



立规矩 讲道理 多鼓励 巧引导

培养优秀孩子 这位妈妈有一套



宁晓士陪女儿蒋奕宸练习古筝。

“蒋奕宸弹古筝可好听了，院里的小朋友都可喜欢她。”近日，记者在市区滨河路冶金厂家属院采访时，很多小朋友告诉记者，他们的小伙伴蒋奕宸是一个品学兼优，深得大家喜爱的小女孩。随后，记者来到蒋奕宸家中，了解她背后的成长故事。

□文/图 本报记者 于文博 张玲玲



7岁女孩乖巧懂事惹人爱

“请进，请坐！”记者来到蒋奕宸家采访时，刚一进家门，蒋奕宸便彬彬有礼地向记者让座。在蒋奕宸家客厅的一面墙上，整齐地张贴着十多张奖状，这也记录着蒋奕宸自入学以来取得的成绩。“今年暑假，一下领回来三张奖状。”蒋奕宸的奶奶吕彩玲高兴地说。

不仅在学习上，蒋奕宸做到了优秀，在和同伴们的交往中，她也

是很受欢迎的一个。“前段时间，我在楼下碰到蒋奕宸，就送给她几条蚕，她高兴得不得了，这时过来两个小朋友也想要蚕宝宝，蒋奕宸便让他们先挑，最后只剩下两条最小的蚕，大的都让小朋友挑走了。她却一点也不在意，还说要和朋友一起分享。”邻居王阿姨告诉记者，就是因为这份大度，院里的很多小朋友都喜欢和蒋奕宸玩。

“不以善小而不为，不以恶小而为之。”采访中，蒋奕宸随口说出的这句话令在场的爷爷奶奶吃了一惊，而这要归功于蒋奕宸妈妈平时用心地教育。“平时去河堤散步，看到公益广告，我们就会念给她听，给她讲其中的含义，时间久了，她也记住了。”蒋奕宸妈妈宁晓士说，每次遇到其他人需要帮忙，女儿都会主动上前，这令她觉得很自豪。



鼓励孩子做感兴趣的事

蒋奕宸今年刚7岁，学习古筝三年多了，经历过前期指法、乐谱等枯燥的学习期，现在已经能很熟练地弹出完整的曲子。采访中，蒋奕宸向记者弹奏起刚学会的曲子《紫竹调》。

“孩子四岁那年，在商场里看到一位长发女子弹古筝，她觉得很美，便嚷嚷着自己也要学。”宁晓士说，一开始学习比较枯燥，孩子也曾闹着要放弃，她当时就问蒋

奕宸：“你是想现在就放弃，还是想将来上台表演？”小小的蒋奕宸考虑了半天，终于表示想要上台表演。以后学习古筝时，宁晓士就再也没有听到女儿说要放弃的话。“不仅是学习古筝这件事，我希望她不管做任何事，都能坚持到底。”

记者采访得知，蒋奕宸这个月还要去学习游泳。宁晓士告诉记者，学游泳是孩子自己主动提出

的，早在报名之前，她就带女儿去游泳馆实地考察过了。“在游泳馆转了一圈后，我就问她，要想学会游泳，得先练习憋气、换气，你愿意吗？并且让她看别的小朋友是如何学习游泳的。她看了说愿意，然后我就跟她讲，既然你愿意，咱们报过名之后你就要坚持到底啊。”宁晓士对记者说，这也是她教育女儿的一种方式，既然下了决心，就要坚持，决不能轻易放弃。



培养孩子良好的生活习惯

在宁晓士眼中，女儿并不是一个7岁的小女孩，而是一个与自己地位平等的“小大人”。“别看孩子年纪小，大人用商量的语气和她交谈，遇到事情和她讲道理，她都能听得懂。”宁晓士平时和女儿谈话时，采用最多的就是下蹲式，因为这样能让女儿感觉到自己和妈妈的地位是平等的，自己是受尊重的。

虽然在某些事情上，家长要把

孩子当大人看待，但对于一些基本的规矩，宁晓士还是十分注重的。“小孩子毕竟年纪小，有些事情他们不懂，这就需要我们大人去引导，要教会她守规矩。”宁晓士说，她和家人一直教育孩子要做一个勤俭、节约、懂礼貌的孩子，比如人走灯灭、要节约用水，大人回家了，要给大家拿拖鞋，这些虽然都是一些琐碎、基本的东西，但一定要教会孩子遵守。

“当然，孩子小，教育她的时候，还是要注意方法的。比如，逛商场或上街，我都会提前和女儿讲好条件——只挑一样物品。女儿也很听话，每次都守约定，只挑一件东西。”宁晓士说，“在原则范围内，给孩子充足的民主和自由，这在我们家是一个共识，最终目的就是要让她养成一个好习惯，好习惯一旦养成，对孩子以后的成长有很大的好处。”

亲子讲堂

如何融入孩子的内心世界

孩子的内心世界充满五光十色，又及其单纯简单。可因为家长大多忙于工作和应酬，亲子之间的关系日渐疏远，也难以融入孩子的内心世界。那么，如何建立良好的亲子关系，深入孩子的内心世界呢？大家一起来学习学习吧！

1.陪伴永远是最好的沟通方式

如果家长发现孩子与自己说话的时间越来越短，总是在需要钱物的时候才来找自己时，说明父母对孩子的感情投资太少。家长应该意识到问题的严重性，抽时间陪伴孩子，如果能和孩子成为好朋友，那就不难融入孩子的内心世界。家长永远都需要记住，陪伴是最好的沟通方式，也是最好的爱。

2.站在孩子的高度和他沟通

不论在什么时候，如果父母以高高在上的姿态和孩子沟通的话，那么孩子永远只能仰视你，无法与你好好沟通。只有当父母蹲下身来，站在孩子的高度与孩子沟通才能发现成长的奥秘和问题，与孩子成为朋友，甚至是死党，帮助孩子

健康成长。尊重孩子，给予孩子在家庭当中的平等地位，让孩子参与家庭的重大决定，这些都是融入孩子内心世界的好办法。

3.以朋友的身份和孩子共同成长

更多的时候，家长都是以监护人为孩子负责的心理和方式去和孩子沟通交流，父母越是对孩子要求严格，孩子与父母之间的关系就越僵硬，后果可想而知。其实，父母既是孩子的监护人，也是孩子的依赖者，孩子需要父母的关心和呵护，而不是训斥和指责。亲子沟通最好的方式就是父母如同朋友一般与孩子沟通，和孩子共同成长。

4.允许孩子有自己的成长空间

现在孩子成长的空间越来越小，每天都被学习和强制性兴趣爱好所包围。如果家长能允许孩子有自己的成长空间，放学回家的路上玩一会儿，回到家先吃饭再做作业，周末一家人去公园玩，也就不难融入孩子的内心世界了！

晚综

亲子笔记

接纳不完美的孩子 修正不完美的自己

□伊茗

儿子从出生开始就是我一手带大，四岁之前体质一直不是太好，差不多每个月都会感冒发烧一次。为此，我选择做了全职妈妈。

从儿子懂事到幼儿园毕业这段时间，表现非常优秀。三岁半的儿子已经可以背诵N首唐诗宋词、三字经也可以顺下来；四岁半时，在近千人的大会场背诵诗词毫不怯场；五岁开始学习英文，在幼儿园汇报演出的时候他可以流利地讲几个英文故事；六岁的时候我教他手脑算……

可是转眼到了小学，也到了他人生中第一个明显的叛逆期。因为小学整体作息时间的变化和生活的变化，家中有新成员的加入，再加上男孩子特有的心理生理特征等原因，儿子的功课明显不如幼儿园时那般得心应手。而我也因为身心的不适，总是拿着过去的他与现在的他做对比，甚至告诉我他对现在的他有多么失望，我大呼小叫地唠叨不休或者忽然爆发着我对他的不满。同时，我的心情糟到了极点。

而让我产生质变的却是那一个瞬间：看着儿子小心翼翼地趴在二宝身边亲密的模样，我眼睛忽然有些湿润。这是这个世界上我最为亲密的两个孩子，面对二宝我只想他健康、快乐地成长；其实，在大宝小的时候，我不也只是如此的期待吗？从什么时候起，我对于大宝的期望越来越高，也越来越想让他变

成那种所谓的“别人家的孩子”呢？

在孩子成长的路上，却有太多不完美的家长希望自己的孩子变成完美的。而一旦没有达到这样的要求，家长就会产生太多负面的情绪，比如焦虑、唠叨等，而正是家长这种负面情绪的传承，才会让孩子的情绪负值爆棚。因为他们没有太多的出口来宣泄他们的负面情绪，所以他们就会有自己的小反抗、小叛逆……这样负面情绪像一个无休止滚动的圆，在家长和孩子之间不停地滚动，渐渐地，家长和孩子之间的距离越来越远。

改变从自己开始。我开始逐渐放松自己的心态，即便儿子做不了那个站在高领奖台上的人，只要他自己愿意快乐地站在路边为别人鼓掌，我又有什么不甘心、不开心的呢？我能够给予他的，不过是这十几年的陪伴而已，在这样的陪伴下，儿子能够成为一个正直、善良、美好的人，有自己的想法，能够为了自己的梦想而勇敢追逐，这样就足够了。

当我放下那个只是一味观察他缺点、不足的放大镜后，才发现儿子依旧是那么可爱！即使他有自己明显的不足，即使他无法成为“别人家的那种优秀孩子”，但是他依旧快乐努力大踏步奔跑在他人生的道路上。他有自己的优点，有自己的特色，最关键的是，他现在是我家这个快乐孩子。有什么比看着他的笑脸更为幸福的事情呢？