



三位辣妈 育儿有方

智慧家长

设妙计 帮孩子戒网瘾

□青莲

两个月前，赵先生求助，12岁的儿子迷恋电脑，而且鬼点子层出不穷。为了玩电脑，儿子编出无数理由，最后竟然使出了调包计，把笔记本电脑包里装上几本厚书，电脑却藏在他的被窝里。第二天妻子掂着电脑包就走了，到单位打开一看，竟然是几本书，气得脸都绿了。赵先生坦言，他这个当爹的做得很不到位，每天忙于工作应酬，陪儿子的时间很少。儿子正处于性格形成的关键时期，老婆一味的温情教育和唐僧般的唠叨显然不行，于是他决定担当起教子重任，并积极向知心姐姐团队求助。

赵先生在知心姐姐心理专家的指导下，设计了一套戒除儿子网瘾的巧妙办法，并对家教方法进行了一次全面改革。

第一招，召集家庭会议，实施优点轰炸。当晚，小赵放学回家进门一看，感觉气氛不对。姥姥、姥爷、老爸、老妈个个表情严肃，小赵不由得谨慎起来。赵先生首先宣布了这次家庭会议的原则是民主和相互尊重，不动怒，不指责，开诚布公，畅所欲言。接着，让儿子说说自身存在的优点、缺点和对父母的要求，几位家长分别进行补充。当然是补充优点多，以鼓励为主。之后，赵先生让儿子把自己的优点、缺点和急需解决的问题分别写下来。赵先生严肃地指出儿子因调包给妈妈工作带来的严重后果，郑重警告儿子，坚决不能有类似欺骗行为，玩电脑必须向父母请示。然后，赵先生和儿子通过民主协商，达成了玩电脑的协议：平时不玩，周五晚上玩两个小时，周六、周日分别玩三个小时。儿子表示坚决遵守，如果违约，愿意接受处罚。

第二招，严格奖罚，建立规则。为了试探儿子的定力，赵先生专门把电脑放在书桌上，做了记号之后和老婆出去散步。回来再去看电脑，发现有稍微移动的痕迹，立即质问儿子是否动过电脑。儿子开始不承认，立即让他看做的记号，电脑不仅有移动的痕迹，且微微发热。铁证如山，不承认都不行。儿子只好乖乖地接受违约惩罚——扣发20元生活费，洗碗一周。

第三招，合理引导，陪伴成长。有网瘾的孩子主要是缺乏亲人的陪伴，或者得不到肯定，找不到兴趣点和成就感。因此，赵先生鼓励儿子打乒乓球，每逢周末都陪他去练球，与他分享球星的成长历程，让儿子从中领悟成功的真谛。由于增加了与儿子的沟通，父子关系逐步好转，小赵也从典型宅男变成了体育爱好者。经过一段时间的合理引导，小赵的网瘾果然在不知不觉戒除了，上课精力集中，学习成绩进步，学习信心也明显增强，逐步走上良性循环的健康成长之路。

父母是孩子的第一任老师，家庭教育是孩子健康成长的关键和孩子成功的源泉。但是，许多家长苦于找不到合适的教育方式而焦虑不安，有的家长面对孩子成长中的问题束手无策。为了给广大家长提供一个沟通交流、汲取家教智慧的平台，本版特开设《智慧家长》栏目，邀请漯河知心姐姐爱心家园志愿者团队的心理咨询师和家庭教育指导老师，针对家长们遇到的问题进行答疑解惑。知心姐姐热线电话：3179000。

生活加油站

自制手指饼干 简单又卫生

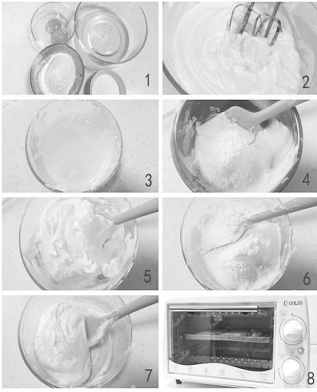
手指饼干非常适合小宝宝吃，当然，这款手指饼干还很适合孩子的小手拿。周末的闲暇时间，用半个小时给孩子做零添加的小零食，换来的是没有任何添加剂，可以让孩子放心吃的食物，这半小时是不是很值得呢？

准备材料：

鸡蛋2个、白砂糖30g、低筋面粉50g

制作过程：

1.所有材料。
2.蛋黄、蛋白分开盛入无水无油的容器中，将30g白砂糖分3次加入蛋白中。用电动打蛋器搅打出大气泡，加入部分白砂糖；当蛋白变得很细腻时再加入白砂糖继续搅打；当蛋白能出现花纹时加入白砂糖继续搅打，当提起打蛋器会有弯钩出现时加入剩余的白砂糖继续搅打。
3.蛋白搅打结束。
4.蛋黄用打蛋器打至变浓稠，颜色变浅，体积膨大。
5.将一半蛋白和一半过筛后的低筋面粉放入蛋黄糊中，用刮刀翻



拌匀。
6.将剩下的蛋白和低筋面粉倒入拌好的蛋黄糊中，一起翻拌匀。
7.翻拌匀的面糊比较有质感，浓稠合适。
8.将面糊装入裱花袋中，裱花袋剪开约2厘米的口子，将面糊挤到垫了油纸的烤盘中，用烤箱烤15分钟左右就好了。

晚综



①4岁的冯梓虔与妈妈武欢一起打扫卫生。

②3岁的小班男生杨熙喆和妈妈王乐一起整理书籍。

③4岁吴林诺的任务是和妈妈崔燕红一起在超市寻找植物种子。

在孩子的成长过程中，父母的陪伴至关重要。4月20日，在市区黄山路一家幼儿园举办的助教活动中，记者看到了几位家长陪伴孩子一起参加活动其乐融融的场景。在父母的陪伴下，孩子们充分释放出活泼的天性，现场笑声朗朗，气氛轻松愉悦。在老师尚思玮介绍下，记者采访了三位经常积极参与活动并且育儿有方的家长，聆听了她们用爱陪伴孩子成长的故事。

□文/图 见习记者 杨旭

给孩子家庭的温暖



记者采访时，4岁的冯梓虔正在和妈妈武欢一起打扫校园卫生，这也是助教活动的一部分，目的是培养孩子的环保意识。

武欢今年29岁，是一名商人，平时时间比较自由，就更多地承担起陪伴孩子的任务。“主要是和孩子一起养成良好的生活和学习习惯。从小我就培养梓虔养成好的习惯，玩的时候就好好玩，做事的时候就认真做事。晚上的时候我和

丈夫也很少玩手机、看电视，而是把更多的时间放在孩子身上。我们一起养成了早睡早起的作息习惯，一起学习《弟子规》等书籍。其实，他能学到多少并不是很重要，关键是培养他认真对待学习的态度。”武欢告诉记者。

当然，学习只是武欢陪伴孩子的一部分，为了培养孩子的耐心，还经常和他一起玩夹豆子的游戏。周一到周五，她每天至少花费半个

小时作为“亲子时间”，和孩子一起做手工、玩游戏。冯梓虔的爸爸一有时间也会陪孩子玩骑大马、捉迷藏的游戏，增进父子间的感情。

“陪伴不是一时一刻的事情，而是要坚持下去。我不认为这是一件多么辛苦的事情，因为和孩子在一起的时间是幸福的。我认为生长在一个充满温暖的家庭，孩子才能具备更多的家庭责任感。”武欢说。

给孩子成长的自由



在图书馆，3岁的小班男生杨熙喆和妈妈王乐一起整理书籍。在王乐的带领下，杨熙喆将书籍整理得井井有条，一点没有不耐烦的样子。

“这孩子性格外向，有时候很调皮，还容易出现急躁的情绪。以前玩积木，摆不好就容易发脾气，赌气不玩。”王乐向记者介绍，“每当这时候，我就会上前抱着他抚摸

他，给他肢体上的安慰，然后和他一起耐心地积木摆好。”

王乐是一名自由职业者，今年30岁。她告诉记者，她小时候一做错事就容易遭到家长毒打，这让她长大后变得很不自信。她不希望这种事发生在孩子身上，所以她总是耐心地和孩子交谈，而不是责怪和管教。

“这并不是溺爱孩子，而是要

给孩子自由的成长空间。我记得老师说过，如果孩子是一棵婀娜多姿的柳树，就不要让他像柏树一样成长。家长要做的是供给养料和修剪枝杈，而不是强制改变。比如，他跌倒了，我不会上去抱起他，而是要让他自己站起来。孩子在这种包容和引导的教育方式下，才能够培养出自信和坚强的品格。”王乐说。

给孩子尝试的机会



在助教活动中，4岁吴林诺的任务是和妈妈崔燕红一起在超市寻找植物种子。记者见到这对母女时，她们正忙得不亦乐乎。

崔燕红今年32岁，是一家培训机构的英语老师。她陪伴孩子的过程中，特别重视给孩子尝试的机会。“比如，她每天穿什么衣服我会让她自己选择，哪怕搭配得难看一点也没关系。她的内衣和袜子也让她自己洗，通常她洗完后我还要再洗一遍。这样做的目的就是培养

孩子从心理和行为上慢慢独立。”

给孩子尝试的机会，就要容忍孩子犯错的可能，并能让孩子从认识错误中得到成长，这是崔燕红的一贯理念，她还给记者举了一个例子：“比如，有的家长觉得孩子玩玻璃杯很危险，我就允许她玩，等她摔碎了杯子就会明白这是一件有危险的事情。”

“孩子以前是和爷爷奶奶一起生活的，总是被老人照顾得无微不至，没经历过什么挫折，很不利于

意志力和独立能力的培养，性格也很内向。所以，我要给她尝试和犯错的机会，让她自己认识到什么能做，什么不能做，还要多倾听孩子的心声。”崔燕红说。

渐渐地，性格内向的吴林诺开始变得开朗起来。放学回家后，她会主动和妈妈分享在幼儿园里交到了哪些朋友，做了哪些游戏。这时候崔燕红就会问她：“这个游戏可以教我玩吗？”这样的交流成了母女俩每晚的“固定节目”。