

让孩子不再被人欺负，10分钟亲子小练习



[让孩子不再被人欺负，10分钟亲子小练习_下载链接1_](#)

著者:苏珊·格林

出版者:江苏教育出版社

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787549905058

《10分钟亲子小练习:让孩子不再被人欺负(6-12岁)》讲述了：孩子之间相互欺负很常见，往往并非出于恶意，但被欺负的孩子，个性会受到压制，容易变得胆怯、自卑，害怕上学，不敢与人交往，慢慢还会形成懦弱和逃避问题的性格。让孩子不再被人欺负，得

到“侵犯者”的尊重和敬佩，方法其实很简单！

聪明的妈妈知道问题的关键在于告诉孩子：如何正确对待欺负？

- 1.教孩子练习“不害怕的表情”，这样别人就不容易欺负他。
- 2.让孩子多与自己的伙伴在一起，别落单。
- 3.尽量不回应对方的欺负，让欺负你的人觉得欺负你是一件很无趣的事情。
- 4.被暴力攻击时，一定要告诉父母！

《10分钟亲子小练习:让孩子不再被人欺负(6-12岁)》育儿专家精心设置了37个亲子小练习，多数只需10分钟即可完成。在这个过程中，您可以与孩子共同学习安全、有效地面对欺凌的技巧；这不仅有助于孩子建立自尊与自信的良好品格，还可以让您更深入地了解孩子的心灵！

海报：

作者介绍:

苏珊·格林（Susan Eikov Green），美国教育类畅销书著名作家，担任过150多个获奖青少年节目的制片人，这些节目涉及青少年时期的教育问题，包括应对欺凌、品格教育以及毒品抵制等。现居谢尔曼。

- 目录: 练习1 你的孩子在学校有没有被人欺负过？
练习2 如何疏导孩子被欺负后的心理
练习3 如何缓解孩子被欺负后的身体疼痛
练习4 教孩子做出一副勇敢的样子，别人就不容易欺负他
练习5 让孩子学会讲卫生，他就不容易受侵犯
练习6 被欺负时要先放松，孩子才会更有底气和尊严
.....
· · · · · (收起)

[让孩子不再被人欺负，10分钟亲子小练习_下载链接1](#)

标签

育儿

家庭教育

欺负

6~12岁

儿童教育

亲子练习

孩子

互动

评论

非常好用，就用这个小册子让坏人们退散吧！！

整一个伤心太平洋！

形式活泼，非常有效果的书

嘎嘎，好用

[让孩子不再被人欺负，10分钟亲子小练习_下载链接1](#)

书评

孩子之间动手动口很常见，我家小豆豆就经常与小伙伴们打点小架什么的，虽然没过多久，几个人又好的跟什么似的，但这些磕磕碰碰总让人担心，我和老公也害怕他会不会被人欺负了也不告诉我们，所以买了这本书来看，收到书时，感觉眼前一亮：不仅包装

精美，里面的内容也非常专业、...

[让孩子不再被人欺负，10分钟亲子小练习_下载链接1_](#)