

帮孩子化解考试压力

刘亚华

一大早，女儿突然哇哇大哭起来。难不成是做了恶梦，被吓成这样？我赶紧跑过去安慰她，她却抽抽搭搭地回我：“妈妈，不是做梦，是今天就要举行期中考试了，我们老师说这次考试非常重要，我的拼音还不会么，怎么办呀！”

女儿今年刚刚上小学一年级，可能是还不太适应从幼儿园生活到小学生活的转变，女儿的学习有些跟不上节奏，数学还好一些，但是拼音就有些吃力。

我一直觉得，学习是一个慢慢积累的过程，所以，我也没有特别着急。只是，这是她人生的第一次重大考试，她把它看得很重要。我需要及时地引导她一下，既不要让她太有压力，也不能让她太过轻视。

我笑了笑，对她说：“没事的，宝贝。这次没考好，妈妈不会怪你。你只要尽自己最大的努力，认真仔细地写完试卷，考差了妈妈也不会怪你的。”她小心地哽咽着：“考试时我本来就会紧张，再加上我对拼音没有什么把握，答题的时候怎么办呢呀？”看她实在是着急，我便建议道：“这样好不好，你快起床，我们温习一下知识点。”

她果真蹭地一下子就爬起来了，穿好衣服下床后就开始找本子和笔。我和她一起坐下来温习拼音，并把她觉得难的整体认读音节又让她听写了两遍，渐渐地，她心里有些底了，高高兴兴地上学去了。

接她放学时，女儿兴奋地对我说：“妈妈，考试一点儿也不难呢，真的。”看着她兴奋的脸，我问道：“那你估计一下能考多少分呢？”“一百分！”她斩钉截铁地回答我。我拥抱了她，夸她真棒，并对她说：“不管考多少分，只要尽力了，你就是妈妈最棒的宝贝。”

我知道，满分对她来说可能有些难，便提前给她鼓了气，让她不要有压力。果然，第二天放了学，她哭丧着脸，呜咽起来：“妈妈，我只考了94分呢。”

“真不错呀，94分呀，很不错的呢。”我很大声地夸赞她，然后蹲下身来，给了她一个拥抱。女儿破涕为笑，反复地问我：“真的吗？真的吗？”我肯定地答：“是的，真的很棒，妈妈因你而骄傲。”

女儿终于顺利地通过了人生的第一次重大考试，我知道，这样的考试以后还会有很多很多，我也知道，有信心的她，因为我的鼓励，每一次都会认真对待，并顺利通过。

最近，我居住的小区的垃圾分类工作开展得热火，作为小区的一分子，我和妻子自然不甘落后，力争“垃圾分类”达人的头衔。在我俩的带动下，一向不爱做家务的女儿也成了“垃圾分类”小能手呢！

早上，我们一家人围坐在餐桌旁吃早餐。“慢慢，鸡蛋壳是什么垃圾？”妻子剥着手里的鸡蛋冷不丁地发问道，“这个……这个……”9岁的女儿支支吾吾。“之前不是教过你吗？鸡蛋是厨余垃圾，也就是湿垃圾。”女儿一脸的疑惑：“可是，我觉得鸡蛋煮熟了，鸡蛋壳就是干垃圾呀。”于是妻子又不厌其烦地为女儿解释湿垃圾与干垃圾的区别，女儿听得似懂非懂。我从一旁插话道：“单纯的说教，慢慢可能印象不深刻。现在，网上的垃圾分类

家有“垃圾分类”小能手

王慰

玩具卖得挺火的，要不我们也买一套回来，寓教于乐，可好？……”妻子和女儿一致点头，都夸这是一个好主意。

于是，我在网上买了一套垃圾分类的儿童玩具，它包括四个垃圾桶、一辆环卫车、108张卡片和一本说明书。收到玩具后，我赶紧翻阅说明书，查看了垃圾分类游戏的其中一种玩法，挺适合“全家总动员”：卡片上有各种垃圾的图案和文字简介，把所有的卡片和垃圾桶摆在桌子上，每人任意抽取相同数量的卡片，轮流按垃圾分类的常识投放进垃圾桶，投放完毕后，根据说明书检查卡片是否投放正确，一张卡片算一分，得分最多的人获胜。

不同颜色的垃圾桶各有用处：

红色垃圾桶装的是有害垃圾；蓝色垃圾桶装的是可回收垃圾；绿色垃圾桶装的是厨余垃圾、湿垃圾；灰色垃圾桶装的是其它垃圾、干垃圾。待我搞清楚玩法后，便立马给妻子、女儿讲解了一遍。女儿听了以后兴致盎然，妻子也表示想马上开始玩游戏。

垃圾分类游戏真有“魔性”！一旦全身心投入，就无法自拔。谁输谁赢并不重要，重要的是我们仨难得如此融洽地在一起玩耍。在愉快的玩耍中，女儿还学到了不少垃圾分类的“干货”。她知道电量耗尽的干电池、使用过的注射针管是有害垃圾，要专门处理，不能随意丢弃；她知道空的易拉罐、饮料瓶还有快递纸箱可以回收，所以它们都是可回收垃圾；她知道鱼骨头、苹果核、

西瓜籽都是厨余垃圾、湿垃圾；她还知道了创可贴、铅笔头、修正液是其它垃圾、干垃圾……

知道的多了，女儿就跃跃欲试，想把理论运用到实践中。我和妻子举双手支持并以身作则，为此，我特意购买了四种颜色的垃圾桶，放置在家中，方便垃圾“对号入座”。久而久之，垃圾分类成了我们全家一个良好的习惯。前段时间，女儿用心创作的关于垃圾分类的主题绘画还被老师选用了张贴在教室后面的黑板板上，让女儿得到了很大的成就感。

良好素质，从小培养，受益终身。孩子的成长与父母的教育息息相关。家有垃圾分类小能手，家中垃圾不用愁。垃圾分类全家齐上阵，拥抱清新干净的新生活！



秋冬季节是呼吸道疾病高发的季节，专家多次提醒，气温降低有利于病毒和细菌的存活和传播，存在今年秋冬季节新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。那么，家长应该如何提高儿童免疫力，预防呼吸道疾病呢？儿童在秋季还有哪些易发病，家长又应该如何预防呢？为此，笔者采访了中国中医科学院广安门医院儿科主任医师史英杰。

史英杰说，秋渐深，昼夜温差加大，儿童感冒的病例比夏季明显增多。“孩子的体温调节功能不完善，如果有根据气温变化及时增减衣服，或者晚上开着窗户睡觉吹了凉风，就很容易感冒。家长要及时给孩子增减衣服，早晚多穿一点，中午热的时候还要及时脱掉，不然也容易感冒。”

此外，史英杰还建议家长可以在早晚用生理盐水或海洋水给孩子喷或擦鼻腔。鼻腔黏膜有吸附作用，可以阻隔外界的病原细菌。鼻腔湿润有利于鼻黏膜更好地发挥阻隔作用。

史英杰特别提醒家长，秋天要注意饮食清淡，多吃青菜杂粮，多喝水，少吃肉。他发现孩子在秋季容易出现流鼻血的现象，“这主要是因为孩子平时青菜杂粮吃得不够，营养不均衡，导致毛细血管变脆，秋天天气干燥，空气直接冲击在鼻中隔的位置，毛细血管就容易破裂。”

孩子流鼻血后，很多家长会把孩子的鼻子堵住，史英杰说这种处理方式是不正确的，“流鼻血时一定要让孩子低着头，捏住鼻子3—5分钟，把血止住。流鼻血比较严重的情况，可以先用生理盐水或用凉白开水把棉签沾湿，再蘸上云南白药堵住鼻孔，一周之内不要再碰鼻子。”

此外，秋天儿童过敏性疾病也会增多。史英杰说，对于过敏类疾病，现在还没有根治的办法，只能预防和控制，尽量少接触过敏原。“有的人过敏只是有症状反应，有些人却会转化成疾病，简单地说就是，有的人过敏后会留记忆，有的人不留记忆。所以家长要弄清楚孩子对什么东西过敏，连续半年以上避免孩子接触过敏原，尽量让身体把过敏原忘掉。过敏类疾病很少是终身的，脱离过敏原半年以上，再接触时身体可能对这种过敏原不再识别，就不会再过敏。也可以借助药物脱离过敏原，但这种脱敏只是一对一的，对多种过敏原不起作用。对于过敏体质的孩子，每年在春秋两季服用一个月抗过敏药，服用两三年后也能起到预防过敏的效果”。

秋季还是儿童腹泻增多的时期，史英杰说，这个时期的腹泻多是由轮状病毒引起的。腹泻这类疾病有自限性，一般几天内能够治愈，但有些孩子会因为没有及时治疗而转成迁延性或慢性腹泻。史英杰说，抑制肠道细菌的西药比较少，头孢类抗生素对痢疾杆菌等肠道细菌疗效有限。庆大霉素和喹诺酮类药物虽然对痢疾杆菌有特效，但是庆大霉素有耳毒性，喹诺酮会抑制儿童软骨发育，这两种药对儿童均属禁忌。因此，治疗儿童腹泻，使用中药是最佳选择。中医方剂的葛根苓连汤治疗急性肠炎、细菌性痢疾效果都非常好。他建议家长在孩子腹泻时，及时就医用中药治疗，防止转成迁延性或慢性腹泻。

（《中国青年报》夏瑾）

带孩子旅行

张军霞

片中的童话世界，美得让人窒息。我很欣慰于全家人在一起共同领略这份独特的纯净之美。

女儿7岁半时，我和爱人带她去了大连，在大海附近的一家民宿住了半个月左右，这是我们时间最长的一次旅行。有时候，我们会光着脚丫去海滩边走走，有时候，我们会用沙子堆起城堡，有时候，我们也会一起坐一坐游艇。离开的时候，我和女儿都很舍不得，因为这样惬意的生活让我们流连忘返。

爱人的老家在东北，女儿9岁的时候，第一次跟我们回去，到达大姑姐家时已经是深夜，女儿早已呼呼大睡。第二天早晨，女儿从梦中醒来，看到房子外面就是山，高

兴得连连欢呼，当天就让我们带着爬了一次山。当地有一种水果正当季，大姑姐管它叫“姑娘”，女儿听了这话，好奇地剥开那小小的浆果，却发现里面并没有藏着什么“姑娘”，那失望的表情逗得大人们哈哈大笑。

就在去年，我们又带着女儿去了青岛，在极地海洋世界里看海豚表演，在沙滩上享受“阳光浴”，品尝美味的当地小吃，晚上躺在床上听海浪的声音，所有的一切都让她感觉那么新奇、新鲜，仿佛打开了一扇通向崭新世界的窗户……

平时在家的时候，我也坚持每天给女儿读书，她也从这些书籍中懂得了很多，但这些并不能被

给孩子树立榜样

陈文明



家长却做不到的话，这就是单方面的说教了，效果必定不好。我觉得，家长应该为孩子树立榜样，孩子才能依葫芦画瓢地做到更好。甚至很多时候，家长和孩子应该互相监督，相互提升，如此方能达到事半功倍的效果。

这不，前两天我家孩子在沙发上看绘本的时候，身体躺着并顺势就把脚搭到了茶几上面。我一

看不对，马上提醒道：“允儿，你把脚放在桌子上是不对的。”孩子顿了顿，漫不经心地说：“可是，我看妈妈上次也是这样，把脚放这儿了呀。”我立即看了一眼妻子，她便马上意会了过来，忙说：“不好意思，妈妈那天不小心放了一下，以后妈妈不放了，好不好？”“好的。”孩子点头。

事后，我补充道：“这样，你们两个以后互相监督，谁先乱放，谁就给对方道歉。”之后，我还告诉妻子，让她在孩子面前注意自己的言行，孩子才会在我们的耳濡目染之下养成好习惯，当然我也告诉妻子，让她也记得提醒我。经此事后，我们家再也没出现过把脚放在茶几上的行为，我甚感欣慰。

还有一次，临睡觉前，孩子非得要玩会儿手机才肯睡，一直又哭又闹的。我一番安慰也无济于事，便随口批评道：“小孩看手机是不对的，知道吗？”孩子不以为然：“那平时你们为什么让我看？”妻子在一旁帮腔：“因为手机上下载了识字软件，还有英语软件，是

对你有帮助的，但是睡觉之前是不应该玩手机的。”不曾想，孩子立刻反驳道：“那平时睡前你们也要看手机啊。”我俩一时错愕，竟无言以对，于是立即给女儿承诺，并约定以后睡觉之前谁都不准看手机，孩子这才无话可说。此后，我们睡觉时，都把手机放在一边，不再一直玩儿了。而孩子也不再哭闹，只需要妻子哄她几句，唱两首摇篮曲或者儿歌，她便缓缓睡去，进入梦乡。

家庭犹如学校，父母是老师，孩子是学生，那么成长的过程也是一个互相监督和教学相长的过程。如果什么事情都仅仅要求孩子做到，而父母却做不到的话，那这样的教育过程，必然难以达到育人的结果。家长只有和孩子站到了同一平面，与孩子互相尊重、互相监督，才能避免孩子产生心理落差，他们才会更容易的知错就改，而非产生叛逆的心理。而我们作为父母的，更要时刻反省自己，端正自己的言行，“自重而后孩子重之”，成为孩子学习的榜样。

孩子，唯愿你有个美妙的童年

白国宏

那天，看着熟睡的你，睡得那么恬静，简直就是我心中的小公主。我悄悄地问自己：我的孩子，一转眼就要长大了，我该给你一个怎样的童年呢？

我希望你游走在天地自然之间，感受自然万物的美。你知道吗？

爸爸小时候虽然没有多少昂贵的玩具，但是大部分的时间都在户外撒欢——春天，去问候泥土中埋藏的草芽儿；夏天，去小溪里捉鱼，有时候还会在田野里和小伙伴捉迷藏；秋天的时候就更有意思了，地里有各种成熟的食物，一群孩子玩着玩着就填饱了肚子，被大人们怜爱地训斥一顿，再像受惊了的小鸟一样跑散，要么躲在麦垛子里藏猫猫，玩到月亮升上树梢，依旧乐此不疲。冬天也是有意思的，拿个脸盆就可以去捉鸟、捡根棍子做个小车就能滑冰……我希望你的童年，可以像爸爸小时候一样能在天地之间寻求更多的乐趣。



孩子，唯愿你有美妙的童年。真真实实地做自己就好：你喜欢的特长，我愿意陪你坚持；你不爱的技艺，我们就果断放下。艺多虽然不压身，但是爸爸不想让你大把的时间都被裹挟在学习中。你应该有那么一点儿无所事事的时间，哪怕发呆、睡睡觉，或者去看看蚂蚁、

看看天空，难道不好吗？

孩子，唯愿你有一个美妙的童年，可以好好地去拥抱大自然，像大自然中的那些花花草草一样，尽情地享受阳光的沐浴，感受清风的爱抚，在天宽地阔的自然中去开阔自己的胸襟，做一个快乐健康的孩子。

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：jswm1t@163.com
3369157249@qq.com



我想对你说