

爵士小明星 舞台展风采

□文/图 本报记者 陶小敏

胡娱雪今年9岁半，是我市一名小学三年级的学生。小姑娘看上去十分文静，但接触后，你会发现，这真是个活泼可爱还带酷炫的孩儿。

在老师和同学眼里，担任班长的胡娱雪不仅学习好、和同学关系好，她最大的特点就是会跳爵士舞。“跳起舞来，她就是舞台上最闪亮的那个。”胡娱雪的舞蹈老师宫主诗影告诉记者。



1 三岁半学爵士

说起胡娱雪开始学习舞蹈，胡娱雪的妈妈胡雅品笑了。“她一两岁时就对音乐特别敏感，会随着不同节奏的音乐跳出不一样的舞姿。”胡雅品说，看到女儿有这方面的兴趣，在女儿三岁半时，她给女儿挑选了拉丁舞。但学习几节课后，女儿告诉她不喜欢。

随后的一天，胡雅品带胡娱雪上街玩，看到舞蹈学校招生正在进行舞蹈表演，动感的节奏和炫酷的动作看得胡娱雪兴高采烈，在一边跟着又蹦又跳。对爵士一无所知的胡雅品看女儿喜欢，便带着女儿找到了老师。结果老师一问胡娱雪的年龄还不到四岁，就说让胡娱雪等4岁后再学。“后来我和老师说让女儿跟着音乐表演一下再说。音乐一起，老师乐了。”胡雅品说，随后老师同意让胡娱雪先跟着试跳两天，这一试跳，胡娱雪就成了该爵士舞蹈工作室年龄最小的学员，并且一跳就是6年。

“她跳舞很有灵性，一学就会，也很勤奋，舞台上最闪亮的就是她了！”爵士舞老师这样评价胡娱雪。

2 独立自信 积极向上

生活中，胡娱雪不仅喜爱舞蹈，也喜欢画画和电子琴，但在所有的爱好

中，她更侧重舞蹈。“在她小时候，我就告诉她，选择喜欢的事情，就一定要坚持下去，成为一种特长。”胡雅品说，在她的教导下，女儿这方面做得不错，不管做什么事情，都很有责任感，比较容易做到“学一样爱一样”。

在学校，胡娱雪是老师的好帮手，连续3年都担任班长。胡雅品告诉记者，女儿课堂上遵守纪律，课下是一个人缘很好的孩子。“我俩交流过这个问题，怕她管同学太严大家不喜欢她，但她说课堂上必须严，下课大家还是好朋友，这个分得清。”胡雅品对女儿的学习能力和为人处事能力都非常满意。

3 现代妈妈育儿有方

“孩子喜欢爵士舞，我非常支持。”胡雅品告诉记者，有些家长看到孩子穿的花里胡哨在舞台上，就觉得这种舞不太好。刚开始，孩子的爸爸也有这种考虑，希望女儿能换一种舞蹈学习。但女儿喜欢，胡雅品就默默地坚持了下来。

胡雅品的判断没有错，如今的胡娱

雪自信、气质出众，学习舞蹈更是教会了女儿学会自律。“跳舞需要保持体形，她经常主动跟我说要少吃点儿，不能长太胖。现在不用我监督，零食她基本不吃了。”胡雅品说。

对于自己的育儿经验，胡雅品表示，从一开始，她和孩子的爸爸的目标就是把孩子培养成一个适应社会的人。“做人做事最重要，比学习和才华都重要。”胡雅品说，她和孩子的爸爸最注重培养孩子独立、自信的性格，在这方面他们动用最多的“武器”就是鼓励和赞扬，从不拿自己孩子跟别家孩子比，注重跟孩子的互动。“幼儿园之前，我一直坚持给她念故事，教她识字。”胡雅品说，亲子阅读是她每天坚持做的，如今女儿已经养成了良好的阅读习惯。同时，胡雅品还注重对孩子进行感恩教育。

“家长是孩子的第一任老师，要注意以身作则，也要多学习其他人的育儿方法，针对孩子的特点进行运用。”胡雅品说，她和孩子爸爸还一直坚持做孩子的朋友。

幼儿最好别骑车 下肢发育易变形

有的孩子骑了一段时间童车以后，两条腿会出现发育不正常，比如膝盖内侧特别膨出、两条小腿向外撇，看上去像X形腿；也有的孩子两条小腿向内弯曲，立正姿势的时候，膝关节不能靠拢，出现O形，也就是人们所说的“罗圈腿”。

这些由骑车引起的儿童小腿异常就叫做“童车病”。引起“童车病”主要有两个原因：

一是部分童车设计不合理，不符合儿童的生理保健要求，比如车座离脚踏距离过长或者过短等。

第二个原因是，有的孩子小腿短，勉强能蹬到脚踏；而稍大一点的孩子腿又比较长，骑车时不得不把腿弯曲。

由于幼儿正处于生长发育的旺盛阶段，身体里的骨结构以软骨成分为主，骨组织含水量和有机物质比较多，含钙量比较少；加上幼儿骨骼富有弹性，可塑性强，肌肉力量比较薄弱，骨骼容易弯曲变形，所以常骑车的儿童下肢骨的生长发育就容易出现形态异常。

因此，3岁以下幼儿最好不要骑车。如果孩子要骑的话，每次骑童车的时间也不能太长，一般骑10到30分钟比较合适。而对于经常骑童车的孩子，家长要经常检查他们的双腿，一旦发现异常，要及时纠正。

赵聪敏



巧治痱子

夏天天气炎热，恼人的痱子总会缠上宝宝，如果一直没有好转，甚至会引起发烧。

痱子又称“汗疹”，是因为大量且持续出汗，造成毛孔堵塞引起的，多发生在颈、胸、背、肘窝、腋窝等部位，小孩可发生在头部、前额等处。痱子之所以常常“光顾”宝宝，是因为他们的代谢旺盛，若没有及时换衣服或擦汗，幼嫩的皮肤被汗液长时间浸泡，会导致汗腺闭塞，汗液无法顺畅排出。

痱子初起时，皮肤发红，然后出现针头大小的红色丘疹或丘疱疹，密集成片。根据表现不同，有红痱、白痱和脓痱之分，其中红痱最常见，因伴有痒、灼痛等，会影响日常生活，并常因搔抓而继发感染。

为家长们推荐一个外洗治痱方。取徐长卿20克、苦参20克、黄柏15克、佩兰15克、苍术15克、广藿香15克、荆芥15克、白癣皮20克、大黄10克。用法：将上述药物加水2000毫升，浸泡30分钟，大火煮开，调小火再煮20分钟；准备温洗澡水一盆，加入煎好的中药水，水温合适时给小孩洗澡，每天1~2次；若情况较重，可直接用干净毛巾浸泡中药水后，拧至不滴水，湿敷在患处，每次30~60分钟，然后用清水洗净，每天2~3次。需要注意，水温不宜过低，以免宝宝受凉，若上述处理效果不好，应尽快就医。

赖梅生

孩子三个叛逆期 家长怎么管

减少限制多些商量 给予信任化解对峙

叛逆、和家长对着干……青春期叛逆是孩子给家长出的一道难题。家长如何与叛逆期孩子相处？

人生会经历三个叛逆期

有句俗语：“七岁八岁狗都嫌”，说的就是叛逆期孩子。很多家长也有体会，孩子到了一定年纪，要么开始不听话，要么四处惹祸，这是叛逆期带来的直观感受。从心理学角度看，孩子成长过程中有三次叛逆期。

第一叛逆期：2~3岁，自我意识萌芽。此时，孩子越来越喜欢说“不”，可能会用攻击举动表达反对意见。这是孩子从意识上开始与父母分离，在这个过程中，孩子开始形成自己的想法和态度。如今，第一叛逆期有提前趋势，有些孩子1岁左右就出现逆反行为，一方面是因为孩子越来越聪明，另一方面是父母育儿越来越谨小慎微，容易“惯”孩子。

第二叛逆期：7~9岁，小大人期。这时，孩子不愿意拉着妈妈的手，不喜欢被叫“宝贝”或小名了。男孩表现尤为明显，脾气秉性突然转变，凡事都要跟家长对着干。女孩则常常过于依赖父



母，比较娇气。此时，孩子在学校学了不少东西，急于想证明已经长大，开始要求独立，行为上想要脱离掌控。

第三叛逆期：12岁以后，青春期。此时，孩子身体已基本发育成熟，特别是女孩发育比男孩快，但常遭遇各种挫折。比如，乳房发育过早的女孩可能受到同龄人嘲笑、排挤，加剧不良情绪体验。男孩更多地体现为暴躁、愤怒、好面子、自尊心强、易受同伴影响。

与叛逆孩子相处有秘诀

孩子叛逆令家长很头疼。英国研究人员调查发现，约67%儿女双全的父母认为，10多岁的女儿最难对付；63%的

父母认为女儿到了14岁变得捉摸不透、喜怒无常。78%的家长反映，男孩到15岁时情绪起伏较大。父母可以根据孩子的年龄特点区别对待，尊重孩子的身心发展特点，引导其行为，才能更好地促进孩子健康成长。

原则一：不过分限制，多接纳引导。孩子叛逆时，可提供两个选择。比如，与其命令孩子“马上睡觉”，不如换成可供孩子选择的问句：“咱们是现在上床，还是5分钟后上床？”

原则二：放弃“专制”，多些商量。试着逐步将自主权交还孩子，并在孩子遇到挫折和困惑时，引导其朝正确方向前进。比如对于培养兴趣，孩子不喜欢弹钢琴，父母可以商量，看有没有别的爱好。

原则三：改变互动模式，化解对峙。孩子出现问题，更多是习惯不好所致。比如该做的作业不做，看书时惦记着玩。父母要帮孩子养成好习惯。

原则四：给予信任，平等对待。家长要做孩子的坚实后盾，保持亲密而“有间”的关系；平等对待，支持孩子独立尝试，在其失败时给予鼓励、安慰。

李凯