管教孩子不宜太苛严

◎ 赖春明

管孩子过于苛严，不利于孩子自信心的培养，不利于孩子创造性思维能力的养成，有碍于孩子潜能的开发，有损于亲子关系的和谐、亲子感情的融洽。同时，容易让孩子产生心理障碍，出现心理问题，有的会变得消极、自卑、孤僻，有的会变得更加内向、更加胆小、更加软弱，有的会变得没有主见，甚至人云亦云，有的还会引起孩子叛逆，这都将对孩子身心健康造成不良影响。我们应该遵循教育规律、尊重孩子人格，力求做到大事善管、小事慎管，严管与慈爱相结合、无微不至与适可而止相统一。

允许孩子幻想。做家长的应尊重孩子与生俱来的好奇心，对孩子的天真烂漫、奇思妙想，不应一味地简单压制，也不应不屑一顾、置若罔闻，更不必用成人的认知去“纠正”孩子的幻想，而应当根据孩子喜欢幻想的特点，允许、支持、鼓励、引导孩子大胆幻想、自由遐想、充分联想、尽情想象。应鼓励孩子把自己的幻想和想象说出来，以丰富孩子的词汇量、提高孩子的语言组织能力和口头表达能力。还可鼓励孩子把幻想变成文字或图画，引导并激励孩子继续扩展自己的想象，将想象不断延伸，以激发孩子的探索欲、求知欲。对孩子的提问，也应认真对待，不厌其烦、耐心解答，主动充当孩子积极幻想的引路人。

支持孩子玩耍。做家长的应顺应孩子的天性，针对孩子的年龄特征，遵循孩子的成长规律，根据孩子的心理状况，为孩子留出足够的时间和空间，允许、支持、陪伴、指导孩子玩耍。可坚持户内玩与户外玩相结合、讲故事与做游戏相结合、陪同玩与自主玩相结合、一个人玩与多个人玩相结合，让孩子在玩耍中增强视、听、触感官刺激，促进大脑发育；在玩耍中学习同伴的优点，学习与人交往、与人合作，学习友善对待他人、正确处理矛盾；在玩耍中认知周边事物和环境，逐步提升认知能力。尤其应注重引导孩子在玩耍中培养良好兴趣、增强求知欲望、提升专注能力，特别应当要求、引导并督促孩子不能玩物丧志，而应玩中明志，力求在玩耍中积极开动脑筋，探寻事物奥秘，促进健康成长。

鼓励孩子质疑。质疑是理性思维的基础。做家长的应引导孩子避免偏听偏信、鹦鹉学舌，肤浅地认同一切，应允许、包容、支持并鼓励孩子勇于质疑、敢于发问、大胆提问，对孩子的疑问耐心听取、慎重对待、科学解答，以利于孩子更多知识的获取、创造性思维的培养、创新能力的养成。做家长的也很有必要对孩子主动发问、时常提问，以引领、启发、帮助孩子养成好问、勤问、善问的良好习惯，逐步培养孩子的思维习惯和思考能力。

指导孩子纠错。孩子犯错，家长应持宽容、理解的态度，不宜过度责怪和训斥，应耐心和孩子交流，倾听孩子的观点、了解孩子的想法，从而更好地指导孩子主动纠错。同时，还应该对孩子设定合理的目标和规则，明确告诉孩子什么是可以的、允许的，什么是不可以的、不允许的，并向孩子展示正确的行为模式，帮助孩子建立起清晰的行为准则。指导或帮助孩子纠正错误，应给孩子足够的时间和机会，即便孩子反复出现相同的错误，也不能放弃，不宜严厉地指责、羞辱和惩罚，应启发、诱导、鼓励孩子正确对待错误，绝不隐瞒错误，主动承认错误，尽力改正错误，向积极、正确的方向努力，养成良好的行为习惯，做更好的自己。

陪孩子读书写作文

◎ 高鸿

我是一名中学语文教师，喜欢读书写作。在学校里，自己读书，领着一群学生读书，书香满校园；自己写作，辅导学生作文，推荐学生发表作文，通过写作让学生出彩。

作为一名寄宿制农村中学教师，陪学生的时间远远多于陪自己孩子的时间。每逢休息在家，在孩子面前，我基本上不玩手机，看看报刊，读读名著，努力营造读书氛围，引导孩子每天读一点书，少玩一会儿手机。同时，给孩子买他喜欢的书籍，与孩子一起分享书里的故事。每次出去散步，孩子的故事说一路，我静静地听一路，做孩子忠实的听众。

孩子上三年级之后，我给孩子准备了一本精致的读书笔记本，鼓励孩子摘抄自己喜欢的字词句，如果有什么奇思妙想，也可以记在笔记本上。学会记读书笔记，为孩子写作文做准备。

家里书多，一开始，让孩子自由阅读大胆写文，也就是孩子想读什么就读什么，旨在增强孩子养成阅读的意识。想怎么写就怎么写，没有内容限制，没有长短好坏之分。这个起步环节是检查孩子对所学字词的综合运用能力，通过反复练习，错别字归零，语句通顺，孩子就会感悟，原来写作文这么简单。告诉孩子，写作文就是玩文字游戏，就是用自己喜欢的文字、标点符号表情达意。

紧接着，指导孩子有计划地读书，着手写命题作文。指导孩子读喜欢的书籍，就有阅读的兴趣，兴趣是最好的老师。作文也是从身边熟悉的人、事、节假日写起。譬如我那次突发疾病，住院三个多月，休养期间，教孩子下军棋，孩子写了篇《下军棋》，后来病愈上班，孩子写了篇《爸爸的病好了》。其间，妻子的奔波操劳，孩子看在眼里，写了篇《让我感动的人》，我修改后投稿，在我们本地报纸的学生作文版面发表了。去年年底，外出多年的弟弟一家归来，陪老人过年，围炉夜话，其乐融融，孩子写了篇《回家过年》。孩子体重超标，暑期积极减肥，写了篇《我要减肥了》，这篇作文也发表了。作文见报，孩子信心满满。适时夸奖孩子，作文就是写自己的生活，写真人真事，抒真情实感，这就是好文章。

另外，好文章是改出来的。孩子上道了会写了，良好的开端是成功的一半，好习惯贵在坚持。陪孩子多读书，读书是一种思想操练，多写多思考，提高驾驭语言文字的能力；帮孩子修改作文，借助工具书，巧用读书笔记，秉承“凤头、猪肚、豹尾”，多用形容词、动词和多种修辞方法，尽力把故事写得精彩，让作文表现出丰富多彩的社会生活。贾平凹说：“写作使我能忘掉自己的卑微。”写作让人自信，为梦想插上腾飞的翅膀。

最后，教会孩子学会精读典范之作，指导孩子加强一下片段描写，提高孩子的语言表达力。经典是品味出来的，佳作是灵感造就的。敬畏文字，观察生活。作文里，每一个文字、标点符号都是你的形象大使，你读的书，你的经历，你的思考力度，别人在你的文字里都能一一读出来。如孩子说的：“妈妈，我饿了，不是想吃饭的那种饿，是想吃鸡排的那种饿。”我表扬孩子，这就是生活语言的文学表达。再如，“月亮不冷清也不热闹，就像我现在的心情。”这是中秋节晚上，孩子突然想念离乡上学的姐姐，淡淡一笔，能感受到姐弟间的真情。这就是生活，这就是作文。

爱好无是非，兴趣天然成。广泛的阅读，经常性的练笔，和孩子一起加油，有书和家人的陪伴，孩子的文字飘香，健康快乐，向阳而长。

剪一段阅读时光

◎ 王军霞

最近，女儿学校发起了一个“亲子共读”的读书活动。要求家长与孩子一起阅读经典名著，还发放一些“读书卡”，需要填写片段摘抄和感悟。

接到老师布置的任务，女儿愁眉苦脸地回了家，对我说：“妈妈，你和爸爸平时工作都那么忙，哪有时间陪我读书？”一直以来，对女儿的学习，我都是无条件支持，于是就对女儿说：“宝贝，妈妈再忙再累也会挤时间陪你一起读书，放心吧！”

决定了就开始行动。我从书店里买来四大名著，要女儿选择从哪一部开始阅读。女儿喜欢看动画片，好几年前就在电视上看过动画片《西游记》，所以毫不犹豫地选择了这部名著。亲子共读，就在女儿轻声哼唱的儿歌中愉快开始——白龙马，蹄朝西，驮着唐三藏跟着仨徒弟……

一部经典在手，一段阅读时光。每天晚上吃过饭，我匆忙收拾好碗筷，陪女儿一起读书。唐僧师徒西天取经路上历经的九九八十一难，我和女儿也在书中慢慢感受、体会。我们边读边聊，书声琅琅，笑声不断，和女儿的感情也在这样的亲密相处中逐渐加深。

“亲子共读卡”上，女儿摘抄了“孙悟空三打白骨精”里的精彩片段，说喜欢孙悟空机智勇敢、坚持正义、斩妖除魔的精神。而我，则摘抄了“女儿国”里的片段，欣赏唐僧不为美色荣华所动，坚持前行，最终取得真经。我告诉女儿，学习也一样，不能被手机里琳琅满目的游戏所诱惑，坚持努力才能有所收获。

自从我和女儿开始读书，老公就被冷落到了一边，我们兴致勃勃地读书讨论，他却插不上嘴。刚开始，他还抱着手机玩“斗地主”游戏，没几天又觉得一个人没劲放弃了。百无聊赖中，他拿起了桌子上的《三国演义》开始翻看，后来居然变得爱不释手。

看了一段时间后，老公开始跟女儿讲诸葛亮的“草船借箭”“空城计”，女儿羡慕地说：“诸葛亮真厉害，真聪明啊！”老公感叹地说：“是啊，闺女，所以你得努力学习。特别是英语，一定得学好，不然诸葛亮要是学了英语，你一定是他的手下败将！”

女儿重重点了点头，忽然又反应过来，指着老公说：“老爸，你忽悠我，三国时候哪有英语，诸葛亮想学也学不了。要是比英语，他一定是我的手下败将！”看着女儿生气又自信的样子，我和老公哈哈大笑起来。

在越来越快乐的读书气氛中，我们一家三口都变成了“书虫”。每天晚饭后，我们都放下手机，腾出时间来一起阅读。然后，互相交流，其乐融融。女儿的写作水平有了很大提高，我和老公也又一次回味经典，感受中华优秀传统文化的博大精深。

在柴米油盐的烟火日常里，剪一段阅读时光，和家人一起在书海里肆意畅游；剪一段阅读时光，在书的世界里领略万物之美；剪一段阅读时光，让浮躁的心慢慢沉静，让书香点亮人生。

儿子的来信

◎ 刘强

前不久，读高二的儿子参加了学校组织的“学农”活动，到一百多公里外的乡村，与结对的农户同吃同住，共同参加劳动。在一周时间里，他们零距离接触“三农”，学习农事，体验生活，濡染勤劳踏实、吃苦耐劳的作风。

作为家长，起初也有些担心孩子进入陌生的环境，能不能适应别样的生活与劳动。一周时间略显漫长，在活动快结束时，我突然接到一封外市的来信。信封上那熟悉的字迹是儿子写下的，一枚“80分”的邮票上清晰地盖着当地的邮戳。

记不得多少年没有收到这种纸质的信件了，尽管知道是儿子寄来的，但仍颇感意外，有当年接到家书的惊喜。后来才知道，这是他们“学农”活动中的一项内容：给父母亲写封信。

我坐到书桌前，小心翼翼地拆开信封，信笺上字数不多，但很工整。儿子首先向我们报了平安，然后简述了他们学农时的生活与劳动状况。儿子强调，此次学农时间过半，就已让他受益匪浅，真正感受到“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，以后更应尊重劳动，体谅父母。信的最后部分，儿子保证以后再也不玩手机游戏了，他说：“爸爸，您是对的，手机游戏一玩就上瘾，很难戒掉。在此，我向您道歉，儿子错了。”

读完儿子的来信，我眼眶湿润，不禁想起前不久和儿子争吵的事情。期中考试儿子考得不错，完成了考前我们共同制定的目标。周末，他向我申请玩一晚手机游戏作为奖励，被我严词拒绝。我告诉他，想去哪玩，想吃什么都可以，唯独玩手机游戏坚决不允许，且不容商量。儿子气得把房门紧锁，拒食晚餐。当时我也有些冲动，隔着房门把他狠狠训斥了一番。

此次外出“学农”，学校为方便联系，要求学生带上手机。在此期间，儿子肯定经历了因迷恋手机游戏而影响学习与休息的痛苦，最终认清手机游戏的危害，并深刻理解了我的良苦用心。

反复阅读儿子的来信，让我感受到了孩子的成长。通过信件这一古老的方式完成父子交流，或许比面谈更有效。我想，书信交流的独特魅力就是可以充分表达自己的心情与想法，说出平时不好意思说出的话语。儿子在书信中能向我道歉，是一种蜕变。

有机会，我想给儿子回一封信，一字一字堆砌成一座父爱的大山。我相信，书信这种别样的沟通方式，会让文字有一种永恒的力量，记录生活中美好的期待。

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、身份证号、银行卡账号和开户行信息。

邮箱：jswmtl@163.com

给女儿的新年寄语

◎ 徐志荣

亲爱的女儿：

时光如白驹过隙，转眼你已从稚嫩的小学迈入了昂扬的初中，新的一年即将到来，我有很多心里话想对你说。

六年级时，你读英语报遇到困难，偷偷抹眼泪，担心自己上初中后跟不上进度，爸爸妈妈知道后安慰了你，并制定了陪读报纸计划。今年刚上初一时，你也常说身边同学都很优秀，你压力很大，但每天读英文报、读课外书一事始终雷打不动。终于有一天，你回来兴高采烈地说，你的英语已从73分考到了83分，语文也上了80分。在你坚持不懈的努力下，有了很大的收获，爸妈为你感到开心。在新的一年里，妈妈希望你继续保持愈挫愈勇的信念，耐心地对待自己。

如今，你们这一代人面临的升学压力是远超我们当年的。妈妈看着身边许多父母送孩子参加各种学习班，也会不由自主地被焦虑裹挟。但是，妈妈曾听你外婆说过：“学习就像跑马拉松，人生是一场长跑，因此不要给自己太大压力。”我的经历也告诉我：“三百六十行，行行出状元”，如今的社会更是给我们创造了容纳多元化的空间，所以，我们可以放轻松些。

亲爱的女儿，你独立、自信、大方，常让人佩服呢！初一军训时，我常听到别的家长夸你，说你能干、自信，不像她家的那么“幼稚”。想起小时候有一段时间因为各种原因你在外婆家、奶奶家两边过渡，我为那段日子对你照顾不够深感自责。有一次我问你：“你觉得我们给你的爱够不够？”你回答：“够了！”我还问你会不会羡慕隔壁赵阿姨对她女儿的体贴？你说：“我觉得她关心过度了！”那一刻，我真的觉得我的女儿长大了，我这个妈妈要学着更好地放手。

你在妈妈眼中一直是非常有创意和智慧的孩子。记得小学时，有一次班级要做视频参加比赛，我给了你一些建议，就没有再过多问询。第二天放学后，听说你做的视频获得了学校第一名。打开视频，我才发现你不仅找了配图，还自学了剪辑软件，连解说词都是自己录的，还插了一段歌曲，我当时既惊讶又欣喜。我欣赏你的才华，你的自学能力，还有你的勇气，毕竟剪辑软件我自己都学得半途而废。

孩子，你是那么多才多艺又交友广泛。小学时，作为文娱委员的你要组织同学跳舞庆祝元旦，因为时间短，部分同学畏难，中途退出的不少。后来，你请老师动员，又找同学加入。接下来，你每天晚上在家对着电视抠动作，周末带着同学一遍遍排练，最终你们班入围学校前三强，让那些半途退出的人都羡慕不已。上初一后，热爱动漫的你又很快认识了同班、隔壁班、学校社团的动漫爱好者，你们一起组织去参加动漫Cosplay展会。开展那天早上我出门早，装扮工作我也只帮你搞定了一半，剩下的画眼影啊、贴假睫毛、固定假发等都是你自己负责的。你还说漫展全程都不需要我们家长操心，你已和小伙伴们商量好逛展、拍照、约饭等事宜，回家前也会打电话提前告知我们。看到你像个“小大人”一样周全妥帖，我真为你骄傲。

亲爱的女儿，你像一朵娇嫩又在风雨中昂扬的小花。在新的一年中，希望你继续按着自己的节奏，慢慢来，绽放自己特有的光彩！

爱你的妈妈

中医如何治疗儿童呼吸道感染

冬季是呼吸道疾病高发季节。在治疗儿童呼吸道感染性疾病方面，中医有哪些招数？

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说，儿童急性呼吸道感染疾病是因为外邪侵入人体，导致机体脏腑功能失调、肺脏受损，出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰等临床症状。中医讲究辨证论治，根据患儿不同的发病原因、不同的症状特点和不同的体质特征，辨证分型，精准治疗。在呼吸道感染的早期，患儿表现为发热、流涕、咽痛、咳嗽等症状，中医主要采用宣肺解表利咽的治疗方法，同时根据儿童的特点，配合相应适宜的中医外治方法，包括拔罐、刮痧、穴位推拿等。

吴力群说，冬季儿童呼吸道感染，常常会出现咳嗽的症状，部分儿童咳嗽咳痰的症状会持续很长时间。中医采用辨证论治的方法，内服外治，清解余邪、扶助正气、健脾化痰、止咳化痰。在疾病后期，如果咳嗽时间比较长，可以采用食疗的方法。比如咳嗽、痰多、痰白清稀的时候，可以用陈皮、生姜炖梨，新鲜梨洗干净，不要去皮，挖去梨核，在梨中间加入陈皮丝、生姜丝，放在碗中，隔水蒸，喝汤吃梨。如果孩子表现为干咳、少痰，则可用百合、川贝炖梨。

广东省中医院儿科主任杨京华说，有呼吸道感染的儿童，要注意营养均衡、清淡饮食。中医认为，“形寒饮冷则伤肺”。意思是说，如果进食了太多生冷的东西会对肺脏造成损伤。出现咳嗽的儿童，不要进食冷的饮料，也不要进食太多瓜果类食物。儿童的肺脏比较娇嫩，怕辛温燥热的食物，尽量不要摄入辣椒、炸薯条等食物，避免对肺脏造成进一步的损伤。中医认为，肥甘厚腻会伤脾胃。儿童的脾胃功能相对较弱，尤其是在生病期间，消化功能下降。所以，不要用太过苦寒的药物，也不要摄入太多寒性的食物，否则会导致阳气受损，病情加重。儿童如果胃口不好，谷芽、麦芽、山楂煲水服用，具有开胃健脾的作用，可以促进消化。另外，使用一些简单的小儿推拿方法，如捏脊、揉板门穴等，也可以促进脾胃功能恢复。

北京中医医院院长刘清泉说，儿童呼吸道感染以轻症为主，主要表现是上呼吸道感染。即使确诊为重症肺炎，中西医结合治疗也有很好的疗效，大部分预后良好。中医有一个重要的治疗原则就是“肺肠同治”，用通腑泄热的方式达到治疗肺炎的目的，从而阻断疾病的发展，同时也防止出现急性呼吸衰竭。

（《人民日报》白剑峰）

“腺样体面容”受关注 专家提醒早干预

最近，“腺样体面容”一词受到了家长们的关注。有的家长在短视频平台上晒孩子时，会收到网友的热心建议：“孩子好像有腺样体面容，最好去医院看看。”天津市人民医院耳鼻喉科主任医师杨相立提示，腺样体肥大会引起腺样体面容，影响正常生长发育，如果不加干预，孩子的面容会严重受损。

很多人没听说过腺样体，腺样体是和扁桃体类似的淋巴组织，也被称为咽扁桃体，位于鼻咽的顶壁和后壁交界处。腺样体随着年龄的增长而逐渐长大，2–6岁时为增殖旺盛期，10岁以后逐渐萎缩，成人的腺样体基本萎缩到看不到痕迹。它是人体免疫系统的一部分，可以帮助身体抵御细菌和病毒的入侵，对于抵抗呼吸道感染起着重要的作用。正常情况下，腺样体是看不到的，如果上呼吸道反复感染或者患有鼻炎，在炎症的反复刺激下，腺样体就会发生病理性增生，引起肥大，从而导致鼻堵、张口呼吸等症状，并且症状会在夜间加重，患儿会出现睡眠打鼾、睡眠不安，时常翻身等，严重时还会出现呼吸暂停。

腺样体面容就是腺样体肥大导致鼻塞，从而影响呼吸转靠张口呼吸。长期用口呼吸，面部的发育会变形，出现上唇短厚翘起、下颌骨下垂、鼻唇沟消失、牙齿排列不整齐、上切牙突出、咬合不良、鼻中隔偏曲等，面部肌肉不易活动，缺乏表情，颜值受损，不易恢复。

一旦孩子出现病理性腺样体肥大的症状时，一定要及时进行干预。有些家长对孩子做手术有所担忧。经过检查，如果肥大的腺样体堵塞情况不到一半，一般会做保守治疗，使用一些药物，日常让孩子侧卧睡觉，枕头稍高，海盐水洗鼻等。但如果堵塞程度高，还是建议尽早手术，手术的时间很短，大概在20分钟结束，偶尔一次麻醉对孩子没什么影响，术后护理也不难。手术后复发的几率很低，但如果仍然反复受炎症刺激，也可能再次增生。所以手术后家长要注意孩子的饮食均衡，积极锻炼改善体质，控制好过敏性鼻炎，避免复发。

（《今晚报》刘波）