



## 帮孩子化解完美情结

许会敏

儿子是个典型的处女座,凡事都要求完美,宁愿为此付出更多努力。所以自幼儿园开始,他就成了大家眼中“别人家的孩子”。绘画全市获奖、珠心算比赛夺冠、评比表上小红花最多,被老师表扬是每天的常规模式,被爷爷奶奶、姥姥姥爷发红包奖励,更是家常便饭。

学习好、积极向上、懂事……渐渐贴在他身上的这些标签,不仅给他带来了极大的荣誉感,也让我万分庆幸自己有个省心的孩子。那时候,听他说得最多的一句话就是:“妈妈,我要把所有的事都做到完美,让你们都高兴。”每每有家长表达艳羡的时候,我虽嘴上谦虚和客气着,心里早就乐成了一朵花。但是,任何事情都别太早下结论,成长的道路上荆棘丛生,摔跟头这事没有谁躲得过,只不过被绊倒的坑各异罢了。

出现问题是在他三年级的时候,期中考试成绩公布那天他哭着回来,因为一时疏忽,他拼错了一个词语导致被扣了2分。尽管我

和孩子爸爸都劝他说:没关系,下次注意就好。可他耿耿于怀、无法释然,以至于之后的一段时间,他对自己严苛得有点过分。作业中的每一道题他都反复检查好几次,这就使得他耗费了大量的时间和精力,而且对于分数过分的紧张和在意,也让他变得敏感和偏执,时刻处于得不到100分的焦虑当中。

正是他所表现出的这份不该有的焦虑,让我感觉到了不正常。在我看来,不管大人还是孩子,亦无论做什么事,都会存在着失败或失误的风险,又有谁总能做到完美无缺呢?虽然我们都在尽量规避风险,努力做到尽善尽美,但不能事事都要求毫无瑕疵,否则这样的人最终必然会因不堪重负而垮掉。所以我决定,趁着问题处于刚刚萌芽阶段,赶紧帮他解决掉。

前些天周末,我带他来到了一家大型商场的儿童娱乐区,那里有他最喜欢的乐高玩具,我鼓励他拼装最喜欢的机器人。因他此前并未尝试过,并且那个机器人

结构非常复杂、部件繁多,很难成功,但我还是鼓励他试试:“大不了失败,只要我们做好心理准备就行了,去试一下。”

就这样,我们一起开始按照图纸拼装起了机器人。过程的确反复漫长,直到我们两个人都已经饥肠辘辘,机器人连三分之一都没拼完。我对他说:“现在我们首要解决的问题是去吃饭,你觉得呢?”“那它怎么办?”看得出他很犹豫,这样不完美的结局,平时在他的生活中很少发生。于是我

我对他说:“只要我们尽力做了的事,就不必太过在意结果。你要知道,‘金无足赤,人无完人’,你要学会更理性地面对和接受失败。”听了我的话,他若有所思地点了点头。接下来的日子,我也开始着重针对他的“完美情结”,给予正确的引领和疏导,让他学会了问题第一时间修正和弥补,并避免以后再发生类似的问题。学会“吃一堑,长一智”,因为在我看来,积累经验与教训,远比每次都完美更有利于他的成长和进步。



## 孩子做「雾化」这些必须懂

很多家长都害怕过冬,因为天气越冷,孩子就越容易生病。尤其近段时间,婴幼儿呼吸道疾病进入高发期,当孩子出现咳嗽、痰多等症状时,很多医生会建议孩子进行雾化治疗。不少家长为此感到苦恼,纷纷询问儿科医生关于雾化的问题。

有家长认为,雾化治疗的副作用很大,有时还要雾化激素,是不是对孩子有伤害?雾化是不是只有孩子感冒咳嗽才可以使用?给孩子雾化治疗需要注意什么?雾化过程中,孩子哭闹是否效果更好?

让我们听听中山大学孙逸仙纪念医院儿科医生张亚停的意见吧!

### 雾化治疗优点多

雾化吸入是临床治疗呼吸类疾病的一种手段,雾化吸入疗法直接作用于呼吸道,与口服药物、肌肉注射给药、静脉输液给药等全身用药相比,具有用药剂量小、见效快、全身副作用少等优点。

张亚停指出,雾化的给药方式非常便捷,而且也能有效降低不必要的用药量,只有全身用药的1/5。显然,雾化效果好,用药少,副作用也少,这种“定点打击”完全比吃药和输液更安全。之前网络流传的雾化等于口服抗生素,是谣言不可信。

### 雾化治疗有多种用途

孩子经常咳嗽,不管是什么原因造成的咳嗽,治疗上都需要给孩子冲洗呼吸道,有利于控制咳嗽。而最简单的方法就是使用雾化进行治疗,以吸入的方式冲洗呼吸道,有效地清除病菌或过敏原。同时,雾化不一定是孩子感冒咳嗽才可以使用,雾化吸入疗法可以治疗支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、感染后咳嗽、婴幼儿喘息、肺炎支原体肺炎、急性喉炎、支气管炎、支气管肺炎发育不良等儿童呼吸系统疾病。

### 注意几点 雾化效果更好

有家长认为,孩子在哭闹过程中,嘴巴张大、大口呼吸,能使雾化达到最佳效果。张亚停强调,孩子哭闹时,因为不能充分地进行通气换气,会减少药物的吸收和利用。所以孩子在安静状态下,雾化效果更好,因为安静的时候能吸入更多的药物。

在雾化时间上,以孩子吃奶或者吃完辅食后1~2小时再进行雾化为宜,这样可以防止排痰、气雾等刺激引起恶心和呕吐。

雾化吸入通常需要5~10分钟,尽量不要中途停止,以免影响治疗效果。如果孩子剧烈咳嗽或者不配合可以暂停吸入,等孩子停止咳嗽或者状态好的时候再继续。在喷头选择上,3岁以下的小孩子通常很难配合口腔吸入,建议选择面罩式喷头做雾化吸入。

雾化后要给孩子洗脸和漱口,用面罩做雾化吸入的孩子,做完后要及时洗脸或用湿毛巾擦脸,着重清洁面罩覆盖区域,防止残留的药物刺激皮肤。在雾化的过程中,家长要随时注意观察孩子的状态。如果出现口干、恶心、胸闷、气促、心悸、呼吸困难等不良反应,要及时就医。

(据《广州日报》)

## 和孩子一起找“年味”

刘亚华

“妈妈,电视里老说年味,可什么是年味呀?”女儿快快地问我。“年味,就是年的味道呀,譬如贴春联、贴福字、挂灯笼,这些都是年味。”我认真地告诉她。

“哦。”女儿失望地回答我,“过年,一点味道都没有。”听她如此说,我很惊讶。想起小时候的我,多少盼望过年呀,于是我决定,和孩子一起去寻找“年味”,让她爱上过年。

走到超市里,我指指那些琳琅满目的过年货品:春联、红包、灯笼、大礼包……看到摩肩接踵的人群,都在忙着采购过年的货品,女儿感叹道:“呀!这里有年味。”

是啊,你看这些人忙着准备过年,是多么开心的一件事,过年,又是多么幸福的事。”我总结道。

以往,春联、福字我都是买现成的,女儿很少参与。我觉得有必要让孩子参与到制造年味中来,于是一改常态,对女儿说:“宝贝,今年,我们家的春联,年画和福字都由你来完成,如何?”女儿没想到我会把这么重要的任务交给她,又惊又喜,很爽快地就答应了。

我买来红纸,和女儿一块儿裁成长条,女儿摆好笔墨,认真地写字,这是她第一次写春联,春联的内容是:“一帆风顺年年好,万事如意步步高。”横批是“吉星高照”。虽然女儿的字写得并不怎么好,但她很快乐,她说她会努力练好字,以后咱家家的春联,都由她

负责。我们家有几年没有贴过年画了,贴年画,也是一种重要的年俗呀。我决定,今年,让爱画画的女儿自己画一幅年画。画什么好呢?我想了想,让她画个大鲤鱼吧!铺开画纸时,她问我:“妈妈,这幅画要贴在我家大门上吗?那不是很多人看到呀?”

“当然,来我们家的所有人都能看见。路过的邻居也能看见。”我认真地告诉她。女儿听了,更加认真地画了。

画完年画,我们开始剪窗花。我在网上找了几个剪窗花的视频,女儿没看几遍就学会了。她高兴极了,嘴里一个劲地唠叨:“没想到,我也能剪出这么美的窗花,这个贴餐厅,那个贴卧室,那个贴奶奶的房间里。”她一口气剪了二十来个“福”字,见有多的,又给楼上下楼的邻居都送了好几张,大家都夸她是个心灵手巧的小姑娘。

“妈妈,我又有了一个想法。”送完“福”字,女儿兴致勃勃地说:“我今年要好好练字,争取明年的春节,给所有的邻居都送一副春联。”

看着她自信而快乐的样子,我知道,这个春节,她一定觉得非常有趣。我还偷偷地买了一套新衣裳,一顶新帽子,一双漂亮的新鞋,准备大年初一的早上放在她的枕边,“过新年,穿新衣,戴新帽。”那不仅仅是惊喜,那也是一种年味呀。

## 给孩子树个标杆

颜克存

好方法来。

直到有一次孩子的外婆来了,在聊天的时候听我们说起此事,便责怪我们说:“看你们都是当父母的人了,咋就不知道给孩子树个标杆呢?你们是孩子最亲近的榜样,你们夜里玩手机早上起床都艰难,更何况是孩子,再说小孩子每天的正常睡眠时间本来就比成年人要长,你们这样还影响孩子的身体健康呢。”

真是一语点醒梦中人,思前想后,我觉得孩子外婆说的一点没错,我们一定要把这个不好的习惯纠正过来,以免造成更加严重的后果。

于是,我和妻子决定首先给儿子树个标杆,我们约定:凡是没有特别重要的事,只要下班回家就把手机收起来,不在孩子面前玩了。同时我们还坚持和以前一样,早早上床,但是把玩手机变成了

讲故事。

看我和妻子不再玩手机了,儿子开始有些不习惯,说上床早了睡不着,要玩一会儿手机再睡。面对儿子的恳求,我和妻子没有严厉批评他,而是跟他讲道理,告诉他为了能够保证睡眠,从此以后我们谁都不玩手机了,长时间盯着手机看不仅会伤眼睛,还会影响学习和工作。而且爸爸妈妈还会给你讲故事,也不会无聊的。儿子逐渐明白了其中利害,还告诉我们说要互相监督,共同进步。

就这样,没过多长时间,我们和孩子的生物钟全都调整过来了,早睡早起,儿子上学也再也没有迟到了。

经过这件事后,我们深刻地明白身为父母,我们是孩子最亲近最信任的老师,以身作则为孩子树个标杆,既是我们的责任,更是让孩子养成好习惯最好的办法。

## 儿子,爸爸为你骄傲

杨力



## 阅读,成就最好的自己

张亚凌

孩子,医生说妈妈的预产期是4月29日,可你就是待不住了,终于在4月23日那天的清晨,闹腾着来到这个世界。莫非,你是不想让自己错过这个美好的日子——世界读书日?

真的好奇怪,从小你就喜欢书籍;小小的你,坐在床上,绘画本一溜排开,一本一本本地看得你满脸欢喜。孩子,你是生来就懂事不想打扰喜欢写作的妈妈呢,还是因为读书日降生的你想从小就享受这大好的读书时光呢?

我挥动着手里的笔驰骋着自己的想象。房间里只有翻动书页的细微的声音,一种芬芳,就这样弥漫在房间里。偶尔抬头,目光相遇,看到的是你乖巧一笑,而后低头继续。

一年一年地长大,你的阅读量随着好奇与兴趣猛涨,属于你的藏书自然多了起来,一个大书柜骄傲地迈进了你的房间。手指滑过一排排书脊,似乎每本书里都有你的阅读故事。因为阅读了一本书,你带着书与想象远足了一

爸爸一样有一种隐隐的自豪感。搀扶老爷爷走过路口后,车队在我们身后缓缓通过,这时更意想不到的一幕出现了。你恍然大悟到了什么,突然躬身向通过的车行了一个鞠躬礼。儿子啊,爸爸很感动你学会了感恩。

儿子啊,当晚你妈妈说这事以后,她也为你感到骄傲。我相信今天这一幕幕,都在你心里留下了一个骄傲而温暖的瞬间,让你长大后也做一个文明懂礼、心地善良的男子汉!

儿子,你是我们的骄傲!  
爱你的爸爸

了主意。绿灯亮了以后,我让你上前牵住老爷爷的一只手,我们共同搀扶住老爷爷,缓缓地向前走去。老爷爷的腿脚很不方便,尽管我们合力搀扶,但老爷爷挪动的步子依然很慢。

绿灯很快变红,我料想肯定是走不过去了,那样我们就会被裹挟在滚滚车流中,这种进退维谷的隐患和风险让人惧怕……可是,令人感动的一幕出现了,十字路口等候的公交车和小汽车没有一辆启动,也没有听到任何不耐烦的鸣笛声,那一瞬间世界仿佛静止了,不知道你是否跟

儿子:翻过年,你就5岁了,我突然想和你交流几句。

上周末,我带着你上街玩耍,经过一个路口时,刚好遇见一位颤巍巍的老爷爷,他拄着一根竹棍,每走一步都不容易,要经过人流和车流繁忙的十字路口更难。

儿子,那一刻爸爸本想快步离开,因为爸爸觉得多一事不如少一事。但小小的你却把不解的眼神投向了,天真的你也许在问:爸爸,你为什么不帮老爷爷?在你眼神的注视下,我改变

### 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:jswmtl@163.com  
3369157249@qq.com

