

《和小白羊一起睡觉》

图书基本信息

书名：《和小白羊一起睡觉》

13位ISBN编号：9787549901555

10位ISBN编号：7549901554

出版时间：2010-12

出版社：江苏教育出版社

作者：哈姆斯

页数：117

译者：宋武

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

《和小白羊一起睡觉》

前言

当说到那些不安宁的夜晚时，通常会联想到孩子。随着孩子的年龄增长，事情越来越明显：睡眠障碍绝不仅仅限于所有年龄层中最小的孩子。即使和一位学龄前儿童或者学龄儿童在入睡时较为安静地呆在一起，睡眠困难这个问题对这个年龄段的一些孩子来说仍未解决。通常这些问题表现为另外一种形式：围绕着上床睡觉，入睡困难以及噩梦的痛苦替代了婴儿夜间的叫喊。此时我们成年人又重新置身于那个老问题：怎么办呢？是的，就是这个问题，在这本书中我们会详细地探讨：我们如何处理这些年龄稍大孩子的睡眠困难问题呢？我们应该做的，不是同孩子唠叨个不停，而是手拉着手和他在一起。“手拉手”非常重要，因为自从婴儿时期起，我们的孩子发生了一系列的变化：通过我们的声音孩子们受到引导，并且明白我们的建议。

《和小白羊一起睡觉》

内容概要

很多学龄前或者学龄儿童的家长们经常会发出这样的哀叹：“我的孩子睡不着觉！”《和小白羊一起睡觉》解释了为什么稍大一点的孩子也会遇到睡眠障碍。作者从专业的角度指导家长如何温柔细腻地帮助孩子放松和入睡。如何对抗噩梦的侵袭，如何快速有效地将孩子从紧张的情绪中释放出来。书中还包含了关于儿童睡眠行为和生物规律的详细信息，并且给家长提供了大量生动有趣的睡觉故事，这些故事供家长在孩子临睡前诵读，可以有效地帮助其进入梦乡。

《和小白羊一起睡觉》

作者简介

Helena Harms：心理学硕士，放松训练师。

《和小白羊一起睡觉》

书籍目录

前言 1.围绕儿童睡眠的4个最受欢迎的问题 1.1 孩子们的睡眠障碍正常吗 1.2 何时该去看医生
1.3 为什么我的孩子突然间无法入睡了 1.4 我该如何对待孩子的睡眠障碍 2.从上床开始 2.1 不想去睡觉的重要原因 2.2 和现在分开，一觉到天明 2.3 为什么我现在必须上床睡觉 2.4 儿童和他们的
时间感 2.5 疲劳和高兴起来——做什么 2.6 识别疲劳 2.7 睡前准备省了很多麻烦睡觉故事1
一只晚上不要睡觉的小白羊睡觉故事2 晚安魔米师和小白羊一起入睡 放松和入睡：详细指导和小白羊一起入睡
放松和入睡：较短版本冒险故事睡觉故事3 梦中的雄狮结束语附录

《和小白羊一起睡觉》

章节摘录

从幼儿园时起孩子们不仅带着问题上床睡觉，我们对睡觉问题的解释和建议也较易接受。因此这正是我们的大好机会。两年前我们还只能通过创造一个舒适的环境来帮助宝宝入睡，现在我们可以直接引导孩子入睡了。我们可以给他建议，可以回答他的问题并且陪伴他放松。这个巨大的可能性呈现在我们面前，然而我们仅能在一个条件下使用它：睡觉时的气氛必须是放松的，同时没有任何的对抗。在许多家庭内不是这样的情况。许多成年人经常认为，必须强迫我们的孩子去睡觉。对您来说也是这样的吗？许多家长把自己和孩子无意识地视为对手。他们深信，没有压力孩子根本不会上床睡觉，实际情况似乎每晚都证实了这一理论。毫无疑问家长最了解自己孩子的特点。没有第三人能在这里插上话。然而我经常有此经验，父母往往忽视了一个非常重要的事实：没有孩子希望自己几个小时睁着眼睛等待入睡，也没有孩子会享受从噩梦中醒来。如果我们从此关键点入手的话，大部分的孩子会自愿合作的。经常是一些小误会和不利情况导致大的睡眠障碍。

《和小白羊一起睡觉》

编辑推荐

给学习睡觉的孩子和他们的家长。新的研究表明，放松和入睡是可以学习的。百分之五十的学龄前儿童和学龄儿童家庭经受睡眠障碍的困扰。为什么当我们如此想要睡觉的时候，孩子们却根本不想这么做？

《和小白羊一起睡觉》

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