

# 家长课堂



## 写给未来的你

付群华

女儿,愉快的暑假生活即将结束,开学以后,你就要脱离爸爸妈妈的照顾去读寄宿学校了,开学前两周,你还要进行封闭式的军训。这是你第一次离家独自在外生活,我很难不放心,一再地嘱咐你:“晚上睡觉别蹬被子,要听老师和教官的话……”眼看着你走上校车,我忙用手机拍了几张照片。

我看见你在车厢里找座位坐下,校车渐渐地把我甩在身后,很快驶离我的视线。想到以后你在我身边的时间将越来越少,一时间我的心中百感交集,心里有许多话想对你说。孩子,你长大了,你要改变你以前做事拖沓的毛病。以前每天早晨都是我叫你起床,从这次军训开始,你要学会用闹钟按时起床。军训对作息时间的管理很严格,这对平时做事总是慢腾腾的你无疑是个考验,但这也是个好机会,妈妈希望你能改掉你拖沓的坏习惯。

孩子,你要学会与人和睦相处。军训时和同学们生活在一起,集体生活很热闹也很充实。但是,同学之间脾气秉性各不相同,有时难免会发生误会、矛盾。因此,妈妈希望你和同学们相处时要互相尊重,尊重彼此的生活习惯,尊重彼此的不同看法,在不干扰和影响彼此的情况下,学会尊重别人。要知道,只有学会尊重别人,尊重所有人,才能去赢得别人的尊重。换言之,尊重别人就是尊重自己。

孩子,你要学会感恩、懂得感恩。这是你第一次离开家在外面生活,你要知道每天都有人为你们辛苦的付出:教官每天带你们严格的训练;食堂的工作人员每天为你们提供丰富可口的饭菜……他们都在默默地为你们奉献和付出,所以,你要懂得对他们感恩,训练结束后对教官表示感谢,谢谢教官教给你的东西;打饭时要对打饭阿姨道声“谢谢”,感谢阿姨为你们准备营养丰富的饭菜。孩子,你知道吗,一个学会感恩的人,才不会刻薄寡恩;一个学会感恩的人,才会有宽容的心,不会老是抱怨别人;一个学会感恩的人,才会有乐观的心态,积极生活。

孩子,你的人生之路刚刚开始。这是你第一次离开家,以后还有更多的日子离开我们独自在外面生活。你的人生犹如一幅刚展开的素白画卷,未来等着你用自己的人生画笔为自己描绘一幅精美的画卷。

未来是你的,加油!



## 我想对你说

### 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

## 多听孩子的意见

刘希

女儿上学后,我给她定了几条家规,譬如:“每天必须帮家里洗碗。”“每个星期至少阅读一本书。”“父母说话的时候,必须认真听着,不许反驳。”“星期一到星期五不能看电视。”女儿刚开始时执行得很好,后来她觉得,她也有心情不好的时候,心情不好的时候让她洗碗她会烦。每个星期阅读一本书,若是字又小又长,她觉得她也无法完成。还有,她认为,我们说的话未必句句都是对的,她也有反驳的权利。她跟我抱怨了一通,我也没放在心上,总觉得严加管教对女儿是有好处的。

那天她刷完碗,看见我窝在沙发上看手机,她的声音一下子提高了八度,很不满意地说:“为什么,你们就可以看手机,而我就连看一会儿电视都不行呢?”我没好气地回答她:“因为你有作业,必须完成,而我没有。”她更加生气了:“为什么

这么不公平,就因为你们是大人的?”

第二天,女儿在作文里写道:“爸爸妈妈给我定了很多家规,这也不行,那也不行,我们为什么就不能也给大人定家规,让他们也意识到有些事情他们并没有做好呢?”

看来,这孩子真是觉得这件事情对她来说很不公平。我意识到这个问题后,觉得该好好地跟她谈一谈。她对我说:“我也要参与定家规,你和爸爸也不是所有事情都做得对,但是你们却只要求我,这样太不公平了。”

我答应了她的要求,并让她在家规上加三条她的意见。那天晚上,她就把她拟定的家规交给我,上面写着:“爸爸妈妈在家里要少玩手机。”“每天晚饭后,全家人都要一块儿去散步。”“每周日,爸爸妈妈要跟我进行一次亲子共读。”

看到这三条,老公笑了起来。我和他

共同商定,要做好榜样,严格按照女儿给我们制定的家规来。放下手机,陪她一块儿玩耍;每天晚上,一家人出去散散步;坐在她旁边,给她辅导作业,陪她读书。女儿也认真地执行着我们给她定的家规,认真洗碗,少看电视多看书,她心里再也不觉得委屈了。

当然,一开始对我们来说放下手机,关掉电视是有一定困难的,但时间久了,对手机和电视的依赖感也没那么强了,投入到对书本的阅读中,感受阅读的快乐;行走在美丽的大自然中,感知大自然的神奇与美好,这才发现,原来外面的空气这么新鲜,外面的世界多么美好。

让孩子给家长定家规,这不仅是给孩子的尊重和信任,更能让孩子体会到作为家庭的一员,她也有为这个家而努力的责任。而责任,会让孩子很快地成长起来,变得更加优秀,更加懂事,更加有责任感。



## 三岁以下 别用酒精降温

刘兆秋

发烧是孩子常见的一种症状,但父母们每到这时总是焦急万分,想尽方法给孩子退烧,比如擦酒精、或者用冰块冷敷等。这些方法对大人来说有一定效果,可对年幼的孩子来说,就不太可取了。

酒精的确可以在发烧时起到散热的作用,其机理在于:酒精挥发过程中可以带走体表热量;酒精擦拭皮肤后,皮肤血管会扩张,可加速散热。虽然酒精擦浴可以辅助降温,但3岁以下的婴幼儿应禁用。因为,3岁以下的婴幼儿肾功能还不完善,皮肤也比较娇嫩,容易导致过敏,甚至酒精中毒。

那么,婴幼儿发烧时该如何正确处理呢?如果体温在38.5℃以下,可先用温水擦拭身体,或使用退烧贴物理降温。如果已经烧到38.5℃以上了,应尽快就医,并在医生指导下口服退烧药。

(据人民网)

## 陪孩子过一个快乐的暑假

钟芳

暑假,是孩子成长历程中不可或缺的光阴。孩子们应当有与自己一起玩耍的伙伴,有亲近自然的机会,有一段自由支配的时光和一片属于自己的广阔的天地。

我的童年记忆里暑假充满了快乐和自由,只要一放假,我就像撒了欢似的跟同学、朋友们一起打弹弓、跳皮筋、过家家、抓知了、摸鱼虾,每天都玩得很开心。当儿子听说我的童年暑假是这么美好轻松时,一脸憧憬地对我说:“妈妈,我也想要过一个快快乐乐的暑假。”为此,我特地和丈夫调整了作息时间以便和儿子同步,让儿子在我们的陪伴下,把暑假过得既充实又快乐。

送儿子去乡下吃苦。暑假刚开始,我

就带上儿子回到了农村的奶奶家去住上了十来天,一来让儿子在堂姐堂弟及乡村小伙伴们的陪同下,亲近大自然,享受田园风光;二来让儿子帮助奶奶做一些简单的劳动,品尝生活的艰辛,学会珍惜眼前的幸福生活。让他在真正的玩耍中放飞心情,体会到从社会和自然中学习知识的乐趣。

陪伴儿子一起阅读。读书是一种终身受教的好方法,平时儿子忙于上课、做作业,难得有时间进行真正的课外阅读,暑期正好可以让儿子自己去看看喜欢的书籍,在征询他的意见后,我为他挑选了四大名著儿童读本和儿童百科全书,看到他为故事书中人物的真善美叫好时,为科学书中的神奇世界而兴奋不

已时,我就感到特别开心,因为这不仅丰富了儿子的见闻,扩大了他的知识面,也使儿子品尝到了自主读书的乐趣和感受到了假期的轻松。

带儿子一起去旅行。我觉得,旅行是一种学习,趁着暑假带孩子出去走走,能开拓他的眼界,增长他的见识。于是,我和老公商量好,选择了长途旅行,带儿子去北京游玩,还可以顺便去看望他的叔叔,享受温馨的家庭氛围。然后,我还让他自己写写日记,把旅游中的趣事、异事记录下来,这样不仅能激发孩子的写作兴趣,还能提高他的书面表达能力。

童年是无忧无虑的,把暑假还给孩子,陪他好好地玩出一个快乐的暑假。

## 女儿的小学生活

赵利勤

女儿小学毕业了。刚放暑假的时候,她兴高采烈地从学校回来,让我看她的小学毕业证和毕业纪念册,还有一张优秀毕业生的奖状。看着快速长大的女儿,我的思绪也不由地在女儿这六年的学习时光里回荡……

记得女儿刚上一年级时,每天还得给她洗脸梳头,然后她端坐在凳子上,乖乖地吃完早饭后,我帮她拿着书包,骑着电动车,按时送到学校门口,互相说声:“再见”,有时她还不忘说一句:“放学记着来接我!”我说:“好!”其实,我从没有忘记过去接她。每次,我都是看她消失在学生的人流之中,才转身

离开。等到了三年级,她的生活已完全能自理,也不需要我帮她梳头了。每天早上,她都会自己扎好辫子,等着我送她去学校。放学后,也不再需要我去接她了。她可以和同住一个小区的同学一起回家了。从四年级开始,她连送都不需要了,不管刮风还是下雨,每天只要吃完早饭,就自己乖乖地背上书包跟她们说:“再见”,快乐地走出家门,和楼下等着她的同学一起开心地走向学校。六年来,女儿一天天长大,我们身上的担子也一天天减轻了。

六年来,女儿每获得一张奖状,我都会把它贴在墙上,到她毕业时一共有31

张,几乎贴满了一整面墙,有优秀干部、素质教育优秀生、演讲比赛、作文比赛、古诗诵读、文艺表演等,还有学校组织的贸易节活动,这些奖状让整面墙变得熠熠生辉。我想,这应该是女儿最大的收获。

开学后,女儿就要上初中了。正像老师在毕业纪念册上说的:“离开了母校,你们即将踏上新的征程,征途中会布满荆棘,充满挑战,愿你们胸怀理想,脚踏实地,不畏艰险,奋发向上,享受成长的喜悦,创造人生的精彩!”

小升初的女儿,父母送给你的,也只有祝愿——祝你的初中阶段同样精彩!

## 给花园筑一道竹篱笆

许会敏

在儿子出生前,关于他的教育问题,我和老公就已达成了一致意见:既要顺应天性、培养创造力的同时,又要秉持“没有规矩,不成方圆”的理念。

一方面,所有和动手能力有关的内容,我们都选择顺应孩子的兴趣和喜好。比如搭积木时,按照他自己的奇思妙想去搭而不参照图纸,不管他最终搭出来的成品像什么,只要他能给出自己的解释,我们都会毫不吝惜地点赞。

他6岁时,为了培养他的爱心和责任感,我们给他买了一只刚满月的小狗。每当他渴了、饿了,想要喝水、吃东西时,我就会适时地提醒他:“你渴了,饿了,小狗是不是该也渴了、饿了?”这时,他就会去给小狗送水、送狗粮。还有每次给小狗洗

澡、清理粑粑的时候,我也会让他来帮忙。

等他再大些时,我们就在菜园里划分出了一小块地给他,准许他种任何想种的东西,但前提是他要好好照顾它们。于是那年春天,属于他的范围之内长满了胡萝卜苗。每天,他的身影都会活跃在那片“自留地”里。间苗、浇水、松土、施肥、捉虫,干得兢兢业业。除此之外,喜欢户外运动的爸爸,还经常带他去跑步、放风筝、游泳、骑自行车,反正所有他有兴趣的东西,我们都很乐意带他去尝试。

另一方面,在习惯的养成以及品质的培养上,我们则选择了对他进行适当的约束。从送他第一件玩具开始,我们就告诉他:玩具是你最好的伙伴,它能给你

带来快乐,所以你同样要好好爱护它们,每次玩过之后都要把它们送回家(存放玩具的地方)。他做得好时,我们会给他发一小块最喜欢吃的白巧克力;表现得不好时,不仅得不到巧克力,还会得到我们的批评。我还记得,当我们第一次因为他乱扔玩具而板起脸不理他的时候,他很受震动。

还有一次比较严重地惩罚他,是在他8岁那年。他因为不满我到时间关掉了正在播放动画片的电视,而故意狠狠地踢了小狗一脚。且明知自己错了的他,还一边躺在地上撒泼,一边放肆地大哭大叫。可我还是狠下心,坚持把他拖到了墙角去罚站,让他好好反省自己。罚完站后,他怯生生地过来向我道歉:“妈妈,我错了,请你原谅我。”“受到你伤害的是小狗,你该去跟它道歉。”事实上,被他踢了一脚的小狗同样受到了惊吓,不管他怎么说对不起,都不肯让他靠近。直到几天后,才慢慢和他恢复了以前的亲密。

这一次的经历,也让他明白了随意宣泄坏情绪的严重后果。几天后,我认真地找他谈话,心平气和地告诉他:“以后,不要用伤害别人的方式释放自己的情绪。生气的时候,你可以回房间安静地待会儿,也可以看一本喜欢的书,或者找一张白纸信手涂鸦,就是不能乱发脾气。”尽管倔强的他当时并没有表态,但我看得出来他愿意接受我的建议。

倏忽间,就这样一边顺应天性、一边约束行为,如今我已陪伴他走过了十多年的时光。这段历程也让我越发自信,解放孩子的天性,就如同间弄花草一样,既需精心呵护,又需筑一道竹篱笆。让他们自由生长的同时,也需有所规范,避免旁逸斜出。



## 孩子眨眼增多? 小心眼部有问题

余燕红 李晓娟

在眼科的诊室里经常会有家长为孩子眨眼多而带着孩子来就诊,南方医科大学南方医院眼科主任医师白浪介绍,孩子眨眼过频确实是一种病症,常见于3-6岁儿童,男童发病率约为女童的两倍,就原因而言,除了心理因素、间歇性外斜视或集合不足,主要还有以下几点。

一是眼睑及角膜疾病。孩子眨眼睛是为了清除刺激引起的眼睛不适。能引起儿童眨眼增加的常见疾病包括以下几种:结膜炎,特别是过敏性结膜炎,往往伴随突然发作的连续打喷嚏、流涕、鼻塞及张嘴呼吸等症状;干眼症,儿童多由于电视、手机看得太多引起的眼睛干涩,又称为“视频终端综合症”;眼睑异常,包括倒睫,眼睑炎症(如麦粒肿、睑板腺囊肿)等;点状角膜炎,角膜上皮损伤等都能引起儿童单眼频繁眨眼。

二是习惯性抽动。表现为一过性抽动障碍,见于5%-25%的学龄儿童,一般发作时间超过1个月,但不足1年,时好时坏。超过1年的称为慢性抽动障碍,发病率小于1%。还有抽动秽语综合征,表现为瞬目的同时伴有喉部异常声音。患儿出现频繁瞬目,可同时出现挤眉、歪嘴、皱额、摇头、耸肩、发清嗓音等。

三是未矫正的屈光不正。屈光不正包括远视、近视和散光等,患儿因为视物模糊而加强眼部肌肉的调节功能,长此以往可能导致眼部的疲劳,进而通过眨眼来缓解疲劳感。

白浪表示,儿童出现眨眼增多,首先应前往眼科就诊排查眼科疾病。若发现眼睑及角膜疾病,如过敏性结膜炎引起的眨眼增多采取相应的抗炎治疗;若为感染因素导致的结膜炎、角膜炎需抗感染治疗;干眼症引起的眨眼,则需叮嘱患儿减少看电视、电脑等电子设备,使用具有保湿润滑作用的眼药水保持眼睛湿润;如有眼睑异常(麦粒肿、霰粒肿等)选择相应的抗炎或手术治疗;屈光不正患儿应在3岁半左右就诊眼科,必要时验光、戴镜矫正等。此外,家长还可在患儿减少眨眼时给予鼓励的心理暗示逐步纠正眨眼的习惯。

经去除病因、对症处理、心理暗示等综合治疗后,如果仍无好转,则可能是其他疾病引起的,例如抽动秽语综合征,必要时需要神经内科或心理科进一步治疗。

(据《羊城晚报》)