟 编

青海人民出版社

责任编辑:李 清

封面设计:阿 林

全方位育儿宝典

李仁伟编

出 版 发 行 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 新华书店

印 刷: 广东中山市新华印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 48

字 数: 1000 千

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-225-01495-1/G·558

定 价: 84.00 元(分册定价:14.00 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

内容提要

一般人都会认为,父母亲关心他们孩子的发展,细心栽培他们,好让他们长大成人之后有能力应付生活中无数的变数,这是天经地义的事。更多的人认为,在某些方面有缺陷,无法像其他正常小孩子一样健全发展的孩童,不但值得我们所有人的同情,而且也应该获得某种机构的协助,让他们能够恢复正常。换句话说,那些具有明显的生理伤残的孩童,诸如失明、失聪、脑性麻痹或是智力障碍等,都会造成我们所有人的痛苦,我们为了要减轻这样的痛苦,便会提供可能的设备与教育,让这些孩子培养出足以适应社会和应付生活各个层面的能力。

但是,生活中也有这样一些有学习障碍的孩童。他们具有正常的身体,也能够和邻居的孩子一起玩耍,在说话、视力或听力上也都没有什么问题。因此,绝大多数的人们都会认定他们并非伤残,而且也不须要任何特别的协助。其实,这些孩童就是我们常常听到的所谓有“隐性障碍”的孩子。

虽然“障碍”这个字含有大量的负面涵意,但它的用法却是无可取代与避免的。提到障碍一词,我们的直接反应是,一个孩子的能力受到限制,无法得到适度的发展。就此情况而论,这个患有学习障碍的孩子,或是这个在行为发展上失调的孩子,其实就和其他任何部位的发展上有障碍的孩子一样,都是“伤残”孩童?

如何确证这些“伤残”孩童?如何帮助这些“伤残”孩童。

本书将帮助父母找出孩子在学校表现不佳的真正原因,协助孩子克服不适与挫折。

目 录

上篇 症状篇

第一章 孩子的隐性障碍——注意力缺失症

- 一、患“注意力缺失症”孩子的症状 (3)
- 二、造成注意力缺失的原因 (7)
- 三、症状分析 (10)

第二章 孩子的行为障碍

——情感过度依赖与退行性行为

- 一、情感过度依赖与退行性行为的症状与原因 (31)
- 二、症状分析 (32)

中篇 治疗篇

第一章 如何对成长期的孩子进行情绪辅导

一、婴儿期·····	(43)
二、幼童期·····	(53)
三、童年早期·····	(56)
四、童年中期·····	(64)
五、青春期·····	(67)

第二章 帮助孩子克服隐性障碍

一、诊断与探知·····	(74)
二、处置方法·····	(78)
三、管理与其它三项标准·····	(89)
四、管理的特性·····	(91)

下篇 重建篇

第一章 孩子良好情绪的服新建构

怎样帮助孤僻的小孩·····	(105)
怎样对待性格内向的孩子·····	(106)

目 录

害羞的小孩·····	(107)
胆子小的小孩·····	(108)
具攻击行为的小孩·····	(110)
为什么孩子总想操纵别人·····	(111)
怎样对待淘气的孩子·····	(112)
怎样对待“顽皮”的孩子·····	(113)
孩子脾气大,怎么办·····	(115)
塑造孩子的自信心·····	(116)
培养快乐的孩子·····	(117)
教出乐于助人的孩子·····	(118)
教子女相敬如宾·····	(119)
教孩子更具慈心·····	(120)
给孩子一颗感恩的心·····	(121)
培养孩子的仁爱之心·····	(121)
不要让孩子独处·····	(122)
帮孩子交朋友·····	(123)
培养孩子的道德观·····	(124)
帮助孩子适应新环境·····	(125)
教孩子自立自强·····	(126)
协助孩子适应小学生活·····	(127)
如何培养孩子的自尊·····	(128)
教孩子克服困难·····	(129)
训练孩子独立·····	(130)
教孩子成为演说家·····	(131)
获取合作·····	(132)
教孩子懂得勤劳·····	(133)

如何帮助情绪困扰的孩子

帮孩子建立人际关系	(134)
培养有责任感的孩子	(136)
培养知足常乐的小孩	(137)
培养孩子的完美人格	(137)
自尊的行为与教育	(138)
孩子的伦理教育	(139)
教孩子守规矩	(140)
孩子怕上医院	(141)
看医生前的准备	(142)
如何帮助孩子排遣住院之苦	(143)
回答小病人的疑问	(144)
尊重孩子的品味	(145)
排解孩子的忧郁心情	(146)
如何引导孩子就寝?	(147)
与孩子谈生死	(148)
教孩子克服紧张	(149)
教孩子面对压力	(150)
智防色狼六招	(150)
孩子与人断交时	(151)
如何教养智能不足儿	(153)
不肯盥洗的小孩	(154)
口吃不再伤脑筋	(155)
说话障碍的孩子	(156)
如何教孩子用钱	(156)
帮助胖小孩	(158)

第二章 让孩子健全地成长

一、希望孩子性格开朗

给孩子一定的自由活动时间	(159)
抱孩子去散步	(160)
让孩子明白母亲在做什么	(161)
喂完奶后定要对婴儿说话	(162)
让孩子获得满足感	(163)
如发现孩子缺乏表情,请检查自己	(163)

二、希望孩子有一颗温和的心

情绪不好时,请暂时离开	(164)
让孩子看父母如何爱抚动物	(165)
孩子受小伤,不需大惊小怪	(165)
鼓励孩子投入游戏	(166)
孩子做出危险事时以行动制止	(167)
小小成功,大大褒奖	(168)
孩子需要母亲细心的体贴和照顾	(168)

三、培养孩子自立及通情达理

不要勉强太小的婴儿独睡	(169)
孩子淘气时,不要大声叱责	(170)
多亲近孩子	(170)
你希望培养什么样的孩子	(171)

四、让孩子明辨是非、性情稳重

以模拟代替叱责	(172)
教孩子专心	(173)
增加母子间肌肤接触时间	(174)
让孩子独自玩耍	(174)
育儿需要有自信	(175)

五、希望孩子气度恢宏

听听别人的育儿经验	(176)
父母需要经常反省自己	(176)
与别人交流育儿经验	(177)
夫妻间需要商谈	(178)
请父母注意自己的情绪	(179)
疲倦时请暂时离开婴儿	(179)
不要与别人的孩子比较	(180)
不要随意给孩子玩具	(181)
按既定方式育儿	(181)
不要过份溺爱孩子	(182)
父亲要协助育儿	(183)

六、让孩子能够自己处理日常事务

睡前为孩子更衣	(184)
教育孩子懂礼貌	(184)
引导孩子整理物品	(185)
离开孩子时说“再见”	(186)

目 录

教育孩子懂得珍惜物品	(186)
让孩子有安全感	(187)
带孩子到公园去	(188)
大人间也需要有良好关系	(189)
让孩子养成良好习惯	(190)

七、给孩子一个健壮的身体

让孩子有学习爬行的环境	(191)
加强孩子的爬行能力	(192)
让孩子赤脚	(192)
与孩子“对抗”	(193)
不要依赖学步车	(194)
与孩子玩追逐游戏	(194)
防止孩子跌倒	(195)
注意孩子安全	(196)
让孩子自由活动	(196)
为孩子选择服装	(197)
方便孩子活动	(198)
给孩子全身活动的玩具	(198)

八、让孩子拥有健全的心智

亲子游戏有何好处？	(199)
角色扮演益处多	(200)
让孩子多在户外玩	(201)
怎样带孩子出去旅游？	(202)
户外活动能促进智力发展吗？	(203)

如何帮助情绪困扰的孩子

创意玩具不必贵	(204)
如何选择玩具?	(205)
应该常买新玩具吗?	(210)
玩具有何功用?	(211)

附录 结婚、离婚及小孩情绪健康的状况

夫妻冲突及离婚对孩子的伤害	(223)
使孩子免受婚姻冲突的负面影响	(229)
在婚姻中实践情绪辅导	(230)
避免启示录里的四骑士	(231)
如何处理婚姻冲突	(238)
不要利用孩子作为婚姻冲突的武器	(239)
不要让孩子介入其中	(240)
冲突解决时让孩子知道	(242)
为孩子建立情感上支持的网络	(242)
维持对孩子日常生活细节的参与	(244)



上
篇



症 状 篇

第一章

孩子的隐性障碍——注意力缺失症

一、患“注意力缺失症”孩子的症状

本节主要探讨的内容为，患有“注意力缺失症”的孩子所具有的特点。每个层面都将在后面分别予以深入详细的探索。

基本上，此状况中存在有两个小组。一个小组为那些出现大部分注意力缺失症症状的儿童，包括与注意力和短期记忆等有关的问题，以及过动、冲动、低挫折感以及毫无弹性等等的行为问题。另一个小组所具有的注意力缺失症的症状，为注意力匮乏、健忘、甚至是认知上的障碍等问题。第二组的孩童似乎较少有行为上的问题，而且大体上，他们都可以和其他的孩子愉快相处，适应力不差。总之，他们之所以会被划分在注意力缺失症这一组，主要是因为他们的进步迟缓，而造成进步迟缓的原因，便是与注意力缺失症的症状有关的学习障碍。

注意力时度 明显地，患有注意力缺失症的孩子，总有无法在一合理时段集中注意力的毛病。换句话说，这些孩子无法长时间的集中并保持精神来进行及完成指定的工作。他们很容易因外在的原因而分心，无法集中心思于眼前的工作，诸如吵

如何帮助情绪困扰的孩子

闹或移动，都可轻易使他们分心。严重性的分心可能导致“做白日梦”及“心思不定”的结果，这样的孩子经常会活在自己的世界中。“星界幻想家”是这些孩子再贴切不过的昵称，因为他们的心早已“飘离地球表面”，天马行空无边无际地遨游起来了。

活动水准 就算不是绝大部分，但是和同年的其他孩童比较，不少患有注意力缺失症的孩童，其活动程度仍不断的在提升。他们经常会坐立不安、心神不定、心猿意马，而且无法安定静静地坐上一个时段。这种症状极为夸张者，就是被归类为过度活泼或活动过度的孩童。

冲动性 多数的这些孩童中的绝大多数，尤其是具有过度活泼特性的孩童，较会有性急或冲动的倾向。他们不会三思而后行，总是不顾一切的往前冲，对于自己进行的任何事都不会考虑再三之后再付诸行动。最后的结果往往是卡在行为与学业的两难之中，动弹不得。此外，他们不但是没有组织性、随兴随心的幻想家，也是一位日常行动计划的拙劣设计者。他们的冲动性格常导致严重的行为问题。诸如撒谎及偷窃等行为，甚或诸如玩火这种品行不端的行为。

协调性 以往来用“笨手笨脚的小孩”症候群形容这种状况，因为实在有太多的孩子在协调性上出现极大的问题。产生这个问题的关键，在于完美的动作技巧，而这些技巧时常令这些学习中的孩童倍感挫折，诸如系鞋带、扣钮扣，以及稍后的练习整齐美观的字迹等等的任务。此外，整体综合性的配合动作事项，也常常阻碍了孩子成功追求第一个独立象征——骑脚踏车——的能力。他们还有单脚跳跃、双脚跳跃或是凌空跳跃的问题，同时在诸如踢球或拍球上的技巧也十分拙劣。

孩子的隐性障碍——注意力缺失症

短期记忆 站在学习的角度来看，逐渐减弱的短期记忆正是最不利的记忆。短期记忆指对于刚刚学到的知识或资讯，只能在脑海中保存数小时、数天或数周。而持久性记忆则是可获得资讯，在脑海中保留长达数月或数年之久。所有新的学习都必须在脑海中保留一段时间，如此当你下一次再遇见那些知识与资讯时，早期的资讯便会得到增强，最后便会转变为长期记忆。患有注意力缺失症的孩童，尤其无法记忆住听觉（语言的）资讯，因此当他们学习一些新的事物，并且于一周或二周后再重新复习时，他们若非无力去强化从前所学的东西，就是根本想不起来。

顽固性 为数众多患有注意力缺失症的孩童，很巧合的都具有一种顽固没有弹性的个性。他们通常会冥顽不灵坚持他们的态度，而且绝不因他们的环境和日常的工作关系，而有丝毫的改变。一成不变地执行工作对他们而言较为轻松容易，如果强迫他们接受改变，将会导致他们神经紧张、易怒、易疲劳，而且也会使他们的心情激荡无法安定；他们对抗挫折的力量也会明显的因之而降低，极度的凸显出他们神秘无弹性的冥顽天性。

其他的情绪特质 具有过度活动现象的孩童，尤其会有某种侵略性的倾向，一般而言，会较其他的孩童更容易在现有的环境中感受到威胁的存在。他们对这些威胁所抱持的对应态度，若不是退缩，就是不顾一切、逞勇地去主控一切，而且往往是夹带着侵略性的态度。他们在自尊上的发展因此而受到制约，也因而引发出自信的问题。许多孩童会表现出某种程度的肤浅情绪，且无力从过去的经验中获得教训。因此，当他们与同年的孩子相处时，便会显得较没有信心，如果情况再严重，