

注重引导 营造氛围

自律女孩养成记

有位名人曾说过：“有一种品质可以使一个人在碌碌无为的平庸之辈中脱颖而出，这个品质不是天资，不是教育，也不是智商，而是自律。”很多时候，我们的孩子和“别人家的孩子”或许就只差了自律这个距离。今年9岁苏紫涵，就是一名非常自律的孩子，不仅能合理安排好自己的文化课和兴趣课时间，还能协助老师管理班级。近日，记者走进苏紫涵的家庭，探讨自律孩子的养成记。

□文/图 本报记者 尹晓玉

1 自律女孩表现优秀

苏紫涵是一名三年级的孩子，她从一年级开始就一直担任班长，学习成绩优异，书法、绘画、跳舞等才艺也学得不错。在老师和家长看来，她的优秀得益于从小养成的自律意识和责任意识。

10月19日，记者在位于市区嵩山路的一家商店，见到了苏紫涵和她的妈妈李红。李红在忙着打理生意，苏紫涵在一个角落里学英语。

“我的祖国，人民勤劳，五十六个民族相濡以沫……”这是她写的作文《我的祖国》，文字优美，字体工整，卷面整洁。”采访中，苏紫涵的老师拿出她的一篇作文告诉记者，苏紫涵一直都是班长，老师安排的大小事都能有条不紊地处理好。她是非常自律、有责任感的孩子，学习很有自觉性，还经常结对帮助其他同学。

“她三四岁开始学跳舞，从来没有缺过一节课。即便不舒服，也坚持到课堂去，哪怕在旁边看着别的小朋友跳，也不缺课。”李红说，因为从小养成了自律的习惯，现在孩子的学习和生活，都比较让家长省心。

育儿知识

避开两大误区 使孩子少生病

眼下正处于秋冬季节更替时节，早晚温差大，不少宝宝常因此生病，很多家长为此头痛：如何养护才能让孩子少生病、更健康？专家坦言，好多家长在养护孩子方面容易陷入以下两大误区：

误区一：过多添衣物

好多父母认为新生儿从母亲肚腹而来，不耐寒冷，因此总给宝宝穿厚衣盖被子，里三层外三层裹着，这种做法是不可取的。如何穿衣服才能保持宝宝“衣着暖而不过”呢？一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要头凉，五要心胸凉。因为背部有

肺腧穴位，如果伤风受凉，小朋友就容易出现鼻塞、咳嗽、气喘等症状，所以日常要保持“背暖”；而“肚”为胃肠所居，如果受凉则容易出现呕吐、腹泻、腹痛等症，所以保持“肚暖”有助于保护肠胃；中医认为足底则有经络绕行，如果寒从足下生，则会影响全身，所以防寒保“足暖”也很重要；而头部为阳气汇集的地方，过热则易满头大汗，容易出现头晕头痛、头部生疮、眼赤等症状，所以平时保持头部温凉就可以了；中医认为心属火，过暖则会内外热盛，容易出现口干舌燥、睡眠烦躁多汗等症，所以日

常也要常保“心胸凉”。

误区二：过多喂食

“古人言‘忍三分饥，吃七分饱’，可谓是至理名言。”专家说，一般初生婴儿可2~3小时哺乳一次，三个月后可延长至4小时一次。小儿可在三餐规律进食前提下稍加一餐。但要使脾胃健康，建议宝宝的日常饮食不要太过肥厚甜腻、辛辣香燥，不宜常以煎炸快餐代替主食，更不要多饮碳酸冰冻饮料、经常吃零食。规律进餐，每次吃个七八分饱，使宝宝在下一餐进食时有饥饿感，这样喂养宝宝更合适、更健康。

晚综



自信的苏紫涵。

2 为孩子营造良好的家庭氛围

李红和爱人都比较注重对孩子的教育，他们原本在郑州做生意，苏紫涵出生后，就把郑州的门店关了，回到漯河一边带孩子一边重新创业。在他们家，夫妻二人一直为孩子营造充满爱的家庭环境和轻松的家庭氛围。

“我们都知道，父母感情稳

定，不吵架，就是对孩子最大的爱护。但是生活中一些琐碎的争执在所难免。我和她爸爸感情比较好，但也会有矛盾。我们约定，不在孩子面前争吵。如果有矛盾，在孩子面前一定要控制。”李红说，在她看来，让孩子在和谐的家庭氛围中成长，才能让她有安全感。

3 在生活中培养孩子的自律意识

自律的习惯一旦养成，做什么事都成了自我要求，而不是一种管束，这对孩子以后的发展至关重要。谈到孩子自律习惯的培养，李红说，要在生活中注重引导。

“我玩一个手机游戏，已经玩到了1000多关。有一天，孩子说，妈妈，你总说自律很重要，那你能不能把这个游戏删掉，以后不再玩。我立即就删掉了游戏，并借机教育她，玩游戏只是完成学习之后的一种消遣，如果深陷其中不能自拔，就会得不偿失。”李红说，她注重通过生活中的点滴去引导孩子，在

具体的事情中给孩子很大的自由，让她自己去安排。孩子一旦养成自律的习惯，知道自己什么时间该干什么，家长就不用每天跟在身后督促，甚至责罚。

“除了注重引导，我还会把孩子当成家庭的一员，平等地对待。我从不觉得她是小孩子，不应该管爸妈的事情。相反，我和丈夫经常让她参与家庭会议，比如生意遇到销售淡季，我们跟孩子一起商量怎么应对，让她也献计献策。”李红说，这种不被当成孩子的感觉，会激发孩子的责任感，也有利于培养她的自律意识。

亲子课堂

允许孩子争辩的五大好处

我们的传统文化认为“父母之命不可违”，父母说话，孩子要言听计从。有的孩子因一些事情向父母提出异议，父母们的普遍做法就是“镇压”，认为自己的权威受到了挑战。但事实上，孩子与父母争辩也并非全是坏事，甚至对他们的成长有一定好处。

1.形成独立的人格。能为自己认为正确的事情据理力争，有助于孩子养成实事求是、坚持真理、以理服人、平等公正的好品质。孩子在与父母争辩后会更好地思考，自己当时的想法到底是对的还是错的，有利于他以后在处理同类事件时积累经验。

2.让孩子更自信。会争辩的孩子勇于表达自己的观点、感受，而非人云亦云，更不是一味隐忍，在争辩中孩子感受到自己的想法被重视、被关注，会变得自信、开朗。在争辩中，孩子会逐渐懂得应该怎样表达才能实现自己的意志和想法。争辩的胜利，无疑使孩子获得成就感，既让他们有了估量自己能力的机会，也锻炼了他们的意志力。

3.学会如何处理分歧和冲突。现实社会中总是存在分歧、冲突、矛盾、差异，在争辩的过程中，孩子可以学会怎样对待这些不和谐，学着如何跟人交流意见，如

何处理不同意见，这是成长过程中非常重要的一步。

4.促进智力发展。事实上，争辩是一件集体力、脑力和口才于一体的事。要表达清楚自己的观点，孩子必须根据自己对环境和对手的观察分析，选择并运用学到的词汇和表达方式，试图有条理地表达自己的观点，这将大大刺激他语言能力的发展和智力发育。

5.有利于营造良好的家庭氛围。现代社会早已不像传统社会那样禁锢人们的思想，现代家庭中各成员更应该是自由平等的。争辩有利于情感、思想的交流，家庭成员间感到彼此重视，形成和谐的家庭气氛。家长同时要意识到争辩是争论、辩论、讲道理，要允许孩子适度争辩。

但争辩也要讲个度，以下情况不可取：孩子不讲道理，争辩时强词夺理，提不合理要求，比如看见玩具就要买，父母不给买就撒泼打滚；无论事小事大都要争辩一番，父母要适度把握，争辩最好要有内容、有意义，比如孩子是否该去兴趣班，每天是否应坚持锻炼等；孩子和父母争辩时不讲礼貌，这是万万不可取的，争辩并不意味着可以顶撞父母，要在相互尊重、平等的前提下进行争辩，更不能打骂父母或说脏话。

晚综

亲子笔记

尊重和保护才是“晒娃”的正确方式

□郝娟宇

随着网络和社交媒体的发展，“晒娃”如今已变成一件司空见惯的事情。不过家长们“一言不合就晒娃”的同时，是否想过“晒娃”之前要经过娃同意？是否考虑过孩子们对于“晒娃”这种行为怎么看？日前，上海一名11岁女孩章楚依针对这一问题提出了一份有关加强家长朋友圈健康“晒娃”家庭教育建议，引发人们关注。据章楚依的调查，近八成同学的父母曾经将孩子晒在微信朋友圈中，其中有六成同学认为这样做首先征得自己同意；还有七成同学收到别的家长朋友圈“晒娃”的消极影响，因为父母看了“别人的孩子”的优秀表现，对自己横加指责，总表现出各种不满。可见，孩子们对于朋友圈“晒娃”的各种不当行为颇有怨言。

在社交媒体上晒出孩子的成长点滴，既是记录，也是

分享，但为何总是引起争议？这与目前愈演愈烈的各种“晒娃”问题不无关系。有些家长出于对孩子的爱而将孩子的日常分享出来，却对孩子的意愿不加过问，而有了一定自主意识的孩子会对自己“频频被晒”的行为很反感，认为自己的隐私受到侵犯；有些家长在“晒娃”时对孩子的照片、信息等不加选择，常常容易被不法分子利用而给家庭生活带来安全隐患；在朋友圈过度炫耀孩子的成绩，也易引发孩子们之间的攀比心理和焦虑情绪，对孩子的心理健康和成长发展不利。这些问题，家长在“晒娃”时需格外关注。

家长虽然是“晒娃”的主体，但娃毕竟不是自己的附属品。对于家长而言，该把“晒娃”当成一门学问，晒归晒，但也要问问孩子的意愿，听听孩子的意见，想想能不能晒。尊重孩子，保护孩子，才是“晒娃”的正确打开方式。