

13岁女孩刘恬羽练钢琴8年,并通过10级考试 勤奋让她走上更大舞台

这个暑假,对于13岁的刘恬羽来说既繁忙又充实,通过不懈努力,她通过了钢琴10级考试。5岁开始学钢琴,8年来,无论刮风下雨,她都坚持练琴。从一开始只会弹《我是一个粉刷匠》,到如今能熟练地弹奏贝多芬、肖邦等名人的曲目。钢琴让她走上了更大的舞台,也收获了很多荣誉。近日,记者采访了刘恬羽和她的妈妈李莹。

□文/图 本报记者 尹晓玉



刘恬羽在练琴。

1 5岁练琴 坚持学习8年

刘恬羽两岁多时,路过琴行,听到有人弹钢琴,就不由自主地停下来安静地听。从那以后,她每次看到钢琴的黑白键就表现出极大的兴趣。想让孩子在合适的年龄学习一技之长,抱着这样的初心,李莹在女儿5岁时,给她报了一个钢琴

学习班,刘恬羽开始了学习钢琴之路。

每天练琴一个小时,对于五六岁的小孩子来说,最初的热情消退之后,只剩下了枯燥。“有段时间,一让她练琴,她就表现出不耐烦的情绪,不停地问几点了,还要练

多久……有一次,怎么沟通都不行,我就罚她站半个小时,让她体会练琴和罚站哪个比较舒服。最终,她还是觉得练琴好。”李莹说,面对女儿的厌烦期,她经常采访这样的对比方法,让孩子通过体验,自己去选择。

2 练琴让她变得更有耐心

就这样,在父母的陪伴和老师的教导下,刘恬羽坚持学习了8年钢琴。经常参加一些活动和比赛,获得过“国际青少年公开赛四首联弹组一等奖”“河南省魅力之星才艺比赛一等奖”“国际少年公开赛中组专题组一等奖”等荣誉。还在今年8月初,通过了钢琴10级

考试。如今,练琴对她来说已经不再是负担,而是一种享受,也是繁重学业负担下的放松途径。

谈起学钢琴带给孩子的成长,李莹说,因为弹琴时要保持完美的坐姿,需要极高的平衡感和力量均衡感,所以,学钢琴可以培养一个人的身体协

调能力。此外,钢琴可以培养一个人的耐心,让人更加坚韧。长期练琴的人也会有自己独特的宣泄方式。常年练琴,培养了刘恬羽很好的性格和生活习惯。她个性安静,能静下心来读书、学习。所以,她学习成绩优异,课余时间喜欢读书,已经读了大量中外名著。

3 孩子的坚持需要父母陪伴

在钢琴老师和其他琴童家长的心中,刘恬羽是一位有天赋的琴童。但作为家长,李莹深知,女儿的天赋并不全是与生俱来的,而是在日常生活中每天赋予它养分,陪伴和欣赏,天赋才逐渐显露出来的。

但就学习钢琴而言,除了天赋,勤奋也很重要。学琴的过程是很艰苦、很枯燥的,没有坚韧的毅力和勤奋的苦练,很难达到理想的高度。刚开始学琴时,家里没有钢琴,但无论刮风下雨,到练琴时间,刘恬羽的爸爸都会骑车带着她到

琴行去练琴,从未间断。后来家里买了钢琴,每次刘恬羽练琴,父母都会陪着她,以便发现问题时及时和老师沟通。

“学钢琴,需要孩子的努力,更需要父母的督促和陪伴。”李莹说,这就是她的心得和经验。

育儿知识

孩子不宜过早做3类运动

体育锻炼不仅能增强孩子的体质,更能在注意力、记忆力、执行力、生活能力上给他们带来贯穿一生的益处,但孩子不宜过早做3类运动。

1.长时间的耐力运动。6岁前不适合长跑、爬山等一次性路程长度超过2000米以上的运动;2岁以前不适合2小时以上的徒步走。孩子呼吸系统、循环系统、肌肉系统的能量代谢水平低,供氧能力跟不上此类运动的消耗。

2.长期静力运动。倒立、举重、扎马步等肢体静止不动或不发生明显位置移动的运动,这种运动形式使肌肉持续处于紧张用力状态,孩子肌肉不发达,长此以往很可能导致肌肉劳损。同时,这种运动会压迫脊柱、腰椎和胸椎,影响孩子生长发育。比如说,练举重较早的孩子大多长不高,一个很重要的



原因就是长期静力压迫,使得孩子参与身高发育的软骨提前钙化,身高难以发育。

3.器械运动。生活中常见的哑铃、杠铃等器械,会让身体受到大力刺激,孩子肌群发育不完善,过大刺激不利于生长发育。在静力运动和力量练习中,常伴有憋气现象,孩子憋气会引起胸腔内压力急剧上升,有碍静脉血回流。过早进行此类运动,不利于孩子心肺功能正常发育。 晚综

亲子笔记

孩子追星,家长应当理性对待

□方方

“我喜欢某某明星!”“我要去听某某某的演唱会!”当下,一些演艺明星的名字总会挂在一些中小学生的嘴边,有的孩子搜集自己喜欢的偶像的各种物品,甚至千里迢迢地到处追着听偶像的音乐会,在网上关注偶像的所有消息,组织偶像后援会……

对于孩子的追星行为,一般父母都会采取反对的态度。在父母眼里,追星是一件无聊又浪费时间的事,完全不应该去做。但是对孩子来说,他们愿意通过追随崇拜的偶像培养自己的兴趣爱好。

孩子需要一个直观的和自己志同道合的榜样,通过效仿这个榜样发展自己的行为,确定自己的生活目标,考虑自己要成为什么样的人。这个榜样或偶像,或许是温文儒雅的绅士,或许是不拘一格的艺术家,或许是成熟睿智的

学者,更或许只是一个快乐的平凡人。

当孩子认定了自己的偶像,他们就会模仿那个人的方式生活:和偶像一样的打扮、一样的谈吐、一样的处事方式,甚至是一样的生活态度……孩子想要成为和偶像一样的人,不惜改变自己的兴趣爱好或原有的生活。偶像会不断变化,孩子的兴趣也会出现改变。

有专家研究表明,追到对的偶像,青少年在情绪调节方面可能会做得更好,在人际交往过程中可能会更游刃有余。在此,建议父母应学会引导孩子正确看待偶像,这个引导包括为孩子选择真正有益成长的偶像,要学习偶像的内在品质;要告诉孩子理智、健康地看待偶像,绝不能因为追偶像而荒废学业,毕竟青少年的主要任务是学习,关注偶像也是为了激励自己努力向上,最终像偶像那样在某个领域获得成功。

育儿宝典

预防宝宝“红屁股”记住这三点

“红屁股”专业术语称为尿布性皮炎,主要发生在出生四周至1周岁以内的婴儿,7个月至9个月时最为厉害。预防宝宝“红屁股”应记住以下几点:

1.勤换尿布。对于皮肤娇嫩的宝宝们来说,传统的棉织品式尿布是最好的尿布。棉质尿布不仅柔软,不损伤宝宝的皮肤,透气性也非常好,宝宝会感到舒适满足,不哭不闹。如果为了方便,应选择质地柔软、透气性好、吸水性好、大小合适的纸尿裤。爸爸妈妈要

定时查看宝宝是否有大小便,宝宝不哭不闹的情况下,每隔两三个小时要换一次尿布。另外,给宝宝勤翻身,定时更换体位,也是预防和缓解红屁股方便、有效的方法。

2.勤洗澡。皮肤条件允许的情况下,每天给宝宝洗一次澡。每次大小便后要用温水清洗臀部,尤其是每次大便过后,一定要用温水洗干净肛门及其周围的皮肤。动作一定要轻柔,然后用干棉布擦干水,再换上一块干净的尿布。

3.使宝宝臀部皮肤保持干

燥。室温较高的时候,可以将宝宝的屁股完全裸露,每次20分钟为宜,使宝宝的臀部皮肤经常保持在清洁干燥的状态下。

当宝宝的屁股发红,并伴有皮肤破溃,甚至糜烂、表皮脱落等,除了要保持局部皮肤清洁干燥外,还应该重视物理措施和药物措施的运用,并加强饮食护理。物理措施有红外线灯或者鹅颈灯局部照射,药物措施有根据臀红的不同程度选择适当的药膏,如鞣酸软膏等。

据健康网

征稿

在孩子成长的过程中,您有哪些真实的感悟或体会,都可以用文字的形式记录下来,联系我们。来稿请发至邮箱276339389@qq.com