

# 辣妈郑婷：家庭教育中家长要以身作则，因为—— 孩子是父母的影子

□ 见习记者 姚晓晓

每个孩子都是一个家庭的天使，身为父母，我们总想着能让自己的孩子成为世界上最幸福的人，为孩子，父母可以倾尽所有，毫不吝惜。而家住祁山路名仕公馆的郑婷在教育孩子方面却别有一套风格，12月13日上午，记者来到郑婷家里，看看她是如何教育孩子的。

## 幸福的家庭 快乐的孩子

记者刚进门，郑婷6岁的女儿姜舒心就跑了出来，乖巧懂事地跟记者问好。说起对孩子的教育经验，郑婷侃侃而谈，她认为一个和谐的家庭环境对孩子成长非常重要。

“一个家庭幸福不幸福，决定了孩子快乐不快乐；一个家庭温暖不温暖，决定了孩子内心温暖不温暖，幸福的家庭造就幸福的孩子。”郑婷对记者说。

可是和谐幸福的家庭并不是先天形成的，郑婷在这方面可下足了工夫。由于平时她工作忙，周末也很少休息，平时爸爸带孩子比较多。不管爸爸带得如何，她从不抱怨。“男人带孩子肯定有不周到地方，但这对孩子也是一种锻炼，每次回来我都会鼓励孩子她爸。”郑婷对记者说。

在郑婷的家有一条不成文的规定：“不能把坏情绪带回家，闺女的事情最重要。”

为了共同参与女儿的成长，女儿学校的活动，俩人都是一起参加，就连平时去看电影或者去逛街，也要一家三口。有时朋友会羡慕他们家如此和谐的环境，可郑婷就一句话：“好的家庭是需要用心经营的”。

## “懒妈妈”的角色也很重要

现在好多孩子的事情家长基本上都包办了，所以孩子的自理能力越来越差。然而，郑婷却觉得从小培养孩子的



郑婷提供的一家三口的合影。

自理力尤为重要。

郑婷告诉记者，在培养孩子的自理能力的同时，“懒妈妈”的角色也很重要。姜舒心4岁就开始自己洗澡了，“刚开始我会帮助她洗头发，然后教会她如何洗头，再后来洗澡也不再管了。每次她还把自己的内衣洗好。”郑婷说，这样做也是为了培养女儿的自理能力。

一开始孩子的奶奶看到孙女自己洗袜子很是心疼，又怕她洗不干净，可郑婷和老公始终立场坚定。“孩子洗的时候要鼓励她，经常会有洗不干净的情况，这时，我会趁她不在再洗一遍。”郑婷对记者说。

## 孩子是父母的影子

虽然姜舒心才6岁，可郑婷和老公姜江就开始培养孩子的学习习惯了。“在家庭教育中，家长是孩子的一面镜

子，孩子是父母的影子。希望孩子成为什么样的人，家长自己首先要以身作则。”郑婷对记者说。

姜江为了培养孩子的阅读兴趣，主动当起了学校图书室的志愿者，“只有先和书做朋友，才能让孩子真正地爱上阅读、爱上书。”姜江对记者说。

在家里，郑婷和姜江不当着孩子的面玩手机，家里播放器经常播放的都是经典古诗词，“虽然这些诗词她还不不懂是什么意思，但这样做可以给她创造一个好的学习环境，养成良好的阅读习惯。”郑婷说。

在采访中，记者看到姜舒心卧室的门上贴了一张画满星星的白纸，郑婷却告诉记者，这上面有50颗星星，孩子每背会一首古诗词，就会自己画上一颗星星，“我和她爸答应过舒心，每背够50首诗，就奖励孩子一样礼物，现在她已经得到一辆平衡车了。”郑婷说。

郑婷拿出她为孩子手抄的古诗词说：“这个本子上都是我为孩子选的古诗词，每天送她上学的路上，或者亲子游戏时，我都会念给她听，有时间我们会玩诗词接龙游戏。”

记者随手翻阅了郑婷手抄的古诗词，一首《将进酒》引起了记者的注意，这么难背的诗，孩子是怎么背下来的呢？

原来为了让孩子开心地阅读，郑婷在网上下载了以《将进酒》为词的歌曲，时不时地放给孩子听。

“这首诗确实挺难，可用音乐的模式播放出来，孩子很喜欢，有时还伴着音乐跳舞，突然有一天，她会跟着音乐唱了出来。”郑婷说。

现在，孩子每会背一首诗后，都会自己跑到门上画上一颗小星星。

孩子的成长是多方位的，对孩子的教育也是立体的。一个温馨和谐的家庭是孩子健康成长的沃土、幸福生活的根源，想要让孩子有良好的品行，家庭教育尤其重要，这就要父母做好表率。

## 宝妈课堂

### 别随便给宝宝剪睫毛剃眉毛

在生活中，我们会听到邻居聊天或老人教导，给小宝宝剃眉毛后会长得更加浓密，给小宝宝剪睫毛后会长得更长……这些都是真的吗？

其实，我们身体各个部位毛发的长度和浓密度基本是由先天的基因决定的，后天的营养也会有些影响，而且都有一个生长最大值。剪睫毛、刮眉毛、剃胎毛这些行为，不会让宝宝的毛发变得更长或者更浓密，因为生长毛发的毛囊数量是固定的，在某个特定长度就会停止生长。

剪掉睫毛，还可能让宝宝的眼睛失去遮挡，进入灰尘，引发不适。即使有些宝宝有倒睫症状，妈妈也不能因为睫毛扎宝宝的眼睛而自行剪睫毛。因为有些倒睫是暂时的，会自然消失。如果真严重影响到宝宝的眼睛，应该去医院诊治。

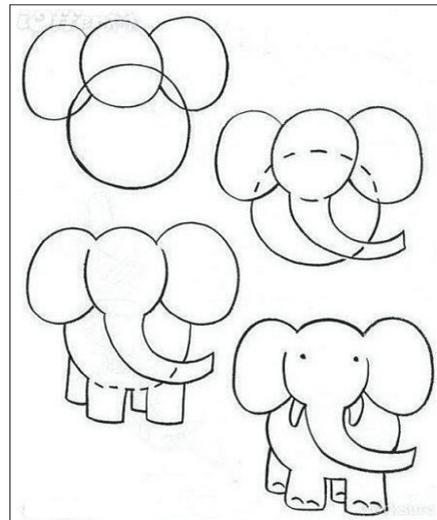
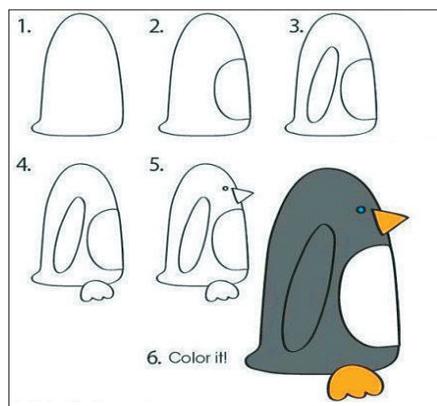
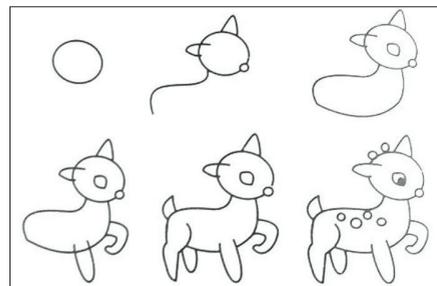
此外，给新生儿宝宝刮眉毛、剃头发很容易损伤毛囊，使头发出现暂时性不生长的现象。其实，新生儿的胎发和眉毛到3~6个月时会自然脱落，然后再长出新的。很多妈妈觉得宝宝的眉毛长得太慢、太少，其实大多数宝宝的眉毛要到2岁左右才有型。

光明

## 巧手宝宝

### 大家一起画

小朋友们，看看下面的小动物大家都认识吗？有小鹿、小企鹅，还有大象，喜欢吗？下面大家一起把它们画出来吧！



## 育儿常识

### 宝宝睡觉有这些表现 爸妈要警惕

新生 baby 一天之中的大部分时间都是在睡觉，但爸爸妈妈千万别因他们睡觉就放松警惕。宝宝睡觉时的表现能反映他的身体状况，如果爸妈发现宝宝睡觉有这四种表现就要警惕起来，因为宝宝可能生病了。

#### 后半夜经常出汗

宝宝的新陈代谢十分旺盛，跟大人相比出汗较多。假如宝宝睡觉时穿的不多，盖得被子也不厚，但在睡着后一直冒汗，特别是后半夜冒汗更多，就要引起警惕了。

宝宝后半夜出汗较多可能是维生素缺乏的表现，还有可能是宝宝患有肺结核或佝偻病的表现。爸妈最好带宝宝去医院做检查，由医生判断宝宝患的是什么病，然后对症治疗。

#### 经常惊醒

如果宝宝晚上睡觉时偶尔惊醒，爸妈无须担心，这是正常现象，或许是宝宝白天被吓着了或者做噩梦了。出现这

种情况，爸妈及时安抚就能让宝宝再次入睡。

如果宝宝晚上睡觉时经常惊醒，爸妈就要引起警惕，宝宝有可能是缺钙了。给宝宝补钙，妈妈除了让他多吃含钙丰富的辅食和吃钙片外，还要让宝宝多晒太阳使身体生成足够的维生素D



加快钙质吸收。

#### 经常翻身或趴着睡

假如宝宝睡觉时经常翻身或者趴着睡觉，且伴有腹胀、口臭、没有食欲等表现，有可能是宝宝积食了。如果是这样，妈妈要及时改变宝宝的饮食，让宝宝少吃肉，防止积食更严重。

#### 睡觉会打鼾

很多爸妈认为宝宝打呼噜是正常现象，打呼噜说明宝宝睡眠质量好，宝宝睡得香。其实事实并非如此，宝宝睡觉打鼾有可能是疾病信号，爸妈不可忽视。

爸妈首先要检查宝宝的枕头是不是太高了或太低了，让宝宝呼吸不顺畅从而导致睡觉打鼾。其次，还要观察宝宝的鼻腔，看看是否有异物在鼻腔里导致宝宝睡觉打鼾。如果有异物（包括鼻屎）请及时清除。爸妈让宝宝睡合适的枕头，清除鼻腔里的异物应该就能让宝宝睡觉打鼾的症状消失。

洪利