

孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？



[孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？_下载链接1_](#)

著者:[美]帕特·哈维， [美]珍宁·A·彭佐

出版者:江苏教育出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787549905089

孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？

让脾气暴躁的小孩变懂事的心理疏导小技巧

其实，孩子每次发脾气都是您改善他性格的最好时机！

找不到零食就大吵大叫；积木搭不好就乱砸积木；谁要挡住他看电视，他就冲上去咬谁！

稍不顺心，小家伙的坏脾气就会“嘭”地引爆。但您知道吗？其实这正是孩子在向您求救——求妈妈快来帮他解决堵在心里的挫败感！

本书正是要教您如何正确疏导孩子的不良情绪。只要您稍稍改变对待孩子的方式，就能迅速让孩子的坏脾气消失不见，培养出一个更快乐、更懂事的孩子——

第一步：合理化认同孩子的情绪。可能您只是专注地看着他轻轻“嗯”一声，他就会神奇地平静下来。

第二步：找到合适的“替代行为”，马上解决小家伙一发火就咬人、打人的坏习惯。

第三步：多多奖励孩子的好行为，正面引导孩子性格。

本书将一步步教会您如何在日常生活中，让小家伙学会管好自己的情绪，变得快乐、懂事起来。孩子越早掌握疏导情绪的小技巧，就会越受欢迎、未来当然更成功！

作者介绍:

帕特·哈维（Pat Harvey），致力于为受情绪困扰、坏脾气的小孩和其家庭开设学习小组及提供治疗，具有30多年的临床实践经验。

珍宁·A·彭佐（Jeanine A. Penzo），是一名教师，也是一位患有情绪调节障碍的孩子的母亲。通过她的亲身实践证明，本书提供的方法卓有成效。

在过去10多年里，她们共同专注于如何解决孩子的情绪管理问题，并为坏脾气孩子家长提供指导。成千上万的家长慕名而来，按照她们的方法，引导坏脾气小孩轻松改变坏脾气。

目录: 前言：孩子乱发脾气是因为他管理不好情绪

第一章：弄清楚了“情绪故事”，就知道了孩子为什么发脾气

导言：什么是“情绪故事”？

1. 孩子的情绪故事——赫敏和妈妈又闹不开心了
2. 了解孩子的情绪故事，减少孩子大发脾气的机会
3. 如何让正在气头上的孩子平静下来？
4. 经常填写这个表，孩子情绪会变好！

本章技巧小结

第二章：面对孩子发脾气，最好的“灭火器”是“合理化认同”

导言：合理化认同可以让孩子安静地坐下来

1. 合理化认同的例子：希拉没办法让凯斯按时睡觉
2. 一边对照例子，一边学习合理化认同
3. 孩子发脾气，其实是想要父母理解他的感受

4. 相信这些假设，能让你更有效地“合理化认同”孩子
5. 先假装相信这些假设，并写下孩子发脾气时你的反应
6. 孩子那么爱发脾气到底是为什么？

本章技巧小结

第三章：镇静活动让孩子学会自我调节

导言：让孩子成为合作者，自觉使用“镇静活动”

1. 举例：没有镇静活动时，艾米一发脾气就停不了
2. 发掘孩子的自我意识，才能让他不被怒火冲昏头脑
3. 帮助孩子表达感情，也能减少他发脾气的机会
4. 给孩子快乐和自信，心情好就不容易发脾气
5. 一边合理化认同孩子，一边帮助他接受现实

本章技巧小结

第四章：运用奖励和合约正面引导孩子性格

导言：即使孩子容易激动，照样能用奖励和惩罚来纠正他的行为举止

1. 运用奖励纠正不良行为
2. 慎用惩罚，效果才能最大化
3. 巧用合约，让孩子主动改善坏脾气

本章技巧小结

第五章：事先设定家规，不再害怕对孩子说“不”

导言：花力气定规矩是为爱发脾气的孩子好

1. 设定清晰的家规，即使孩子发脾气也不能破例
2. 怎么让家规真的对坏脾气小孩起效
3. 碰到下面这些不良举止，也可以通过奖励和惩罚改善

本章技巧小结

第六章：“坏脾气”小孩能适应学校生活吗？

导言：坏脾气孩子上学，更需要你的帮助

1. 如果孩子脾气臭，请如实向老师反应，并和老师积极合作
2. 孩子不肯上学怎么办？
3. 孩子一碰作业就发脾气怎么办？
4. 为什么孩子在校没有问题，在家却变本加厉？

本章技巧小结

第七章：多与那些理解和接受你和孩子的人来往

导言：先考虑孩子的需求再考虑亲戚的

1. 当祖父母要训导孙辈时，心平气和地向他们解释并坚持己见
2. 如何让亲戚助你一臂之力
3. 当孩子在亲戚面前表现得更好时，要好好感谢亲戚的帮忙

本章技巧小结

第八章：孩子乱发脾气让我精神紧张，怎么办？

导言：照顾好你自己，才能照顾好孩子

1. 面对孩子发脾气，搞清楚你的情绪故事就能更冷静
2. 三种反应方式：情绪化反应、逻辑性反应、智慧化反应
3. 学会智慧地做出反应
4. 遇上孩子发脾气，智慧妈妈的四大准则
5. 智慧妈妈懂得，首要任务就是要好好保重自己
6. 父母一定要保持一致，意见不同时私下讨论
7. 学会“忘却烦恼”来调整情绪，应对孩子发脾气
8. 充分享受你拥有的生活

本章技巧小结

• • • • • (收起)

[孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？_下载链接1_](#)

标签

育儿

孩子教育

育儿亲子

心理学

儿童教育

美国

早期教育

教育

评论

“合理化认同”是孩子发脾气时最好的灭火器。对成人又何尝不是？我们在交谈时到底有没有听进去别人讲的东西？

已购。如同书名，眼下好早就是一不顺心就发脾气，这本内容意外详细，解答了一部分疑惑~

多用实实在在、描述性的语言，而非评判性的语言，孩子就会受到正面影响。

在图书馆借书，我开玩笑的把书名念给清妹，她一定要我借回家读给她听~确实，不论是和孩子还是大人的相处中，合理分析产生这个问题的原因和整个过程，能够去理解他

人的感受（合理化认同），帮助他学会自我调节，另外在平时能运用奖励和合约正面引导，预防在前～才能更好的发挥作用～简单粗暴是不够的～

[孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？ 下载链接1](#)

书评

[孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？ 下载链接1](#)