

《西娜不再生气了》

图书基本信息

书名：《西娜不再生气了》

13位ISBN编号：9787501229109

10位ISBN编号：7501229104

出版时间：2006年8月1日

出版社：世界知识出版社

作者：阿希姆·布吕格

页数：32页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《西娜不再生气了》

内容概要

这真让人生气！总是由西娜的哥哥来决定该看什么电视，她连一点商量的余地也没有。西娜肯定是肺都要气炸了。当两个人发完一通脾气，一切都被搞得乱七八糟之后，才慢慢冷静下来，于是兄妹俩又言归于好。七个短小精悍的故事贴近生活，作者用细腻的笔触向我们刻画了几个典型的家庭场景，特别是在什么样的情况下，孩子们会乱发脾气，同时向家长阐明了大人应当以什么样的方式帮助孩子的情绪成长。

《西娜不再生气了》

书籍目录

致亲爱的读者
不愿打扫房间的拉塞
什么才是西娜想看的电视
新自行车
幼儿园里的小伙伴
谁动了布兔子
人人有份的比萨
举家出游

《西娜不再生气了》

章节摘录

人人有份的比萨 晚餐已经准备好了。西娜在厨房里闻到了香味。呵呵……没错，是比萨的香味。妈妈叫西娜和爸爸赶快摆餐具。她交给西娜两个玻璃杯。爸爸手里托着餐碟走向餐桌。与此同时，妈妈将铁盘里的“巨无霸”比萨分成了好几块。西娜问爸爸：“拉塞在哪里？”“他和约纳斯在房间里玩吧。”西娜再清楚不过了，拉塞从来没有帮妈妈摆过餐具。他总是在那里玩，西娜觉得这不公平。所有的人都就坐了。约纳斯也和他们一块儿享用这顿晚饭。铁盘中有一块看上去最为可口诱人的比萨，刚好就在西娜的眼皮子底下。它的边也不怎么厚。西娜正准备动手去拿，结果出手没有拉塞快。拉塞当然知道西娜的心思，抢走了这块比萨后，还冲着她一个劲儿地咧嘴。西娜很不高兴，为什么每次总是他拿最好的那块。妈妈看在眼里，对西娜说：“别生气啊，还有这么多块呢。”也对，西娜很快又瞄上了一块。

《西娜不再生气了》

媒体关注与评论

导语 经典是唤醒人性的著作，可以开启人们的智慧！经典能深入到一个人心灵的最深处，能培养一个人优雅性情和敦厚的性格！《好妈妈好孩子儿童成长系列》在故事中教育孩子，由著名德国教育与心理咨询专家萨比娜·塞弗特担任教育顾问。本书为《好妈妈好孩子儿童成长系列》之《西娜不再生气了》（关于发怒吵架及言归于好的故事）。让萨比娜·塞弗特告诉您，如何引导孩子消除不良情绪。

前言 大发脾气，大喊大叫，气愤之极……当您面对孩子时，诸如此类的冲动行为，您一定最为熟悉不过了。孩子发脾气并不是一件糟糕透顶的事，只是当孩子生气的时候，他们也不知道如何是好。当孩子们心里感到恼火时，出于一种本能，便会不由自主地发脾气，砸东西，乱踢一气，大吵大闹，赌气出走，打架甚至做出一些更为恶劣的行为。如果其他人忍气吞声，那么往往会产生诸多问题。

在这种情况下，必须有人站出来告诫这些正闹着情绪的孩子：你们要学会控制自己，学会冷静。但这毕竟不是一件容易的事。即便是作为家长，当我们无法控制自己情绪的时候，情况又是如何呢？我们能做得到顷刻间怒气全消，心情舒畅吗？显然不能。但是作为成人的我们已经学会了如何调节自己的情绪，比如生气。有时我们因为感到心里不舒服，重重地摔门，然后做个深呼吸，努力想些开心的事，甚至求助一些放松的手段来重新找回内心的平静。我们还能够向别人一吐心中的不快。而我们则不可能要求我们的孩子做到跟我们大人一样。首先，孩子要学会如何正确地表达内心的感受，找到问题的根源，才能纾解心中的不平。而家长恰恰是他们的榜样，同时也是他们的好帮手。

如何控制愤怒的情绪 我作为一位拥有三个活泼可爱女儿的母亲，同时又作为一名教育家，在这里提出以下几点忠告。如果再次碰到您的孩子不听话，乱发脾气的情况，您务必要保持泰然处之的心态。

腾出一点时间和自己的孩子好好谈心。有的孩子很乐意这样做，有的则需要经过一段时间才能学会与您如何沟通。这样一来，孩子们会逐步学会如何正确表达自己的感受。他们也将懂得当自己发脾气的时候，要采取什么样的态度。

问问您的孩子，当他生气的时候，他最希望什么。每个孩子都不一样，有的想要足够的安静，有的只希望我们能给他一点时间，静下心来好好想想，有的则最希望给他一个紧紧的拥抱。如果您足够了解您的孩子，那么您一定知道，当他不高兴的时候，他最需要的是什麼，下次他就能够更好地抑制他的愤怒情绪。比如，平时模仿各种情绪给孩子看：一边扯着嗓子大喊，一边拿起睡枕，乱打一气，告诉他们什么叫做合适地表达愤怒。或者撕毁一本旧的电话簿，或是用手掐气球，直到它“砰”的一声炸掉为止。将所有的怒气装进气球，并打上死结，这样气就再也逃不出来了。我们可以通过这种方式教育孩子们，发脾气的时候可千万别去伤害别人。

首先作为家长，您要保持愉快的心情！有时一个深情的微笑或是温柔的爱抚，都会让您的小捣蛋鬼破涕而笑。但这不代表我们就能忽视孩子为什么发脾气的原因。一般情况下，等到孩子们恢复平静后，我们还应当与他们好好沟通。

每个孩子都有不同的需求。对这个孩子行得通的方法，对另一个孩子来说也许只会产生适得其反的后果。试着替孩子设身处地地想想。因为知子莫如父，再看看上述有哪些建议值得采纳。

书中讲述了几个有关孩子的故事，在不同的场景下，他们为什么会生气，当然也讲述了他们又是如何消气的整个过程。我真心地希望，本书能够给您带来阅读的快乐。是什么惹恼了书中的两个孩子拉塞和西娜？也许您的孩子也曾有过和他们相同的经历？好好和他们聊聊，因为只有这样才能让孩子明白，如何控制好自己愤怒的情绪。

《西娜不再生气了》

编辑推荐

这真让人生气！总是由西娜的哥哥来决定该看什么电视，她连一点商量的余地也没有。西娜肯定是肺都要气炸了。当两个人发完一通脾气，一切都被搞得乱七八糟之后，才慢慢冷静下来，于是兄妹俩又言归于好。七个短小精悍的故事贴近生活，作者用细腻的笔触向我们刻画了几个典型的家庭场景，特别是在什么样的情况下，孩子们会乱发脾气，同时向家长阐明了大人应当以什么样的方式帮助孩子的情绪成长。

《西娜不再生气了》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com