

## 学会主动向孩子道歉

王艳萍

一般来说,孩子向家长道歉的时候却少之又少。是家长对孩子没有做过错事、说过错话吗?我觉得,显然不是。家长不道歉往往是因为我们容易宽以律己、严以待人,尤其面对孩子时更是放不下家长的架子,害怕丢了家长的权威。

就在快放暑假前的一天中午,孩子拿着期末考试的试卷兴冲冲地跑进家:“妈妈,这次期末考试语文我得了100分!”我没有马上回应,过了一会儿还随口问了一句:“不会是抄的同桌的吧?”“真是的,考砸了挨批,考好了你还要怀疑我!”孩子嘟嘟囔囔地回到卧室,一扫刚进家

门时的高兴采烈、手舞足蹈,竟然趴在床上哭了,哭得还很大声。

孩子的哭声让我感觉有点儿心疼。不过我还是有点不太相信他的期末考试能考满分。从作业情况看,我觉得这一学期孩子学得并不令人满意。特别是阅读理解部分,不认真读题,不认真思考,下笔就写,出错比较多。“先别哭了,”我走到她的房间门口,说道:“等会儿我先打电话问问你的老师,这次考试成绩是不是真实的!”孩子哭得更凶了:“你冤枉人!你冤枉人!”孩子情绪激动,发泄着一肚子不满。

打电话时,我仔细询问了老

师这次考试的情况。老师说孩子近来表现很好,上课认真听课,积极回答问题,不明白的地方问同学问老师。这次考满分是他刻苦学习的结果,应该得到鼓励,作为家长,不应该怀疑孩子的学习能力。

挂了电话后,我无言以对。我也是一名老师,怎么对自己的孩子如此不相信呢?孩子也有自尊心,甚至比成人的自尊心更脆弱,一旦受到伤害,极易造成自卑。如果走不出来,会影响今后他对生活、对他人的态度。我怎样才能弥补过失,给孩子继续进步的信心呢?

于是,我走进孩子的房间,说了我为什么会怀疑他,也跟他

道了歉,说自己不该质疑、误解他。我由心而发的内疚和道歉换回了孩子的笑容,后来我们之间偶尔再出现小问题、小摩擦或矛盾,都能坐下来相互检讨、相互批评。

其实,我觉得主动向孩子道歉,是解开彼此之间心结、化解误会“的金钥匙”,能使孩子走出情绪低谷,重新变得快乐起来。道歉不仅不会让我们失去家长的权威,反而会赢得孩子的敬重和信任。

愿每个家长都反思自己是否欠孩子一声道歉,让孩子都在被尊重的环境下长大,让孩子从亲子关系中学会尊重自己,也尊重别人。



## 孩子暑期运动需防三个误区

暑期已至,很多孩子会利用假期进行各类体育锻炼。南开大学体育部郭岭副教授提醒家长和小朋友,夏季加强科学训练,谨防运动中的三个误区。

第一个误区是穿纯棉运动衣。郭岭说,炎炎夏季,不少家长喜欢让孩子运动时穿上纯棉运动衣,认为这样会比较吸汗。其实纯棉的衣服汗液挥发太慢,贴在身上非常难受,运动时应当尽量穿着速干衣,这样便于汗液挥发,利于散热,防止汗液长期附着皮肤,引起皮肤过敏。

第二个误区是给孩子准备冷饮。郭岭表示,冷饮虽然喝着凉爽,但是对于孩子的肠胃是个很大的挑战。运动时体内血液高速循环,马上喝冷饮,反而不利于散热。运动时最好饮用白开水,或者绿豆汤都可以,也可以适当饮用运动饮料来补充电解质。另外,郭岭建议参加训练之前不要吃得太饱,尽量提前两小时安排吃饭,或者训练前少量饮食。

第三个误区是运动时穿凉鞋。郭岭认为,不少孩子穿着凉鞋运动,这也是非常不可取的。因为凉鞋的鞋底材质不适于运动,不防滑容易摔倒,且鞋帮没有经过耐磨处理,磨损脚面,此外,凉鞋没有很好的束缚作用,还会导致崴脚等情况的出现。

郭岭说,有家长认为,暑期特别是入伏后天气太热,体育训练会使孩子感觉很不舒服,就减少了户外体育活动,其实出汗可以增强人体新陈代谢功能,燃烧脂肪。同时,户外活动对于青少年的视力保护也有很好的促进作用,因此,郭岭建议家长夏天不要因噎废食而放弃了孩子的户外体育活动。(据新华网)

## 孩子发烧温度不高可以物理降温

在儿童医院门诊部,总会看到很多家长抱着表情蔫蔫的、额头贴着退烧贴的孩子焦急等待就医的情景。孩子发烧家长心急,可以理解,但心急不要乱了方寸,多数情况下孩子发烧不一定要到医院来。

如果孩子体温在38.5℃以下,可采用物理降温治疗,适当多喂些水。若孩子体温明显升高,超过38.5℃,就需要口服退烧药,如布洛芬、对乙酰氨基酚。需要注意的是,孩子口服退烧药后至少应间隔4~6小时再服用。退烧药只能暂时缓解症状,不能解决根本问题。若孩子连续发烧超过3天、反复发烧,或同时伴有精神差、食欲差、突然发作抽搐等情况,应及时到医院就诊。

家有小孩,家长首先要掌握物理降温方法:

1. 温水擦浴。水温不能过高或太低,最好控制在32℃~34℃。在温水擦浴时,家长们要避免擦拭胸前、腹部、后颈、脚心等对冷刺激比较敏感的部位,而对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟可适当延长擦拭时间。总体擦浴时间一般不超过30分钟。

2. 注意补充水分。孩子高热时呼吸增强,大量出汗,会令水分大量流失。这时家长要给孩子补充充足的水分,能增加尿量,促进体内毒素排出。如果孩子不喜欢喝白开水,可以适当给孩子喂些果汁。

3. 不要强行喂饭。发烧后有些孩子会不肯吃饭,家长不要强行给孩子喂,可以榨些果汁加入一点温水,少量多次,既含有丰富的维生素C,味道酸甜又能开胃,很适合发烧的孩子。

另外,在为孩子做物理降温的同时,家长们一定要观察孩子的精神状况、面色、呼吸等变化。如果孩子面色苍白或出现呕吐、腹泻等情况,应立即到医院就诊。(据人民网)

## 让孩子讲好 自己的故事

高闰青



哲学家萨特曾指出:“人永远是讲故事者:人的生活包围在他自己的故事和别人的故事中,他通过故事看待周围发生的一切,他自己过日子像是在讲故事。”而在在我看来,我们每个人都生活在自己的故事里,在故事里成长,在故事里接受教育,通过讲故事满足对生命成长意义的需要。故事中的事件和它本身所蕴含的意义就成为我们成长中的重要内容,也成为我们生命中的重要回忆,一定程度上也决定着一个人的人生品格以及对幸福的感受和体验。

女儿小的时候,我每天都会给她讲故事。每次讲完故事,女儿会饶有兴趣地追问我:“那后来呢?”“还有吗?”“为什么会是这样的?”后来,女儿上了幼儿园后,我除了给女儿讲故事,也让女儿给我们讲故事,不讲童话故事,而是讲她自己的故事,也就是她发生在幼儿园里的真实故事、她和小朋友

在一起玩的故事、她和老师交流的故事。每次听女儿讲故事,我都觉得是一种享受、一种幸福。看着她那可爱的样子,尤其是看着她绘声绘色地描述着故事情节,惟妙惟肖地模仿着人物形象,还有她那伴随着跌宕起伏的故事情节而表现出的丰富的肢体语言、鲜活的面部表情、鲜明的心理活动,让我心灵深为震撼。

随着女儿的娓娓道来,我似乎看到了人间最美丽的风景,享受着人生最幸福的时光。在听故事的过程中,我也会不自觉地附和着女儿的喜怒哀乐,时而捧腹大笑,时而故作深沉,时而竖起拇指点赞,时而扼腕叹息。听完故事后,对于女儿颇感成就的故事,我会及时给予女儿鼓励;对于女儿颇感沮丧的故事,我会和女儿一起分析问题原因,给予正确的引导。就这样,女儿讲故事的劲头越来越足,每天回家都迫不及待地给我们讲故事。

其实,我认为让孩子讲好自己的故事也是亲子之间交流互动的一种方式。故事的情节会伴随着孩子的心理活动、思维方式和交流方式,它既是孩子情感倾诉的机会,也是父母聆听孩子心声的机会,更是与孩子分享人生乐趣的机会。通过这样的方式可以架起亲子之间的桥梁,使父母掌握孩子的心理动态、孩子对事物的认知能力和分析能力,加深父母对孩子发展的进一步了解,并及时给予孩子正确的人生指导。

而让孩子讲好自己的故事的这一过程,也是孩子成长的过程,通过讲好自己的故事,孩子还可以进行反思,汲取其中的经验教训,以及这个故事对自己今后成长的经验和教训,对于自己人生的启迪意义。因此,我觉得,如果一个孩子能够从小到大讲好自己的故事,那么他一定会成为一个优秀的人。

## 孩子,我愿与你共同成长

李柔寒

儿子,你现在已经读高中了,你长大了,也懂事了,有了自己的想法,有时候你不愿意跟我们倾诉了,我也常想,是不是我们的沟通方法有问题。但你现在站在了自己人生的重要节点上,作为母亲,我有些话必须和你聊一聊。

你要学会控制你的脾气。不可以将坏脾气发泄在别人身上,也不要一直埋藏在心里,因为一味地忍让是解决不了问题的,反而会在体内不断积压,气坏身体。妈妈认为最好的解决办法就是找出令你生气的理由,然后想方设法地去解决它。

希望你能够尽心尽力做好每件事。只要尽心尽力了,无论什么时候,对自己能够有一个交代就够了。而且,妈妈认为,一个人的品德比分数更重要,诚实是做人的第一美德,无论什么时候都不要说谎,要

学会担当。

还有,人生不能失去目标。有了目标才有奋斗的方向,而现在身为高中生的你,眼下的目标就是在高考中以优异的成绩考上自己理想的大学。儿子,你要知道,学习是学生的天职,学习,也是你自己的事,你要对自己的人生负责。当然,我也知道学习不是一件轻松的事,但是,最终的胜利只会属于那些始终坚持、锲而不舍的人。你要知道,天才也出于勤奋,没有人可以轻而易举地成功。你是一个聪明的孩子,妈妈相信你只要虚心学习,上课专心听讲,紧跟老师的思路走,课后认真完成作业,我相信,你一定能够取得优异的成绩。妈妈也希望我们能一起努力度过你人生中最重要的这个阶段。

儿子,你还要明白,人生的路还需要自己走,世上没有一直平坦的大道,总会遇到坎坷崎岖,甚至遇到难以逾越的沟壑,你要学会坚强,相信自己一定能走过去。人生的路还很漫长,当你走到十字路口时,你一定要冷静,因为有些事还需要由你自己做出那些重要的决定。

未来的日子里,妈妈愿意成为你的朋友、你坚强的后盾,在你以后的人生路上陪你共同成长,愿你以崭新的面貌,加倍的干劲,投入到新的学习生活中,用刻苦奋斗创造美好未来!

## 你的每一次成长都值得骄傲

刘敬胜

孩子,好像是忽然之间,十五年的光阴就过去了,你从一个嗷嗷待哺的襁褓婴孩,成长为一个懂事乖巧的大孩子了。

孩子,我犹记得你第一次学走路时的样子。那时你才10个月,别人都说孩子学走路要到一岁多才行,但我和你妈妈想锻炼你,于是,每天晚上,我们都分站在床的两头,让你来来回回地走,看着你摇摇晃晃的样子,我在床头不断地鼓励你。我张开双手,想让你明白,你即使站不稳,我也会给你一个安全的港湾。于是,几次的犹疑不定后,你在妈妈的搀扶下,迈出了一小步。虽然迈出的第一步距离只有几公分,甚至差一点摔倒,我也激动不已。经过多天的练习后,你就能扶着沙发走了,还走得越来越稳当。一天晚上,我和你妈妈正说着话,你竟突然拨开妈妈的手,快速地奔向我,看着你趴在我怀里兴奋和得意洋洋的样子,我使劲地亲你的脸,并不断地问你妈妈:“孩子这算是正式地会走了吗?”当我得到肯定的回答时,顷刻间我欣喜若狂。我明白,这一步是你人生的

开始,也为你的成长奠定了坚实的基础。

孩子,2015年9月,你踏进了初中的校门,需要住校,这也是你第一次离开我们,正式地离开家,独自去面对外面的世界。我和你妈妈担心你能不能适应寄宿生活,能不能与同学和谐相处,能不能融入班级这个集体……你入学的当天晚上,我和你妈妈聊起你出生时皱巴巴的脸,聊起你第一次叫爸爸妈妈时的含糊不清,聊起你扎着两个小辫子时的可爱,聊起你第一次上幼儿园时的镇定自若……我们聊得越多,心里越不是滋味,越想你,越担心你。当你给我们打来电话时,我们一连串地追问了好几件

事,而你只是呵呵地笑了几声,说:“爸爸,妈妈,我能照顾好我自己!”事后,我们才知道你给我们打电话时,正有些胃疼,知道我们担心,所以一直忍着疼安慰我们。

孩子,初中的三年,是你生命里最重要的时刻。你第一次主持了联欢晚会,用自己的魅力征服了老师和学生;你被选为了班长,培养了集体意识和服务意识;你明白了该承担的事情,无论多难,都得坦然面对……

孩子,如今的你很快就要步入高中生活了,我希望,你依然如之前那样坚强、坚韧、勇敢,不忘初心,放飞自己!因为,你的每一次成长都值得骄傲!



## 征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。  
邮箱:jswm1@163.com 3369157249@qq.com

