

《儿童的心理和情绪健康》



作者：（法国）弗洛伦斯·米罗特
（法国）斯蒂芬妮·迪索瓦
尺寸：16 cm × 22 cm
页数：128 页
装帧：精装
出版日期：2023年1月
原版定价：19.95 欧元
关键词：家庭，健康，成长

你是否注意到你的孩子难以接受自己的情绪、表达自己的感受或交朋友？自大流行病以来，我们逐渐意识到，孩子的情绪和心理健康并不是必然的，现在是关注它的时候了。

本书由与各年龄段儿童打交道的经验丰富的健康专家撰写。他们将帮助家长们了解如何通过许多工具来更好地调节孩子们的情绪，如：

识别良好的心理健康和情绪的基本要素；
识别焦虑、压力、悲伤或攻击性的症状；
加强孩子的自信心；
制定抵御压力的策略；

在面对悲伤或愤怒的情绪风暴时，借助于易于实施的操作，找到平静。

本书收录了帮助儿童处理压力、焦虑、愤怒和其他常见情绪的建议和策略，以及来自专门研究儿童情绪健康的Koalou应用的实际练习。这些简单而有趣的练习可以很容易地融入到儿童的日常生活中，并帮助你支持他们的情绪发展。

亮点

- 由专业心理治疗师编撰，追根溯源，科学地解答父母心中的疑惑。
- 一本带有具体练习的指南，可与孩子一同阅读，帮助家长的练习。
- 亚马逊5分满分好评，色彩丰富，图文并茂，适合多种阅读场景。

作者简介

弗洛伦斯·米罗特 (Florence Millot) 是一名心理学家和心理治疗师，从事儿童、青少年及其父母相关的工作已有十年。她在奥特尔基金会为青少年举办艺术治疗讲习班，并在巴黎的圣奥诺雷培训中心培训教育工作者。她同时是帮宝适的顾问并定期撰写文章。

斯蒂芬妮·迪索瓦 (Stéphanie Deparis Dusautois) 是一名心理学家和心理治疗师。

《儿童的心理和情绪健康》

目录

第一部分 - 了解情感健康的问题

心理和情绪的健康

安全依恋和自信心

对压力的防御性策略

复原力

结语

第二部分 - 情绪

儿童的压力和焦虑

悲伤

儿童的愤怒和攻击性

结语

鸣谢

内页展示

Regarde, Koalou nous montre tous les pouvoirs du stress. Tu as vu, il peut te rendre fort ou t'attaquer !

- Demandez à votre enfant ce qu'il voit, élément par élément sur cette image.
- Illustrez par des exemples de sa vie à lui, ou de la vôtre, que vous avez pu observer, pour l'aider à se figurer et à verbaliser ses expériences.
- Reprenez ensuite l'image du village fortifié : quand c'est le stress qui est maître, il dirige toutes les entreprises du village et elles n'osent plus rien faire, ni en bien, ni en mal.

PRÉVENIR LA VULNÉRABILITÉ AU STRESS À LONG TERME

Prévenir le stress à long terme c'est évidemment commencer par donner les bases d'un mode de vie anti-stress au quotidien à votre enfant. Elles sont les conditions *sine qua non* d'une potentielle maîtrise de son bien-être. Ces clés lui donneront également une grille d'analyse de ses comportements, pour opérer un débriefing quand il repère un débordement émotionnel. Le débriefing est une technique utilisée en soins d'urgence pour la prévention des psychotraumatismes.

S'exprimer, s'écouter, analyser et débriefer, prendre de la distance sur une situation ou une réaction émotionnelle sont des piliers des copings, centrés problèmes et émotions.

Pour ce faire, votre enfant a besoin d'apprendre petit à petit des outils de lutte contre le stress afin de se construire un répertoire le plus riche et varié possible. C'est peut-être aussi important que les apprentissages scolaires. Vous êtes ce professeur pour son éducation à la bonne protection en santé mentale. Celui qui devra lui proposer des outils préventifs et curatifs face aux événements générateurs de stress de sa vie d'enfant, qu'il pourra transposer ensuite dans sa vie d'adulte.

Les outils KOALOU vous permettront cet entraînement quotidien nécessaire pour prévenir et apaiser.

Gérer les moments de crise ne s'apprend pas pendant la crise, mais en temps de paix, lorsque la disponibilité psychique pour apprendre est maximale et l'énergie n'est pas dispersée par la gestion d'une tempête émotionnelle.

Apprendre c'est aussi s'entraîner, répéter au quotidien, pour que les informations soient enregistrées en mémoire et suffisamment intégrées pour être facilement et rapidement mobilisables en situation de crise.

Par exemple, préparez avec votre enfant un outil simple :

Check-up anti-stress

- Prends une grande feuille et tes feutres.
 - Prépare 12 cases à décorer comme sur le modèle et 12 petits aimants colorés ou gommettes réutilisables. Demande à l'afficher sur ton frigo.
 - Tous les jours, mets un aimant ou une gommette dans la case si tu as réussi la bonne habitude anti-stress. Dès que tes parents te disent que tu as l'air stressé, ou que toi tu te sens stressé, regarde le tableau :
- AS-TU OUBLIÉ UNE HABITUDE ?**

• Tu peux aussi essayer de t'apaiser avec la respiration ballon et l'exercice du bout de bois que tu as appris sur KOALOU.

Manger équilibré	Se coucher tôt et bien dormir Pendant ... heures*	Prendre l'air et faire une activité physique	Faire moins de 1 à 2 h d'écrans par jour*
Apprendre des nouvelles choses	Jouer et s'amuser	Respecter son rythme et ne pas se sentir pressé	Parler avec des amis
Parler avec ses parents	Recevoir des câlins et des bisous de ceux que l'on aime	Donner des câlins et des bisous à ceux que l'on aime	Penser à tout ce qui a été positif aujourd'hui pour le garder en souvenir

* Nombre d'heures à adapter selon l'âge de votre enfant.



联系我们

contact@bimotculture.com

www.bimotculture.com

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787