



幸福的脉络

陆肖鸣

女儿不喜欢运动,体育一直是让她最为心焦的科目。但是,中考体育规定考生要从多个体育备考项目中选取自己最擅长的三项作为中考项目,每一项占20分,三项满分共60分。于是,女儿跟我经过慎重地讨论后,选择了仰卧起坐,立定跳远,800米长跑这三项作为中考体育的项目。

立定跳远是女儿的弱项,初三时的第一次测评她才得了10分,这个成绩让女儿格外沮丧。望着愁眉苦脸的她,我鼓励她说:“离考试还有几个月呢,你身体高度都够,只要调整好动作,坚持锻炼,注意瞬间爆发力,满分绝对不成问题。”

我的鼓励让女儿有了信心。之后,她每天都一丝不苟地按照体育老师制定的计划进行训练。但是由于短期运动量太大,她的腿部肌肉拉伤了,腰部也扭到了,看到她这样,我很是心疼。

经过一个月的刻苦训练,女儿的立定跳远成绩也渐渐有了起色。看到自己的进步,女儿更是变得信心十足。我看在眼里,喜在心上,继续在一旁不断地为她打气加油。

有一天,放学回到家的女儿喜形于色:“妈妈,今天测试立定跳远,我达到20分啦,好开心!”说完兴奋地跑过来拥抱了我一下。我拍了拍已经高过我半个头的女儿的肩膀,开心地舒了一口气。

然而,女儿对立定跳远的技巧掌握终究还存在瑕疵,之后的一段时间里,她的跳远成绩总是不稳定,女儿为此很焦虑。我对女儿说:“你的进步很明显了,只要中考那天发挥了自己的正常水平,就是完美的!”但是,女儿并没有松懈,她在小区楼下的空地画了一根立定跳远满分的距离线,每天从学校回到家楼下,还要继续在她画的跳远线那里练习一会儿。

中考体育的那天,一大早,我把女儿送到考场外,嘱咐她跟着老师同学做好考前训练,放松心情,不要紧张;又嘱咐她不要给自己太大的压力,无论成绩如何,奋斗过就无愧于心。女儿点点头,转身进考场去了。望着女儿渐远的背影,我还是忍不住替她捏了一把汗。

在不安的等待中,女儿的电话来了:“妈妈,我立定跳远得了满分,第二跳,我是在第二跳的时候得满分的!”女儿激动兴奋的声音把我心里悬着的那块石头终于放了下来。

奋斗的过程虽然是辛苦的,但是,当女儿经过坚持不懈的努力终于实现目标时,奋斗就像一片幸福而美丽的树叶,每一条脉络都清晰地记录了曾经的执着,让她深刻地领悟到奋斗的意义,领悟到奋斗给她带来的热烈而醇厚的幸福感。

孩子在抗击疫情中成长

周开华

大年初一,在三甲医院工作的表姐就跟着援汉医疗队出发了。出发前,表姐最放心不下的是家里上初三的儿子。表姐的爱人因为参加了国外的一个工程项目,去年12月就出国了,要半年后才能回来。

“他每天能自觉在家温习功课吗?他会在家玩游戏玩到半夜吗?他会每天睡懒觉睡到中午吗?……”除了担心儿子的学习外,表姐还担心儿子的生活。但是,到达武汉的第二天,表姐就收到了儿子通过微信发来的照片,“照片上的饭菜,是儿子自己做的。”表姐对此感到很意外,她跟我说,她问了儿子是怎么做到的。儿子告诉她,他上网看了很多做料理的视频,然后自己学着做。“一开始有点生疏,但做了几遍之后就熟练了。”

“他还给自己的手机设置了闹钟,‘每天早上6点钟起床’。按照他的计划,起床之后,他会先在客厅的地垫上做50个俯卧撑,然后打开手机上的英语音频节目,一边听英语,一边做早饭。吃完早饭之后,他会按照学校的通知,进入网上课堂进行学习……”他还说他

会经常打电话给爷爷奶奶,嘱咐他们出门时要戴口罩,勤洗手,以及按时吃降压药……”表姐激动地告诉我,儿子的自律能力和自理能力这么强是她没有想到的,虽然她在前方高强度地工作着,但一想到后方的儿子在默默地支持着她,她就有了无穷的动力,感觉自己“累并快乐着”。

我的闺蜜阿红是社区医院的一名内科医生。受新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响,她现在的工作时间和强度都比以前增加了不少。每天下班回家,她都感到非常疲惫。

但让她感到意外的是,上小学三年级的9岁女儿格外懂事,每天女儿都会在家里主动整理自己的房间,把所有的生活垃圾有序分类。她回来之后,女儿还会主动给她倒水,递水果给她吃。

前些天,在整理女儿的学习用品时,阿红偶然发现了女儿写的一篇作文《妈妈是白衣天使》。其中,女儿写道:“我的妈妈是一名医生。最近一段时间,她每天早出晚归,和电视里的许多白衣天使阿姨一样,在辛勤的工作。他们是抗击疫情的战士,我要给妈妈



加油……”阿红跟我说,看到这篇作文后,她特别欣慰,觉得女儿真是长大了。

前几天,我还在朋友圈里看到一位医生发了她4岁儿子画的一幅画:全副武装的妈妈,拿着针筒在对付张牙舞爪的病毒“怪兽”。年幼的孩子或许并不知道病毒是什么,但他知道他的妈妈是在做一件“和打怪兽”一样有意义的事儿。

其实,这样的经历对于孩子的成长来说也是一笔宝贵的财富。“少年强,则国强”,我们应该为这些在疫情中成长的孩子,感到骄傲与欣慰。

家有·厨神

张军霞



他就一直吵着让我给他买一条小号的围裙。我拗不过,便买给了他。回到家后,他便把围裙美滋滋地穿在身上,缠着要跟我学炒菜。看着儿子坚定的眼神,我便搬来一个小凳子,让他踩在上面。我又帮他把油倒到锅里,然后,拿出两个鸡蛋洗干净后,让儿子把它们打碎后放进锅里,再给了他一把铲子,让他翻炒几下,很快,鸡蛋就炒熟了。我又教他加入一点盐,然后盛到盘子里。他顾不得解下围裙,就激动地跑去告诉爸爸:“爸爸,快来吃饭吧,今天我炒的鸡蛋,美味极了!”第一次成功的炒菜,让儿子得意了很久。

儿子小学四年级时,学校的教学楼里专门开辟了一个200多平方米的房间,把它装修成了厨房,由老师在班里召集想学做菜的孩子,每周抽出一天的时间,放学后在厨房集合学习一个小时。还请了专业的厨师为大家示范如何做菜,菜式虽然很简单,但有荤也有素,孩子们争相在这里“掌勺”,美滋滋地

同学们分享自己做的菜。儿子是第一批报名参加的,他每次学会了一道新菜,回到家后都要迫不及待地向我们展示他的手艺,我们先后品尝了他做的韭菜炒鸡蛋、洋葱炒肉片等,虽然有时火候掌握得没有那么好,但我们也总是竖起大拇指为儿子点赞。

有一天,丈夫到外地出差了,我也在单位加班,结束时,已经是晚上7点多了。想到儿子还饿着肚子,我内心着急万分。不料,推开家门后,我就看见餐桌上已经摆好了三道菜,热腾腾的小米粥也熬好了!面对我的惊讶,儿子满脸都是得意。从这一天开始,我也再也不用担心当我们都不在家时儿子会饿着肚子了。我也给他取了个绰号——“小厨神”。

通过学做饭,儿子不仅增长了本领,也体会到了我日常做家务的辛苦,以前他写完作业就去玩,现在却常常帮着我拖地、洗碗,还会主动给我捶背。他每一天的点滴成长,都让我觉得十分欣慰。

把犯错当作学习的机会

刘亚华

读小学三年级的女儿常常犯错,不是这里出错,就是那里没做好,我为此焦虑极了。不知不觉,我便把她每一次的犯错都当成指责她的机会,数落她的不是,还总是在她耳边唠叨,强调她应该怎么做。可是,我发现这样做几乎没有什么效果。

偶然间,我看到一本书上说,家长在教育孩子的过程中,要把孩子每一次的犯错都当作学习的机会,要平心静气地面对孩子犯错,鼓励他们在错误中看到自己的不足,把犯错当成学习的机会,

孩子就会一点一点的进步。我心下一动,决心试一试。

后来,有一次考试,女儿有一道大题忘了写,丢掉了十分,她拿到试卷后很是沮丧,我看到了也很是糟心。这道题她明明会做,若不是粗心,她就可以得满分了。但是,我还是耐心地安慰她说:“没事,宝贝,这一次忘了就当是个教训吧,下次考试时,你一定记得做完后要多检查,知道了吗?”听我这么说,女儿也打起精神来。这一次之后,我发现她果然长了记性,再也没发生过试卷忘写题的情况了。

之后的日子里,女儿打碎了我心爱的玻璃杯时,我也没有数落她了,而是告诉她,拿任何东西都要轻拿轻放;她弄丢了东西时,我也不批评她,而是告诉她,自己的东西要保管好,有些东西可能丢掉之后,就再也买不到一模一样的了……

渐渐地,我也知道了当孩子犯错时,家长要有耐心,要让孩子意识到自己的错误,不要一味地批评孩子,而是要学会静下心来,把孩子每一次的犯错都当作学习的机会,这样,才能更好地和孩子愉快相处。



孩子病了咋办? 这份『宅』家护理手册请收好

韩宪喻

孩子抵抗力弱,流感高发季本来就容易有个头疼脑热,再加上新型冠状病毒感染的肺炎疫情的“横行”,孩子病了到底要不要去医院便成了不少家长要面对的问题。儿科门诊大量的患儿,可以说每天90%的患儿无非都是因为发热、咳嗽、呕吐、拉肚子等常见病来就诊。然而究竟什么样的情况是需要刻不容缓地来急诊?有多少情况是可以在家中自行护理治疗的?针对孩子的不同症状,我们来简单梳理一下。

疫苗接种后、长牙期间,都会有低热现象,如果孩子精神好,无其它不舒服的表现,不需要特殊处理;活动后、情绪激动、穿得太多都会引起体温增高,过一会儿体温自然就会降至正常;如果孩子只是偶尔低热1次,并且在38℃以下,孩子精神好,正常吃喝,也没有什么大问题。

退烧有过程。任何疾病的恢复都要有个过程,发热的高低并不代表疾病的轻重。掌握了临时退烧处理后,家长和孩子就不必短时间内经常跑医院。

“小”感冒无需特殊处理。普通的病毒性感冒是自限性疾病,应用抗生素无效,如果孩子只是流涕、打喷嚏,不影响睡眠、吃喝,也不需要进行特殊处理。如果孩子偶有几声咳嗽,则要根据孩子不同的年龄适当地让他们口服止咳药。

腹泻可由家长带大便样本到医院检测。呕吐常常伴发腹痛、腹泻,家长可以带患儿的大便标本到医院进行检测。病毒性腹泻一般是水样便,伴有呕吐,要注意补液,谨防脱水;细菌性腹泻大便常常有黏液、甚至脓液、血丝等,要及时应用抗生素治疗;腹泻初期,家长可给孩子口服家中自备的益生菌、蒙脱石等,酌情口服补液盐,并根据便常规结果决定是否应用抗生素。

患儿因为饮食不当,无感染因素所造成的胃肠炎,只需要控制饮食,调理肠道微生态或者口服健脾胃药物。

咳嗽可视情况服用糖浆。感冒后的每日几声咳嗽,家长可以根据严重程度给孩子口服止咳糖浆。被医生确诊后的支气管炎或者肺炎的患儿,给予相应的治疗后,1-2天内如果突然咳嗽频繁,这很可能是疾病恢复的一个过程。这时已经不是刺激性干咳,或者阵发性的有痰咳不出,而是可以感觉到喉咙湿润、痰液增多,其实是经治疗后痰液稀释容易咳出(小婴儿咽下自消化道排出),没那么痛苦了。此外,不需要输液治疗的咳嗽,家长还可以自备雾化机,根据医生的指导,在家中自行进行雾化治疗。冬季还要注意保持房间的湿度、清洁度,减少灰尘、尘螨等。

以上就是最近一些常见病涉及的问题,家长要记住:输液不是万能的,消炎药也不是随便使用的,任何疾病的恢复都需要时间的。过多的焦虑会传递给孩子,也会加剧孩子对疾病的恐惧心理。当然,如果家长实在拿不准需不需要立刻到医院,那么,为了安全起见,还是戴上口罩,做好防护,立刻到医院就诊。

(据《北京青年报》)

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

jswmb—bjb@163.com



我想对你说

仿佛就在昨天,你还是个对着我的照相机镜头做鬼脸的顽皮小子,可事实上,现在的你已经长成为小男子汉了,个子也快比我高了。你的生日又要到了,这就意味着你又长大了一岁。在你的生日来临之际,按照你我之间的约定,是免不了要写点什么的,是记录,也是把我心中的所想说给你听,一起共勉和纪念。

第一,无论以后学什么、做什么,别少了快乐的参与。爸爸觉得,人生之旅应当是一趟有追求、有意义、有乐趣的旅程,如果能让快乐如影随形,即使过程中有辛苦和劳累,也是一种幸福。人生,需要为结果而努力,但不应只看重结果,成就一段快乐的旅程,也是人生的价值和意义。

第二,既要坚持个性,也要注意为人随和与谦虚。爸爸知道你是聪慧的,也很有自己的想法,随着你坚持不懈的努力,你也将更加优秀,甚至取得更大的成就。但是一定要记住,

个性虽是一种魅力,但不可以是孤立于群体之外的存在,万千的水滴汇集,才能成为浩瀚的大海。爸爸希望,在今后的学习生活中,你能随和一些,谦虚一些,茁壮成长为一棵参天大树。

第三,与人相处是一门丰富的学问,需要你去学习和领悟。爸爸希望,你的目光不要只局限在书本上,还得学会观察、思考和处理你与身边的同学、朋友之间的关系。你也要记住,不是什么事只在意自己的感受和喜好就行了,不能由着自己的性子来,你得考虑到对身边的人的影响,关注到别人的感受。同时,你也要有基本的善乐观和是非观,坚守原则和底线,比如真诚和正义。这是非常重要的人生功课。

第四,树立正确的人生目标。正确的人生目标就像在大海里前行船只的导航灯,给你指明方向。有了正确的目标,人生才不会变得盲目;有了正确的目标,在平时的生活



中,你才不会随波逐流。爸爸希望,你能选对自己的人生目标,并为之努力,到达成功的彼岸。

儿子,你是我们的儿子,但更是一个独立的人,爸爸期待你有能力书写自己的精彩人生,爸爸也希望看到你健康快乐的成长。同时,你也要记住,无论世事如何变迁,身为父亲的我会是你永远的朋友,可以交心的、值得信赖的朋友。也希望我们一起努力,不负韶华!